

# **Abandono da Prática Desportiva e Sucesso na Adaptação à Vida Activa em Nadadores Portugueses de Elite**

Prof. António Paulo Azevedo Vasconcelos

## **1. Introdução**

Foi nossa proposta verificar de que modo foi realizada a transição entre o abandono da prática desportiva ao alto nível e a adaptação a um novo estilo de vida por parte dos ex-nadadores masculinos portugueses.

O auge no desporto não é duradouro, bem pelo contrário, tem um período curto em relação à vida real do ser humano. Como é do conhecimento geral, a carreira desportiva de qualquer atleta é relativamente curta (Brito 1994), e desenvolve-se durante um período em que as sociedades investem na formação dos seus cidadãos para serem indivíduos produtivos.

De acordo com Stambulova (1994), o fim da carreira desportiva leva a uma troca na situação da vida social do atleta, sendo as principais mudanças: (i) necessidade de se adaptar a um novo estatuto, a um novo modo de vida e círculo de relacionamento; (ii) necessidade de partir para uma nova carreira profissional e a constituição da sua própria família.

Um tipo particular de transição que tem o potencial de ilustrar os padrões complexos de mudança e estabilidade é o abandono do desporto de alto nível. O acontecimento do abandono, ou mudança é uma consequência normal da participação da elite. Uma carreira em desporto é muito mais curta do que muitas outras carreiras ou ocupações.

Trata-se de uma questão importante e complexa, já que a passagem da vida desportiva à reforma suscita, quase sempre, dificuldades de vária ordem, exigindo dos interessados grande esforço de adaptação (Salgueiro, 1978; Serpa, 1996).

### **2.1 Importância Social do Resultado Desportivo**

O resultado desportivo é um critério bem objectivo para avaliar as capacidades e competências de atletas e treinadores. É igualmente um instrumento de referência e quase determinante na avaliação da qualidade de um sistema desportivo, determinado por concepções políticas. (Sacadura, 1994).

Não é demais lembrar o papel que o desporto desempenhou durante o período da guerra fria, altura em que o número de medalhas de ouro ganhas eram simultaneamente a arma e o argumento para validar sistemas políticos e sociais de cada um dos modos de produção em causa (Raposo, 1993).

Segundo Svoboda & Vanek (1983), os países do antigo bloco do Leste garantiam aos seus atletas de alto nível, após o abandono desportivo, um emprego ligado à área desportiva ou não, dando ainda facilidades na progressão dos estudos.

Actualmente, os grandes eventos desportivos constituem momentos privilegiados de promoção das respectivas modalidades, através do espectáculo, que, para ser consumido, deverá ter, entre outras componentes, uma garantia de qualidade. Para que exista qualidade no espectáculo desportivo, é necessário que os seus intérpretes reúnam condições técnicas

e de rendimento capazes de atrair aos recintos desportivos os adeptos da modalidade. Para isso, além dos atletas, torna-se necessário garantir um enquadramento da competição em termos de emoção quanto ao desfecho do vencedor.

A própria imprensa também ocupa um papel vital na divulgação do espectáculo, ao destacar, com alguma incidência, atletas, transformando-os em personalidades públicas populares e rapidamente assimiladas como modelos de comportamento social, e isto não só no campo desportivo e às virtudes que a este são atribuídas, mas também no que representa o êxito social e económico que alguns atingem.

## **2.2 Modelo Teórico Simbólico da Carreira Desportiva**

Para Stambulova, (1995), a principal razão da satisfação numa carreira desportiva é a coordenação entre o nível de objectivos e o seu nível de alcance. Se o nível alcançado é igual ou superior ao nível de objectivos traçados, então existem razões para saírem satisfeitos.

O seu modelo descritivo analítico baseia-se na análise do percurso da carreira desportiva no qual é expresso pela predição de patamares de desenvolvimento. A lógica temporal da carreira desportiva é representada por períodos de actividades plurianuais: a preparação, o início, a culminação e o fim (Stambulova, 1993). A estes períodos da carreira correspondem os períodos plurianuais do treino desportivo.

Para Stambulova, (1993; 1994) as fases de transição entre cada um dos períodos da carreira desportiva são passíveis de gerar crises.

Em conclusão, as saídas das crises estão sempre associadas com a troca no lugar e no papel que o desporto ocupa na vida individual. No início, o desporto é como um jogo com prazer; depois, passa por ser uma esfera de aprendizagem; depois, como um modo de vida, passando, de seguida, a ser um caminho para se viver e, no fim, como uma parte da história da vida individual.

## **2.3 Abandono Precoce e Abandono no Final da Carreira Desportiva**

Existem momentos ou períodos da vida dos atletas descritos como particularmente difíceis, nos quais sentem tristeza, solidão e abandono. Situações destas ocorrem em momentos terminais, tais como: pós-competição, pós-época, pós-carreira desportiva e pós-lesão ou acidente. É um momento muito importante, já que a decisão de um abandono precoce da actividade mergulha as suas raízes, impedindo muitos jovens de se aproximarem do seu sonho, de se realizarem desportivamente (Fernandes, 1991).

Interessa colocar em evidência a importância dos abandonos e as razões pelas quais os jovens nadadores dotados param prematuramente a prática da natação de competição, quando se abordam questões como a organização e a planificação dos jovens "esperanças" dentro da pirâmide desportiva.

Boulgakova, (1990) num estudo realizado às Escolas Desportivas de Crianças e Adolescentes (ESEA), em França, chegou à conclusão de que seria necessária uma optimização da preparação das "esperanças" desportivas e uma diminuição dos abandonos dos nadadores dotados entre a adolescência e a idade adulta.

Algumas das causas que levam, em França, os nadadores de alto nível a abandonar a modalidade são diferentes das que determinam o abandono dos nadadores das categorias mais jovens (quadro 1).

### Quadro 1

**Causas de Abandono Prematuro da Prática da Natação Desportiva, (Boulgakova, 1990)**

Nas crianças e nos jovens		Desportistas de alto nível
De ordem estrutural e metodológica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não-evolução</li> <li>• Dificuldade em conciliar o desporto e os estudos</li> <li>• Problemas de saúde</li> <li>• Monotonia dos treinos</li> <li>• Mudança de treinador</li> <li>• Sobrecarga</li> <li>• Dificuldades no regime desportivo</li> </ul>	De ordem socio-psicológica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atracção por outra coisa</li> <li>• Problemas com o treinador</li> <li>• Más actuações</li> <li>• Escolha de uma outra profissão</li> <li>• Perda de interesse pelos treinos</li> <li>• Falta de objectivos</li> <li>• Influência negativa dos amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não-evolução</li> <li>• Dificuldade em conciliar o desporto e os estudos</li> <li>• Monotonia nos treinos</li> <li>• Ter outra paixão que não a natação</li> <li>• Maus resultados ou problemas com o treinador</li> </ul>

## 2.4 Causas do Fim da Carreira Desportiva

As causas do fim de uma carreira desportiva são vistas em função dos seguintes factores: (i) idade cronológica; (ii) processo de selecção; (iii) lesões (Mihovilovic, 1968; Ogilvie & Howe, 1986; Taylor & Ogilvie, 1994; Ogilvie & Taylor, 1993; Murphy, 1995); um quarto factor para colocar um fim a uma carreira desportiva, denominado "escolha livre", foi analisado por diversos estudos (Blinde & Greendorfer, 1985; Werthner & Orlick, 1986; Taylor & Ogilvie, 1994; Svoboda & Vanek, 1983; Ogilvie & Taylor, 1993). Poderemos considerar ainda "outras causas" como um quinto factor para o fim da carreira desportiva.

## 2.5 Recursos Disponíveis para a Adaptação ao Abandono

Estudos de Werthner & Orlick (1986) indicam que os atletas que receberam apoio considerável da família e amigos têm uma transição fácil e aqueles que tinham grandes dificuldades indicam que eles se sentiam sós no final das suas carreiras desportivas, expressando o desejo de apoio durante esse período.

Svoboda & Vanek (1983) e Crook & Robertson (1991), sugerem ainda que os atletas também precisam de apoio institucional durante o processo de abandono, estabelecido através de programas de aconselhamento de pré-abandono. Referem ainda que aqueles que foram capazes de perspectivar as suas vidas a longo prazo estão mais bem preparados para o processo do abandono do que os outros.

Um plano de pré-abandono estruturado que envolva conferências, "workshops", ingresso em organismos de paz, de saúde, através de associações nacionais e internacionais, ou, mesmo, entrada na vida política são oportunidades interessantes para os atletas planearem um trabalho e uma vida com significado no pós-abandono. Pensamos ainda ser importante (e actualmente isso acontece cada vez mais) que os atletas saibam gerir as suas economias, realizando investimentos seguros, tendo inclusive a assessorá-los pessoas da sua confiança.

Para Stambulova (1997), os resultados do seu estudo efectuado com atletas russos, evidenciaram que a maioria optou por colocar um final à sua carreira desportiva na "altura certa", tendo sido um processo gradual e voluntário.

## **2.6 Qualidade de Adaptação ao Abandono Desportivo**

Para Coakley (1983), o abandono desportivo não causa necessariamente uma reacção de stress em todos os atletas, ou melhor, a qualidade de adaptação ao abandono dependerá dos passos prévios do processo de abandono, existindo uma variedade de factores psicológicos, sociais e ambientais que determinarão a natureza da resposta.

Estudos de Mihovilovic (1968) reportaram incidentes de abuso de álcool e drogas, participação em actividades criminais e ansiedade significativa, depressão aguda e outros problemas emocionais a seguir ao abandono.

Provavelmente, a causa poderá estar associada ao significativo investimento de grande parte das suas vidas às suas modalidades e aos potenciais sacrifícios que tiveram que fazer (Schmid & Schilling, 1997).

Harris & Harris (1984) referem que atletas que tenham problemas com as suas carreiras desportivas, tendo que as interromper, não tendo antecipadamente planeado soluções para eventuais problemas, acabam por não seguir os melhores caminhos, chegando a enfrentar dificuldades, tais como: álcool, drogas, depressões, hostilidades, ressentimentos e outros factores comportamentais indesejáveis.

## **2.7 A Transição**

Transição é definida como uma descontinuidade no espaço de vida de uma pessoa (Crook & Robertson, 1991). Um tipo particular de transição que tem o potencial de ilustrar estes padrões complexos de mudança e estabilidade é o abandono do desporto de alto nível.

Seja qual for a causa do abandono da carreira desportiva, cada indivíduo enfrenta um período de ajustamento durante a fase de transição de desportista a ex-desportista. Uns conseguem obter mais êxito nesta transição do que outros; contudo, para a maioria, torna-se num período de tempo rico em dilemas existenciais e crises de identidade (Ogilvie & Howe, 1986; Harris & Harris, 1984; Broom, 1983).

Mihovilovic (1968) sugere que, para se atenuar este processo da transição, dever-se-ia estruturar melhor o final da carreira desportiva, sugerindo dois passos de modo a facilitar este processo: (i) atribuir maiores responsabilidades aos atletas durante as suas carreiras desportivas; (ii) continuarem a prática desportiva após o abandono, embora a um outro nível, ou ficarem ligados ao desporto sob outras formas.

## **2.8 A Preparação para a Reforma**

Entre a comunidade ligada ao desporto, o problema da preparação para a reforma (abandono da carreira desportiva) não despertou ainda a atenção e o interesse que merece.

Harris & Harris (1984) defendem que o atleta deve preparar-se para o abandono desportivo, desenvolvendo outros interesses, habilidades, amigos fora do círculo desportivo, de modo a

ocupar racionalmente o tempo livre de que irá passar a dispor.

Segundo Simões et al (1994), a situação na Alemanha e na França é idêntica. No primeiro país, no final de uma carreira desportiva, está previsto para os atletas de elite um programa de dois anos, onde a intensidade e frequência da actividade diminui gradualmente (destreino). No segundo país, quando os atletas deixam a carreira desportiva, passam a ser assistidos na integração das suas novas vidas. Muito concretamente, Carvalho et al. (1985) referem que, na Alemanha, existe uma Fundação privada, "Ajuda Alemã ao Desporto", que, entre outros apoios, privilegia a formação e promoção profissional após terminada a carreira desportiva e, no caso da França, certas vagas de empregos são asseguradas para os ex-atletas.

De acordo com a revisão da literatura aqui elaborada e relativa ao tema proposto, constatamos que algumas causas do abandono desportivo estão fora do controlo do próprio atleta (idade, selecção e lesão). Mesmo quando a opção feita pelo atleta é a escolha livre, isto é, abandono voluntário, os atletas podem sentir que o processo então terminado foi apenas controlado em parte por eles próprios (Murphy, 1995).

Este sentimento de falta de controlo pode ser um impedimento para uma transição suave, devendo, enquanto competidor, preparar-se previamente para a reforma, sendo contudo um processo difícil para o qual os atletas não possuem um controlo absoluto (Blinde & Greendorfer, 1985).

Sinclair & Orlick (1994) sugerem alguns factores associados com uma adaptação positiva: (i) criar um plano de transição; (ii) lutar por um abandono voluntário; (iii) alcançar os objectivos pessoais; (iv) equilibrar as opções (enquanto competidor, encaminhar a sua vida); (v) possuir recursos no apoio (apoio social: família, amigos, colegas; apoio financeiro: instituições).

Em Portugal, a promoção de medidas a nível desportivo que estimulassem a continuidade da prática desportiva, ao alto nível, favorecendo a longevidade desportiva e favorecessem os atletas, em fim de carreira, apoiando-os no seu processo de transição, ainda não estão contempladas. Assistimos, todos os anos, a abandonos prematuros dos nossos nadadores, devido sobretudo à dificuldade na conciliação desporto/estudos, tendo aqueles que invistam na procura da excelência de abandonar o nosso país, dirigindo-se a outras paragens, onde os acolhem com as condições necessárias às exigências da alta competição.

### **3. Metodologia**

A base deste trabalho enquadra-se nos paradigmas da investigação qualitativa, cujos procedimentos foram prescritos pelo método descritivo. O nosso estudo é de carácter exploratório, visa duplicar e, em certos aspectos, aprofundar um outro realizado por Sinclair & Orlick (1993).

Este estudo resulta de uma pesquisa de biblioteca e da administração de um questionário, onde se procurou investigar as razões do abandono desportivo, as estratégias usadas posteriormente, os eventuais apoios recebidos durante a transição e outras variáveis que tenham tido impacto no processo de adaptação dos atletas ao novo estatuto social.

## 4. Caracterização da Amostra

A nossa amostra consiste em ex-nadadores masculinos portugueses (n=40) de nível elevado, os quais 90% foram campeões nacionais (C.N.), com experiência competitiva internacional nomeadamente, Jogos Olímpicos (J.O.), Campeonatos do Mundo e Taças do Mundo (C.M./T.M.), Campeonatos da Europa (C.E.) e Provas Internacionais (P.I.), que serviram como sujeitos para este estudo (quadro 2):

### Quadro 2

Experiência Competitiva Internacional dos Ex-Nadadores Portugueses da Amostra do Presente Estudo

Jogos Olímpicos	Campeonatos Taças do Mundo	Campeonatos da Europa	Provas Internacionais
n=4 - (10%)	n=15 - (37.5%)	n=11 - (27.5%)	n=36 - (90%)

## 5. Instrumento

O questionário relativo ao abandono do atleta, composto por 34 itens, foi dirigido para relatar as experiências da transição dos atletas de nível elevado. Pretendemos obter informações relativas a 3 situações: (i) aspectos específicos da carreira desportiva do atleta; (ii) reacções acerca da experiência do abandono; (iii) identificar que tipos de serviços de apoio poderiam beneficiar os atletas em fim de carreira.

O conteúdo do questionário foi baseado no que fora desenvolvido por Sinclair & Orlick (1993), no Canadá, aplicado a 199 atletas de alto nível, de 31 modalidades desportivas.

Foi nossa preocupação, na tradução e adaptação do questionário que nos fora directamente cedido pelos Doutores Sinclair e Orlick, tornar o instrumento culturalmente relevante. Para tal pedimos aos treinadores que aferissem a tradução por nós sugerida e que nos apresentassem sugestões de itens a serem adicionados ao formato inicial de modo a que o questionário em causa fosse mais sensível às especificidades do sistema desportivo português.

## 6. Tratamento Estatístico

Neste estudo recorreremos à estatística descritiva, apresentando os dados na forma de percentagens. Para além deste método recorreremos ainda aos seguintes: (i) Cálculo Estatístico da Média (M), Desvio-Padrão (DP) e Coeficiente de Variação (CV) foram efectuados de modo a permitir conhecer a frequência de respostas por cada item; (ii) O material informático de apoio para o cálculo estatístico no presente estudo foi um computador PC, juntamente com a folha de cálculo Excel para o Windows 95.

## 7. Apresentação e Discussão dos Resultados

Os resultados serão apresentados e discutidos em duas secções. Na primeira, efectua-se a descrição estatística das características da transição do atleta. Na segunda secção, identificam-se os tipos de serviços disponíveis de apoio aos atletas, quer durante a carreira

desportiva, quer após o final da mesma.

## 7. 1 Características da Transição do Atleta

A média de idades da amostra (n=40) foi de 30.65 anos (DP=  $\pm$  5.97). Estes indivíduos competiram na sua modalidade desportiva (natação) durante 13.00 anos em média (DP=  $\pm$  4.52), usufruindo de um estatuto de atletas de nível elevado durante 6.67 anos (DP=  $\pm$  4.00), tendo-se dedicado exclusivamente ao treino de natação, sem exercer qualquer outra actividade, em média durante 0.7 anos (D.P.  $\pm$  2.14).

A média de idades, na altura do abandono da carreira desportiva, foi de 20.90 anos (DP=  $\pm$  3.24) e este abandono foi, em média, há 9.58 anos (DP=  $\pm$  6.50).

Para 21 dos inquiridos (52.5%), foram alcançados os objectivos pessoais durante a sua carreira desportiva, nomeadamente da seguinte forma: 14 dos inquiridos (35%), sendo campeão nacional e/ou recordista nacional, com convocatória para a selecção nacional; 2 (5%), ganhando amizades e preparando-se para a vida; 1 (2.5%), indo aos J.O. e esgotando as suas capacidades; 1 (2.5%), a passar os seus conhecimentos a outros atletas; 1 (2.5%), atingindo objectivos, ao mesmo tempo que conciliava com a sua formação académica, e finalmente, 2 sem qualquer justificação.

Dos 17 (42.5%) que afirmaram não ter alcançado os seus objectivos pessoais as razões foram as seguintes: 4 (10%), devido a um abandono precoce nas suas carreiras desportivas; 4 (10%), devido a não terem conseguido ir aos J.O.; 3 (7.5%), porque os seus resultados ficaram aquém do esperado; 1 (2.5%), por não ter conseguido ir à selecção nacional; 1 (2.5%), porque entendia, que caso tivesse sido mais bem orientado, poderia ter ido mais longe; 1 (2.5%), por não ter sido campeão nacional; 1 (2.5%) por não ter tempo para se treinar mais; 1 (2.5%), por ficar na expectativa de poder alcançar novos objectivos; e, finalmente, 1 (2.5%) sem qualquer justificação.

Para 6 dos inquiridos (15%), o abandono foi classificado como negativo, 18 (45%) encararam-no sob uma forma neutral e 16 (40%) encararam-no de uma forma positiva, (M=3.23; DP=  $\pm$  1.03), numa escala de 1 a 5, sendo 1 negativo e 5 positivo.

Relativamente à influência que o abandono teve nas suas vidas, constatou-se que 27.5% (n=11) consideraram que o abandono não influenciou absolutamente nada as suas vidas, 20% (n=8) encararam-no sob uma forma neutral, mas, para 52.5% (n=21), o abandono influenciou imensamente as suas vidas, (M=3.28; DP=  $\pm$  1.13), numa escala de 1 a 5, sendo 1 absolutamente nada e 5 imensamente.

## 7. 2 Tempo Necessário para Adaptação após o Abandono

A média de tempo para adaptação a uma nova vida foi de 11 meses (DP=  $\pm$  8.91). De notar que a maior parte dos inquiridos (27.5% n=11) adaptou-se quase imediatamente (1 a 2 meses) à vida após o final da carreira desportiva; contudo, 15%, n=6, consideraram não estarem ainda totalmente adaptados (quadro 3).

### Quadro 3

#### Tempo Necessário para Adaptação a uma Nova Vida no Presente Estudo

Variável	%	N
1-2 meses	27.5%	11
6 meses	15.0%	06
12 meses	17.5%	07
24 meses	22.5%	09
36 meses	2.5%	01
+ 36 meses	00%	00
Ainda não totalmente adaptados	15%	06

### 7. 3 Razões de Abandono da Prática Desportiva

As razões mais importantes apontadas pelos inquiridos, para a tomada de decisão do abandono da carreira desportiva foram as seguintes (quadro 4):

Variável	M	DP
1 - Cansaço do calendário competitivo ou estilo de vida/altura de se retirar	2.95	± 1.41
2 - Falta de meios para ir mais longe	2.78	± 1.40
3 - Obtenção dos seus objectivos pessoais	2.75	± 1.37
4 - Dificuldades na conciliação desporto-estudo	2.70	± 1.60
5 - Deterioração dos resultados	2.35	± 1.46

Baseado numa escala de 1 a 5 sendo 1= nada importante e 5= extremamente importante.

## 7. 4 Dificuldades Sentidas na Transição

As maiores dificuldades sentidas durante a transição foram (quadro 5):

### Quadro 5

Dificuldades Sentidas durante o Processo de Transição (M e DP)

Variável	M	DP
1 - Emprego/Pressões escolares	3.05	± 1.48
2 - Dificuldades de relacionamento com treinador / associação	1.98	± 1.35
3 - Falta de autoconfiança	1.92	± 1.08
4 - Finanças	1.83	± 1.32
5 - Inépcia para outras actividades além do desporto	1.74	± 1.19

Baseado numa escala de 1 a 5, sendo 1= sem problema e 5= grande problema.

## 7. 5 Estratégias Usadas no Combate ao "Stress" do Abandono

Algumas estratégias foram usadas como as mais importantes durante a fase de transição (quadro 6):

### Quadro 6

Estratégias Usadas pelos Ex-Nadadores para Combater o "Stress" Relativo ao Abandono Desportivo

Variável	M	DP	Nunca o fez
1 - Encontrando outro foco de interesse	4.32	± 1.32	5% n=02
2 - Mantendo-se em contacto com o seu desporto e/ou os seus amigos do desporto	4.31	± 1.64	12.5% n=05
3 - Mantendo-se ocupado	4.03	± 1.35	7.5% n=03
4 - Treinando / exercitando	3.67	± 1.84	25% n=10
5 - Falando com alguém que escute	3.04	± 1.74	32.5% n=13

Baseado numa escala de 1 a 5, sendo 1= não ajuda, 5= muito útil e NF= nunca fez.

## 7. 6 Tipos de Apoio após o Abandono

O tipo de ajudas, após o abandono desportivo, reporta-se aos recursos de natureza interpessoal e/ou institucional. As ajudas mais sentidas, após o abandono da carreira desportiva foram (quadro 7):

### Quadro 7

Tipos de Apoios após o Abandono da Prática Desportiva

Variável	M	DP	Nenhum
1 - Outros membros da família	3.33	± 1.77	17.5% n=07
2 - Esposa / namorada	3.22	± 1.99	32.5% n=13
3 - Outros amigos	3.18	± 1.57	15% n=06
4 - Colegas da equipa	3.09	± 1.66	17.5% n=07
5 - Clubes	3.00	± 1.79	

Baseado numa escala de 1 a 5, sendo 1= muito pouco e 5= muitíssimo

## 7. 7 Comparação entre a Situação Actual e a Carreira Desportiva

Quando lhes foi pedido para compararem a sua situação actual com a experiência competitiva, em termos de importância, 57.5% (n=23) consideraram a situação actual muito mais importante, atribuindo a mesma importância 35% (n=14) e, finalmente, 7.5% (n=3) considerou a situação actual muito menos importante, para uma média de 3.80. (baseado numa escala de 1 a 5, sendo 1= muito menos importante, 3= a mesma importância e 5= muito mais importante).

Quando foram solicitados para classificar os factores mais importantes ou actividades actuais nas suas recentes vidas (factores importantes na actualidade), chegou-se à conclusão de que os focos de interesse mais importantes actualmente são (quadro 8):

### Quadro 8

Factores mais Importantes para os Ex-Nadadores na Actualidade

Variável	%	N
1 - Desenvolvendo/mantendo um relacionamento importante	72.5%	29
2 - Emprego a tempo inteiro	72.5%	29
3 - Educação suplementar (pós-graduação, etc.)	70.0%	28
4 - Sustento da família/despesas de casa	55.0%	22
5 - Treinando/trabalhando	50.0%	20

## 7. 8 Serviços de Apoio ao Abandono Desportivo

Neste capítulo, procurou-se identificar os tipos de serviços de apoio a atletas em fim de carreira desportiva, ou seja, de que apoios poderiam eventualmente os ex-atletas beneficiar, após o final das suas carreiras desportivas.

Assim, 5 dos inquiridos (12.5%), referiram ter beneficiado de serviços oferecidos por instituições desportivas nacionais, nomeadamente: (i) dos clubes que representaram, dando-lhes a possibilidade de continuarem ligados como técnicos de natação, 7.5% n = 3; (ii) do Comité Olímpico Português (COP), com um apoio de subsídio mensal, 2.5% n = 1; (iii) do Instituto Nacional do Desporto (IND) ao abrigo do estatuto de Alta Competição de elite de 1988 até ao projecto Atlanta sob a forma de subsídio mensal, 2.5% n = 1.

Dos restantes 35 inquiridos, 9 (22.5%) justificaram a sua resposta, afirmando: (i) não existir qualquer enquadramento legal para as suas situações; (ii) não terem tido qualquer tipo, de apoio apesar de terem abandonado as suas carreiras desportivas devido a doença ou para cumprimento de obrigações militares; (iii) as instituições desportivas nacionais não se preocuparem com os que acabam as carreiras desportivas, mas apenas com os que continuam; (iv) nunca receberem, mas também nunca solicitarem nem precisarem.

## 7.9 Tipos de Serviços

Os tipos de serviços considerados ser mais importantes, quer durante as suas carreiras desportivas, quer durante o abandono, são (quadro 9):

### Quadro 9

**Serviços Considerados Importantes (Ajudas) quer durante a Carreira Desportiva, quer durante o Abandono da Prática Desportiva**

Variável	%
1 - Formação teórica, por forma a poder transmitir a sua experiência a futuros atletas (caso pretenda continuar a trabalhar ligado à modalidade)	100%
2 - Programa de aconselhamento psicológico, destreino e dietético	92.5%
3 - Oportunidade para ajudar a encontrar o seu foco numa nova carreira/novo interesse	92.5%
4 - Oportunidades para ajudar a aprender a transferir as suas capacidades mentais para uma nova carreira ou interesse	87.5%
5 - Sugestões para o ajudar a sentir-se mais confiante no seu novo contexto social	85%
6 - Assistência financeira	82.5%
7 - Informação sobre emprego e oportunidades de educação	80.0%
8 - Seminários com outros atletas retirados de modo a partilharem a troca de experiências	70.0%
9 - Leituras relativas ao abandono de outros atletas	67.5%

Relativamente à possibilidade de recorrerem a assistência, caso estivessem a passar dificuldades preocupantes relacionadas com o abandono, a maioria escolheria: (i) apoio dos seus colegas (67.5%, n=27); (ii) ex-técnicos seus (60%, n=24); (iii) um psicólogo desportivo (40%, n=16); (iv).

## 7. 10 Sugestões

Quando lhes foram solicitadas sugestões para ajudar outros colegas no processo de fim de carreira desportiva, 72.5% (n=29) deram o seu contributo, sendo as recomendações mais assinaladas as seguintes: (i) realizar um programa de destreino, envolvendo-se na modalidade a outros níveis, como, por exemplo, "masters", dirigentes, etc. (37.5%, n=15); (ii) só se desligarem da modalidade quando tiverem outra motivação superior (académica, profissional, etc.), que seja prioritária (17.5%, n=7); (iii) fazerem ver que a passagem pelo desporto é apenas uma etapa da vida real, que lhes servirá para o resto da vida (12,5%, n=5).

Finalmente, quando lhes foi solicitado que contribuíssem com sugestões dirigidas às entidades responsáveis do desporto nacional, bem como aos treinadores, sobre o processo de abandono da carreira desportiva, ou seja, o que poderiam fazer estas entidades para ajudar atletas durante a transição, apuraram-se 30 respostas, ordenadas da seguinte forma: (i) planos de integração social que incluam apoio na formação, apoio financeiro, laboral, ocupacional, emocional etc. (27.5%, n=11); (ii) envolvimento de atletas em transição em iniciativas socioculturais e desportivas com o restante grupo (25% n=10); (iii) criação de um quadro competitivo após a carreira desportiva de alto nível ("masters"), como factor de destreino (12.5%, n=5); (iv) reconhecimento por parte dos Clubes e FPN, dos serviços prestados, como mínimo, ter sido campeão nacional (5%, n=2).

Face não só a estas medidas, mas também a outras, descritas, quer na revisão da literatura, quer nas recomendações para o futuro, permite-nos apontar, desde já, para uma estrutura do sistema desportivo, a qual: (i) evita a especialização precoce, não queimando etapas e por consequência, não encurtando a possibilidade de uma maior longevidade desportiva; (ii) favorece o rendimento desportivo, como objectivo fundamental do alto nível; (iii) garante uma carreira a longo prazo, gerindo assim, todas as fases de uma vida desportiva até ao seu final.

## 8. Conclusões

Parece não haver dúvidas quanto à incompatibilidade entre a entrega ao desporto a um nível de alta competição e a formação universitária.

Pensamos, então, que, para se fazer desporto ao mais alto nível, o atleta deve deixar tudo para trás. No entanto, ao deixar tudo o resto de uma vida e voltar-se só para a sua modalidade, implica que, mais tarde, sinta grandes dificuldades no período de transição para adaptação a uma nova realidade que o vai rodear.

Face aos condicionalismos existentes no nosso país para se levar o treino de alto nível nesta modalidade conforme as exigências, nomeadamente no que diz respeito à conciliação desporto/estudo, bem como às condições de trabalho, continuamos a assistir a abandonos precoces, precisamente nos períodos críticos de uma carreira desportiva, ou seja, no início da fase da obtenção dos grandes resultados de expressão internacional, que acabam por

coincidir com a transição para o ensino superior, com os prejuízos de vária ordem daí decorrentes.

Tendo de optar por uma das situações, a maioria acaba por não sobrepor a dedicação exclusiva à modalidade aos interesses académicos, pelo menos enquanto não existir legislação que proteja o atleta de um investimento desta natureza.

Contudo, mais de metade da amostra considerou ter alcançado os seus objectivos pessoais (máxima realização a nível nacional, com participação nos grandes eventos desportivos internacionais e o facto de o desporto lhes ter possibilitado uma mudança dos aspectos positivos para a vida activa.

O facto de a maioria ter atingido os seus objectivos pessoais, a nosso ver, poderá ficarse a dever ao facto de terem realizado uma avaliação realista das suas possibilidades, sobretudo a nível do confronto internacional, não colocando a fasquia demasiado alta, promovendo aspirações não limitativas e, assim, não criando falsas expectativas.

As razões mais frequentes encontradas no nosso estudo para o abandono desportivo foram de ordem voluntária, logo, dentro do controlo de cada um, facilitando, assim, o processo de transição (Werthner & Orlick, 1986; Svoboda & Vanek, 1983; Blinde & Greendorfer, 1985).

Após o abandono desportivo, mais de metade da amostra demorou até 1 ano a adaptar-se à nova situação de não-competidores, sentindo mais dificuldades, durante essa transição, com os problemas de emprego e pressões escolares, fruto de uma grande entrega, durante anos, ao alto nível, acarretando sacrifícios enormes.

Para evitar estas dificuldades durante a transição, os atletas do nosso estudo idealizaram estratégias: (i) arranjar outros focos de interesse; (ii) manterem-se ligados ao núcleo da sua modalidade desportiva, arranjando, assim, um envolvimento imediato em actividades que, em grande parte, já vinham desenvolvendo, enquanto competidores, o que nos leva a pressupor a realização de planos de pré-abandono bem organizados, conforme defendem Crook & Robertson (1991), Fernandes (1991), Taylor & Ogilvie (1994).

Como curiosidade, 67.5% da amostra possuem uma licenciatura, tendo os restantes a frequência do ensino secundário, o que pressupõe uma estabilidade, em termos de mercado de trabalho, de segurança e de imagem social.

Nos períodos mais difíceis, as ajudas foram muito mais de natureza interpessoal do que institucional. Estes últimos foram muito reduzidos, cabendo a maior parte aos seus clubes, oferecendo-lhes a possibilidade de trabalharem como técnicos de natação.

## **9. Recomendações**

Procuramos contribuir com sugestões, de modo que o período de transição após o abandono da carreira desportiva seja o menos gravoso possível para o ex-atleta.

Pensamos ser ainda muito importante verificar se o grau das exigências de transição serão comuns a todas as modalidades desportivas, ou se, pelo contrário, existirão diferenças significativas entre os desportos individuais e os colectivos e, em relação aos primeiros, se os comportamentos dos nadadores serão semelhantes aos dos restantes atletas das

modalidades individuais, uma vez que, tal como na ginástica, o processo das fases da carreira desportiva começa geralmente mais cedo, em termos da idade dos seus praticantes.

No que diz respeito à defesa dos interesses dos próprios nadadores e nomeadamente dos mais velhos ou mesmo dos já recentemente retirados, chamamos a atenção para a necessidade de estarem sensibilizados para os problemas que lhes dizem respeito, uma vez que a Associação Nacional de Nadadores (ANN) está consagrada na Lei de Bases do Sistema Desportivo Português, através do seu artigo 21º do Decreto-Lei no 144/93, apesar de ainda não possuir legitimidade.

Sugerimos ainda que todas as entidades responsáveis pelo desporto em Portugal evidenciassem esforços, no sentido de garantirem uma maior longevidade aos nossos nadadores, isto é, promovendo que o período da manutenção dos grandes resultados se dilate e que o último patamar da carreira desportiva (destreino) possa ser uma realidade. A responsabilidade, a nosso ver, deveria passar pelos clubes, associações regionais da modalidade, FPN, IND, Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (APTN) e ANN.

Orlick (1990), Botterill (1983) e Koukuris (1991), afirmam que existem atletas para quem a experiência do abandono não se tornou muito difícil, tendo, durante esse processo, um ou mais dos seguintes factores a ajudar-lhes: (i) preparar-se, durante a carreira desportiva, para o futuro abandono, com o apoio de pessoas importantes; (ii) encontrar um treinador que lide com um atleta por inteiro e não apenas com a parte relativa à competição; (iii) ter, pelo menos, uma ideia forte duma nova carreira e principiar a preparar-se para a mesma, antes do abandono; (iv) realizar um programa de destreino;

Depois de tomada a decisão do abandono, os autores consideram ser importante: (i) fazer saber ao treinador, família e amigos que será bom ter o apoio deles; (ii) considerar trabalhos académicos, experiência de emprego, oportunidades de negócios, etc; (iii) manter-se activamente envolvido no desporto, através de actividades de manutenção, actividades lúdicas, encontros de veteranos, actividade de dirigismo.

**Através dos inquiridos do nosso estudo**, apresentamos também as seguintes sugestões: (i) só se desligarem da modalidade quando tiverem outra motivação superior (académica, profissional, etc.), que seja prioritária; (ii) fazerem ver que a passagem pelo desporto é apenas uma etapa da vida real que lhe servirá para o resto da vida; (iii) ouvirem colegas que já tenham experimentado o abandono;

Finalmente, lançamos o contributo com sugestões dirigidas às entidades responsáveis do desporto nacional, bem como aos treinadores, sobre o processo de abandono da carreira desportiva, ou seja, o que poderiam fazer estas entidades, para ajudar atletas durante a transição.

Koukouris (1991), Botterill (1983) e Sinclair & Orlick (1994), apontam algumas sugestões, tais como: (i) aproveitamento do conhecimento dos ex-atletas, envolvendoos na área desportiva; (ii) proporcionar encontros com ex-atletas (provas de veteranos e seminários). (iii) os treinadores deverão zelar por uma maior longevidade desportiva dos seus atletas; (iv) apoio financeiro, até um ano, após o abandono desportivo (para formação profissional e/ou procura de emprego); (v) seminários com assuntos relativos ao abandono e à adaptação (informação aos atletas sobre as expectativas que vão encontrar e, se possível, ainda antes da fase do abandono);

Para Ogilvie & Howe (1986), a estrutura da universidade e da administração também têm um papel importante, devendo facultar medidas no sentido da continuidade da formação destes atletas, ao mesmo tempo que decorrem as suas carreiras desportivas.

**Através dos inquiridos do nosso estudo**, apontamos igualmente as seguintes sugestões: (i) criação de normativas dentro de um quadro institucional da carreira desportiva, desde a formação até ao abandono; (ii) planos de integração social que incluam apoio na formação, apoio financeiro, laboral, ocupacional, emocional etc.; (iii) criar um quadro competitivo após a carreira desportiva de alto nível (veteranos), como factor de destreino; (iv) reconhecimento, por parte dos clubes e Federação Portuguesa de Natação, pelos serviços prestados, considerando, como mínimo, ter sido campeão nacional; (v) preparar a reforma com antecedência e alertá-los para os problemas que poderão ter de enfrentar.

Deste modo, após a apresentação destas medidas inovadoras no panorama nacional, entendemos que deveriam estar envolvidos nesta cruzada, para além dos treinadores (APTN), os clubes, nomeadamente os seus dirigentes, FPN, associações regionais da modalidade, autarquias, Estado (nomeadamente os órgãos que regulam o desporto nacional) e ainda os atletas através da sua Associação Nacional de Nadadores.

## 10. Bibliografia

- Alfermann, D. & Gross, A.** (1997) "Coping with career termination: it all depends on freedom of choice". In **R. Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**, Israel, pp 65-67.
- Baillie, P. & Danish, S.** (1992) "Understanding the career transition of athletes". **International Journal of Sport Psychology**, **6**, pp 77-98.
- Bessa, J. P.** (1996) "Jogos dos tempos que correm - o nível de excelência". In **Jornal A Bola** (28-07-96).
- Blinde & Greendorfer** (1985) "A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete". **International Review for Sociology of Sport**, **20**, pp 87-93.
- Bobet, J.** (1975) "Justificações e limites do desporto profissional". **Cultura e Desporto**, **27**, pp 9-18.
- Botterill, C.** (1994) "A definição de objectivos e o desenvolvimento do atleta". **Revista Horizonte**, nº **62**, pp 43-49.
- Botterill, C.** (1983) "Retirement and detraining foreword: what endings tell us about beginnings". In **T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela. Mental training for coaches and athletes**. Ottawa, Canada. Coaching Association of Canada, pp164-166.
- Boulgakova, N.** (1990) **Selection et preparation des jeunes nageurs**. Paris, Ed. Vigot.
- Brito, P.** (1994) **Psicologia do desporto**. Lisboa, Edição Omniserviços.
- Broom, E.** (1983) "Detraining and retirement from high level competition: a reaction to retirement from high level competition" and career crisis in sport". In **T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela. Mental training for coaches and athletes**. Ottawa, Canada. Coaching Association of Canada, pp. 183-187.
- Coakley, J.** (1983) "Leaving competitive sport: retirement or rebirth? **Quest**, **35 vol.1**, pp 1-11.
- Counsilman, J.** (1984) **"A natação, ciência e técnica"**. Porto, Paisagem Editora.
- Crook, J. & Robertson, S.** (1991) "Transition out of elite sport". **International Journal of Sport Psychology**, **22**, pp 115-127.
- Carvalho, A.; Carvalho, A. M.; Bento, J.; Constantino, J. M.** (1985) "Desporto de alta competição noutros países": **Revista Horizonte, caderno especial, nº 1**, pp 26- 31.
- Fernandes, U.** (1991) "Saber acabar". **Revista Treino Desportivo**, **21**, pp 18-21.
- Grosser, M.; Starischka, S.; & Zimmermann, E.** (1988) **"Principios del entrenamiento deportivo"**. Barcelona, Ediciones Martinez, Roca S. A.
- Harris, V. D. & Harris, B. L.** (1984) **"The athlete's guide to sports psychology: the mental skills for physical people"**. Champaign, Illinois, Leisure Press.
- Heikkala, J.** (1995) "Athletic career: some social and normative perspectives". **The way to win**. In **Viitasalo, J. & Kujala, U. (eds). Proceedings of the international congress on applied research in sports**. Helsinki, Finland pp 367-373.
- Koukouris, K.** (1994) "Constructed cases studies: athletes' perspectives of disengaging from organized competitive sport". **Sociology of sport journal**, **11**, pp 114-139.
- Koukouris, K.** (1991) "Disengagement of advanced and elite Greek male from organized competitive sport. **International review for sociology of sport** **26/4**, pp 289-306.
- LaVallee, D.; Wylleman, P. & Sinclair, D. A.** (1997) " Transitions in sport: a synthesis of the literature. In **R. Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**, Israel, pp 417-419.
- Lopes, L.** (1995) "A queda de um ídolo". In **Jornal A Bola** (24-11-95).
- Maglisho, E. W.** (1986) **"Nadar mais rápido. Tratado completo de natacion"**. Barcelona, Editorial Hispano Europea.

- Manno, R.** (1991) "**Fundamentos del entrenamiento deportivo**". Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Matvéiev, L P.**(1986) "**Fundamentos do treino desportivo**". Coleção Horizonte da Cultura Física, nº 13, Lisboa, Livros Horizonte.
- Melo, A. B.** (1990) "Retrato de um campeão" (entrevista). **Revista Natação FPN v. 2 , nº 9**, pp 5-7.
- Menkehorst, H. & Van Den Berg, F. J.** (1997) "Retirement from high-level competition-a new start. In **R. Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**, Israel, pp 487-489.
- Mihovilovic, M.** (1968) "The status of former sportsmen". **International review of sport sociology**, **3**, pp 73-96.
- Murphy, S.** (1995) "Transition in competitive sport: maximizing individual potential". In **Sport Psychology Interventions**. Champaign Illinois, Human Kinetics pp 331-346.
- Navarro, F.; Arellano, R.; Carnero, C.; Gosálvez, M.** (1990) **Natacion**. Madrid, Comité Olímpico Espanol.
- Ogilvie, B. & Howe, M.** (1983) "Career crisis in sport". In **T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela. Mental training for coaches and athletes**. Ottawa, Canada. Coaching Association of Canada, pp. 176-183.
- Ogilvie, B. & Howe, M.** (1986) "The trauma of termination from athletics". In **J. M. Williams, (Eds.). Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance**. Palo Alto, C. A. Mayfield, pp. 365-382.
- Ogilvie, B. & Taylor, J.** (1993) "Career termination issues among elite athletes". In Singer, R.N.; Murphey, M.; Tennant, L.K. (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York, Macmillan, pp 761-775.
- O Jogo** (1996) "Da glória para a lama". In **Jornal O Jogo** (10-08-96).
- Orlick, T.** (1986) "Life after sport". **Psyching for sport. mental training for athletes**. Leisure Press pp 169-176.
- Orlick, T.** (1990) "From hero to zero". In **Pursuit of excellence - how to win in sport and life through mental training**, pp 167-175.
- Pawlak, A.** (1984) "The status and style of life of Polish olympians after completion of their sports careers". **International review for sociology of sport**, **19**, pp 169-179.
- Pedroletti, M.** (1990) "**Natacion: du débutant à l'international**". Paris, Éditions Amphora S.A.
- Petlichkoff, L. M.** (1992) "Participation and withdrawal: is it simply a matter of fun?" **Pediatric exercise science, vol. 4**, pp 105-110.
- Platonov, V. N.** (1988) "**El entrenamiento deportivo: teoria y metodologia**". Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Raposo, A. V.** (1993) "**Curso de III grau de treinadores de natação**". Lisboa, Federação Portuguesa de Natação.
- Raposo, A. V.** (1996) "Opinião: Apoios". In **Jornal A Bola** (22-07-96).
- Raposo, A. V.** (1996) "Opinião: Qualidade e espectáculo". In **Jornal A Bola** (16-06- 96).
- Raposo, J. V.** (1994) "**Manual de treino para a definição de objectivos**". Vila Real, U.T.A.D.
- Raposo, J. V.** (1993) "**Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa**". Tese de Doutoramento. Vila Real, U.T.A.D.
- Sacadura, J. & Raposo A.V.** (1994) "Os factores que contribuem para o aparecimento dos resultados desportivos de alto nível". **Comunicação ao 1º congresso das ciências da natação**. Rio de Janeiro, Brasil.
- Salgueiro, G.** (1978) "**A preparação para a reforma**". **Memórias do 1º seminário internacional sobre os objectivos da U.T.I.**, pp 85-90.

- Salmela, J.** (1994) "Phases and transitions across sport careers". In **Psycho-Social issues and interventions in elite sport. Hackfor, D. (eds). Sport sciences international, 1**, pp 10-28.
- Santos, N.** (1996) "Cheiro a despedida". In **Jornal O Record (31-01-96)**.
- Scelles, M.; Deleaval, P. & Martinez, R.** (1986) "**Natation sportive vol. 1**, Dossier do treinador. Paris, Federação Francesa de Natação.
- Schmid, J. & Schilling, D.** (1997) "Self-identity and adjustment to the transition out of sports". In **R. Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**, Israel, pp 608-610.
- Serpa, S.** (1996) Artigo de opinião: "conversa no aeroporto". In **Jornal A Bola (26- 03-96)**.
- Silva, A.** (1992) "**Etapas da formação desportiva**". Sebenta interna. Vila Real, U.T.A.D.
- Simões, C., et al.** (1994) "A reforma no desporto". **Revista Horizonte, vol.XI, nº 61**, pp. 32-38.
- Sinclair, D. A. & Orlick, T.** (1993) "Positive transitions from high-performance sport". **The sport psychologist, 7**, pp 138-150.
- Sinclair, D. A. & Orlick, T.** (1994) "The effects of transition on high performance sport". In **Psycho-social Issues and interventions in elite sport. Hackfor, D. (eds), Sport sciences international, vol. 1**, pp 29-55.
- Stambulova, N.** (1993) "Two ways of sports career psychological descriptions. In **Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V.; Brito, A. P. (eds)**, Lisboa, pp 762-764.
- Stambulova, N.** (1994) "Developmental sport career investigations in Russia: a post perestroika analysis". **The sport psychologist, 8**, pp. 221-237.
- Stambulova, N.** (1997) "Sports career psychological models and its applications". In **R Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**. Israel, pp 655-657.
- Stambulova, N.** (1995) "Sports career satisfaction of russian athletes". In **IX european congress on sport psychology. Vantrachen-Raway, R. e Auweele, J. V. (eds)**. Brussels, July 1995, pp 526-532.
- Stambulova, N.** (1997) "Transitional period of russian athletes following sports career termination". In **R. Lider; M. Bar-Eli (Eds). Proceedings of the IX world congress of sport psychology**, Israel, pp 658-660.
- Stambulova, N.** (1993) "Two ways of sports career psychological descriptions. In **Actas do VIII congresso mundial de psicologia do desporto. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V.; Brito, A. P. (eds)**, Lisboa, pp 762-764.
- Svoboda, B. & Vanek, M.** (1983) "Retirement from high level competition". In **T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela. Mental training for coaches and athletes**. Ottawa, Canada. Coaching Association of Canada, pp 166-175
- Taylor, J. & Ogilvie, B.C.** (1994) "A conceptual model of adaptation to retirement among athletes". **Journal of applied sport psychology, 6**, pp 1-20.
- Teixeira, C.** (1993) "A definição de objetivos no desporto". **Separata da revista Natação**. Lisboa, Federação Portuguesa de Natação.
- Vilas-Boas, J. P.** (1996) " Reflexão sobre a natação da A.N.N.P.". **Jornadas de reflexão da A.N.N.P.** Porto, (Não publicada).
- Weinberg, R. & Gould, D.** (1995) "**Foundations of sport and exercise psychology**. Human Kinetics, Champaign Illinois, pp 429-445.
- Weineck, J.** (1988) "**Entrenamiento óptimo: como lograr el maximo rendimiento**". Barcelona, Editorial Hispano Europea, S. A.
- Werthener, P. & Orlick, T.** (1986) "Retirement experiences of successful olympic athletes". **Internacional journal of sport psychology, 17**, pp 337-363. Werthener, P. & Orlick, T. (1983) "Transition from sport: coping with the end". In **T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela**.

**Mental training for coaches and athletes.** Ottawa, Canada. Coaching Association of Canada, pp 188-191.

**Wilke, K. & Madsen, O.** (1990) "El entrenamiento del nadador juvenil". Buenos Aires, Editorial Stadium S. R. L.