

GAME OVER

¿Luego del Alto Rendimiento en México?



Javier René Estrada Muñoz.

GAME OVER: ¿Luego del Alto Rendimiento en México?

Javier René Estrada Muñoz.

“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar; al andar se hace camino y al volver la vista atrás, se ve la senda que nunca hay que volver a pisar. Caminante, no hay camino; sino estelas en la mar”

Fragmento recitado de la canción “Cantares” interpretada por Joan Manuel Serrat.

Compositores: Joan Manuel Serrat Teresa/ Antonio Machado Ruiz.

ÍNDICE

| | | |
|----------------------|---|-----------|
| PREFACIO. | | 1 |
| CAPÍTULO 1. | "El Alto Rendimiento en Nuestro País". | 4 |
| CAPÍTULO 2. | "Los Deportes Predominantes en AR". | 7 |
| CAPÍTULO 3. | "La experiencia personal en Alto Rendimiento". | 11 |
| CAPÍTULO 4. | "Las oportunidades actuales para los exponentes AR en el país". | 14 |
| CAPÍTULO 5. | "Las actividades cotidianas de los deportistas de AR". | 22 |
| CAPÍTULO 6. | "El retiro del Alto Rendimiento". | 25 |
| CAPÍTULO 7. | "Las cifras que arroja un estudio". | 36 |
| CAPÍTULO 8. | "Habilidades transversales, la primera arma para los ex deportistas AR". | 44 |
| CAPÍTULO 9. | "A manera de conclusión". | 50 |
| BIBLIOGRAFÍA. | | 53 |

PREFACIO.

En materia de psicología deportiva, el retiro de la actividad competitiva después de haberla practicado en el concepto de Alto Rendimiento, es algo complicado; máxime si el motivo principal fue por lesión, accidente o enfermedad repentina.

Para muchas personas que llegaron a esos niveles de excelencia, tomar la decisión de alejarse las deprime; sin embargo, tarde que temprano tienen que distanciarse de los entrenamientos o las competiciones antes de que las circunstancias los obliguen.

En éste trabajo que se presenta de manera breve, hacemos un recuento de lo que es el deporte



El retiro o jubilación deportiva del Alto Rendimiento es un tema que poco a poco toma importancia entre nuestros atletas.

de Alto Rendimiento en México y los diferentes sucesos que ocurren cuando los atletas deciden por el camino de la jubilación una vez que han dado todo en pro de su país.

Aquí mezclamos el concepto de Alto Rendimiento con profesionalismo en el deporte; ya que en ambos casos los atletas enfocan toda su energía en la preparación hacia las competiciones o los juegos, y en muchos de ellos sale a relucir el recurso

económico que obtienen; ya sea como jugadores profesionales, o como becarios de un programa emanado de las instancias gubernamentales.

El libro se compone de nueve capítulos en los cuales se irá desglosando el tema del Deporte de Alto Rendimiento en el país, hasta llegar a un análisis de lo más relevante que se tocó en éste documento.

El capítulo uno versa sobre el deporte de Alto Rendimiento en México, con cifras que nos conducen a un total estimado de personas que practican esa actividad de excelencia.

Con el título de: “Los Deportes Predominantes en AR”, hacemos un recuento de las disciplinas más exitosas que ha tenido nuestra nación desde su primera participación en los Juegos Olímpicos de Verano y hasta nuestros días. Esto, en el capítulo dos.



Desde el año de 1900, México ha competido en los Juegos Olímpicos de Verano.

El tercer episodio trata sobre la experiencia personal que tuvo el autor que se vio obligado a renunciar al deporte de Alto Rendimiento tras una lesión que no fue atendida en su momento, lo que dio lugar precisamente a la redacción de este libro, 35 años después.

Engrosando al cuarto capítulo se encuentran las diversas oportunidades de crecimiento económico que tienen los deportistas en el país, tanto en el ramo del Alto Rendimiento, como en el deporte profesional, y algunas opciones que tienen para continuar con su preparación académica mientras entrenan.

La quinta fracción de ésta obra describe las diversas actividades que hacen los deportistas que también denominamos “AR”.

En el sexto capítulo, se expone el escabroso tema del retiro deportivo y lo que piensan diversos autores, así como una serie de acontecimientos y circunstancias que se dan luego de optar por

la jubilación de las competiciones y juegos.

Interesantes temas e información se encontrarán en éste libro.

La séptima parte de este libro se enfoca en clarificar el tema de las habilidades transversales o blandas, que forman

parte del bagaje más importante de los ex atletas de Alto Rendimiento.

El octavo capítulo es dedicado a la exposición de los números y cifras que arroja un estudio practicado con deportistas en retiro.

Finalmente, la novena parte se dedica a hacer un recuento de conceptos y hechos a manera de conclusión.

Desde luego, que aquí interviene la buena intención del autor, quien de alguna manera ha deseado tocar un tema que todavía se encuentra descuidado entre los cientos y cientos de deportistas de Alto Rendimiento con los que cuenta el país.

Javier René Estrada Muñoz.

CAPÍTULO UNO.

El Alto Rendimiento en Nuestro País.

Hasta finales del año 2025, en México se calculaba que existían entre 10 y 12 mil deportistas que se pudieran calificar como “De Alto Rendimiento”, entre seleccionados nacionales de disciplinas consideradas “amateurs”, para deportistas y atletas denominados “profesionales” que militaban en equipos de fútbol, béisbol, basquetbol o que eran boxeadores, luchadores, toreros o algún otro tipo de exponente de alguna actividad deportiva de paga.



El grueso de deportistas de Alto Rendimiento lo componen los representantes nacionales del amateurismo, los paradesportistas y los exponentes del deporte profesional.

Aunque la Ley Federal de Cultura Física y Deporte define que el deporte de Alto Rendimiento “Es el que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competencias y pruebas oficiales de carácter internacional”, la realidad nos muestra que existen otro tipo de deportistas que también pueden clasificarse “De Alto Rendimiento o AR”, por el grado de exigencias que tienen en las diferentes ligas o competencias que se realizan en nuestro territorio.



El béisbol mexicano aporta un número destacado de jugadores que bien se pueden considerar de Alto Rendimiento.

De tal manera, que tan sólo el balompié registra cerca de 9,464 jugadores integrados en cerca de 244 equipos que pertenecen a la Federación Mexicana de Fútbol.

La Liga Mexicana de Béisbol, en cambio, cuenta

con 640 peloteros inscritos en 20 equipos de verano. No se considera a la Liga del Pacífico; pues buena parte de los jugadores que engrosan la liga estival, también lo hacen con la otra liga que también se conoce como de invierno. Ésta última con 300 beisbolistas.

No obstante que el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI, no procesa datos del total de deportistas de Alto Rendimiento en México, reportes de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte destacaron que en 2021 se contemplaron 2,737 deportistas de Alto Rendimiento apoyados para participar en eventos internacionales.

En 2025, por ejemplo, se repartieron 2,049 medallas de oro en la Olimpiada Nacional de la CONADE y 1,306 en la Para olimpiada de Aguascalientes, que al sumarse entre ambas, nos arrojan 3,355 metales. Ahora, si consideramos que tres cuartas partes de esos atletas pudieran dedicarse al deporte AR en ambos sectores, entonces nos encontramos que debieran resultar algo así como 2,516 atletas dedicados al deporte élite, provenientes del movimiento deportivo más importante del país. Número no muy alejado de los 2,737 elementos que se mencionan en el párrafo anterior.

Si tomamos en cuenta esas cifras de 2,516 y 2,737 elementos, y que el fútbol y el béisbol suman casi 10,000 deportistas, menos los jugadores extranjeros de esas entidades profesionales, mas boxeadores, basquetbolistas, luchadores y para deportistas, entre otros,

En México, se calcula que existen alrededor de 10 a 12 mil deportistas considerados de alto rendimiento entre seleccionados nacionales de diversos deportes, para atletas y jugadores profesionales.

entonces nos estaremos aproximando a ese número estimado de 10 a 12 mil individuos que conforman el total de atletas de Alto Rendimiento en el país.

Cifras todavía muy imprecisas para determinar la cantidad total de exponentes AR con los que cuenta México.

Para Muchos, el término “De Alto Rendimiento” abarca a la calidad de los atletas y también la cantidad de sus participaciones en competencias deportivas.

Algunos dicen que son practicantes de otro nivel que nos representan en el extranjero; otros defienden a aquellos deportistas que tienen un contrato firmado con un equipo profesional, que entrenan demasiado y compiten a cada rato y que literalmente el deporte es su estilo de



El fútbol es el deporte con más elementos AR.

vida. Ahí tenemos el caso de muchos futbolistas.

Por lo mismo, “El Alto Rendimiento” no sólo se refiere a los seleccionados nacionales; sino a sujetos que se encuentran bajo un proyecto deportivo que les demanda

preparación, habilidades y tiempo.

De tal forma, que podríamos escribir que un Deportista de Alto Rendimiento (AR) es aquel que se prepara de 5 a 14 veces a la semana, entrena de 2 a 6 horas diarias, participa en una liga o competición, predomina mayormente su ocupación deportiva que la académica, social o laboral y, que sobretodo, se encuentra inserto en un proyecto sólido de competición deportiva. La vida activa de un Deportista de Alto Rendimiento va de los 5 a los 20 años y su fase inicial comienza por ahí de los 10 y culmina por allá de los 32 ciclos al sol.

En fin, el término “Deportista de Alto Rendimiento” es muy vago en México a pesar de que se encuentra definido legalmente.

CAPÍTULO DOS.

Los Deportes predominantes en AR.

Fútbol, Béisbol, Clavados, Boxeo, Caminata, Tae Kwon Do y Frontenis son los deportes que más representan al Alto Rendimiento en México y recientemente se han sumado Tiro con Arco y Levantamiento de Pesas.

Desde principios del siglo XX, con la primera participación de atletas tricolores en los Juegos Olímpicos de 1900 en París, y con la apertura de la Liga Amateur de Fútbol en 1902 más la primera asistencia de una delegación nacional a unos Juegos Olímpicos de Invierno en 1928 y unos Paralímpicos en 1972, se ha escrito la historia del deporte de Alto Rendimiento en México, que se vio fortalecida con la inauguración del Centro Deportivo Olímpico Mexicano, CDOM, en 1967, con la creación del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento, CNAR, en 2006, o con la apertura del Centro Deportivo Paralímpico Mexicano, CEPAMEX, en el año 2019.

Hasta los Juegos de París 2024, nuestra nación

llevaba una cosecha de 78 medallas olímpicas y 328 del tipo paraolímpico. De la misma manera, es importante mencionar la conquista del Campeonato Mundial de la Copa Confederaciones de Fútbol Varonil de la FIFA en 1999, y la medalla de oro del balompié varonil en las Olimpiadas de Londres 2012, sin menospreciar el tercer sitio conseguido por la novena azteca en el Clásico Mundial de Béisbol de 2023, o los terceros lugares del Monterrey en los Mundiales de Clubes de Fútbol de 2012 y 2019.

A eso, hay que sumarle las 51 preseas que los atletas mexicanos han obtenido en las diversas ediciones de los Juegos Mundiales, la justa del orbe que confronta disciplinas no olímpicas y



La caminata, una de las disciplinas que brilló con muchos atletas de Alto Rendimiento.



El "Tibio" Muñoz, de los íconos del Alto Rendimiento en México

que dieron inicio en 1981 en Santa Clara, California, en los Estados Unidos, para seguirse disputando en periodos cuatrienales, así como los Juegos Olímpicos de Verano o Invierno.

Además, hay que añadirle los cerca de 170 cinturones mundiales que ha conseguido el boxeo mexicano desde 1944 cuando Juan Zurita conquistó el título ligero dentro de los encordados.

Todo ello, como una muestra del potencial que tiene el deporte de Alto Rendimiento en nuestro país, donde los clavados lideran la tabla olímpica con 17 preseas, seguidos del boxeo con 14 y de la marcha que ha entregado 10 metales y el Tae Kwon Do con 7.

El deporte de Alto Rendimiento no sólo se representa con los Juegos Olímpicos o los Campeonatos Mundiales. También existen justas Centroamericanas, Panamericanas y a veces hasta se dividen por categorías de edades, donde ya se dejan ver los atletas mexicanos de alta competencia. Recientemente se han disputado



Rodolfo Gómez, maratonista mexicano.

los Juegos Olímpicos de la Juventud en su modalidad de invierno (Gangwon, Corea del Sur, 2024) y los Juegos Deportivos Panamericanos y Para Panamericanos Junior (Asunción 2025). En el contexto del balompié, existe la Copa del Mundo que se disputa cada cuatro años, las Copas Continentales y Regionales, que para el caso de México, le corresponde el área Norte, Centroamérica y El Caribe en lo que se conoce como la CONCACAF.

Tocante a los Clubes Deportivos, también se contabilizan justas internacionales y entre países, además de los eventos por edades que también siguen patrones geográficos definidos.

Normalmente los deportistas son convocados por sus Federaciones para que representen a México, una vez que destacaron en algún evento llámesele Campeonato Nacional o justa selectiva.

Indiscutiblemente la competición más notable que se organiza en el país es la Olimpiada Nacional de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte que

empezó por allá de 1996 y que luego pasó a llamarse “Los Juegos Nacionales de la CONADE”, para regresar nuevamente a su nombre original en 2024.

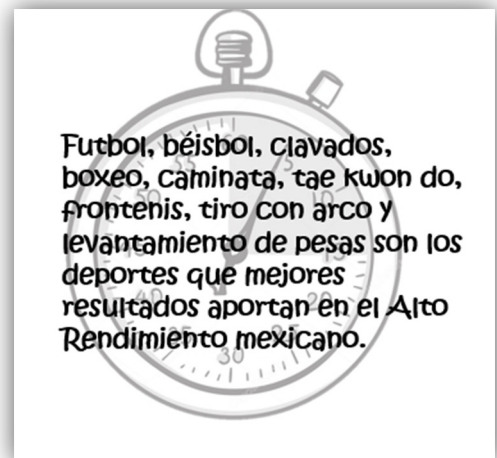
Aunque la justa se realiza mayormente con niños y jóvenes, se convierte en un escaparate para que los más destacados se encaminen hacia el deporte de Alto Rendimiento.

Las disciplinas que se mencionaron al inicio de éste capítulo, son las que mayormente se benefician de las instalaciones del Centro Deportivo Olímpico Mexicano y del CNAR; ya que muchas de ellas concentran a sus talentos y seleccionados nacionales más destacados casi de manera permanente.

Figuras como Joaquín Capilla, en clavados; Ernesto Canto y Raúl González, en caminata; Soraya Jiménez, en Levantamiento de Pesas; Víctor Estrada, en Tae Kwon Do; Ana Gabriela Guevara, en Atletismo o Felipe Muñoz, en la Natación, se convirtieron en iconos del deporte de Alto Rendimiento e ídolos a emular por las siguientes generaciones. De la misma



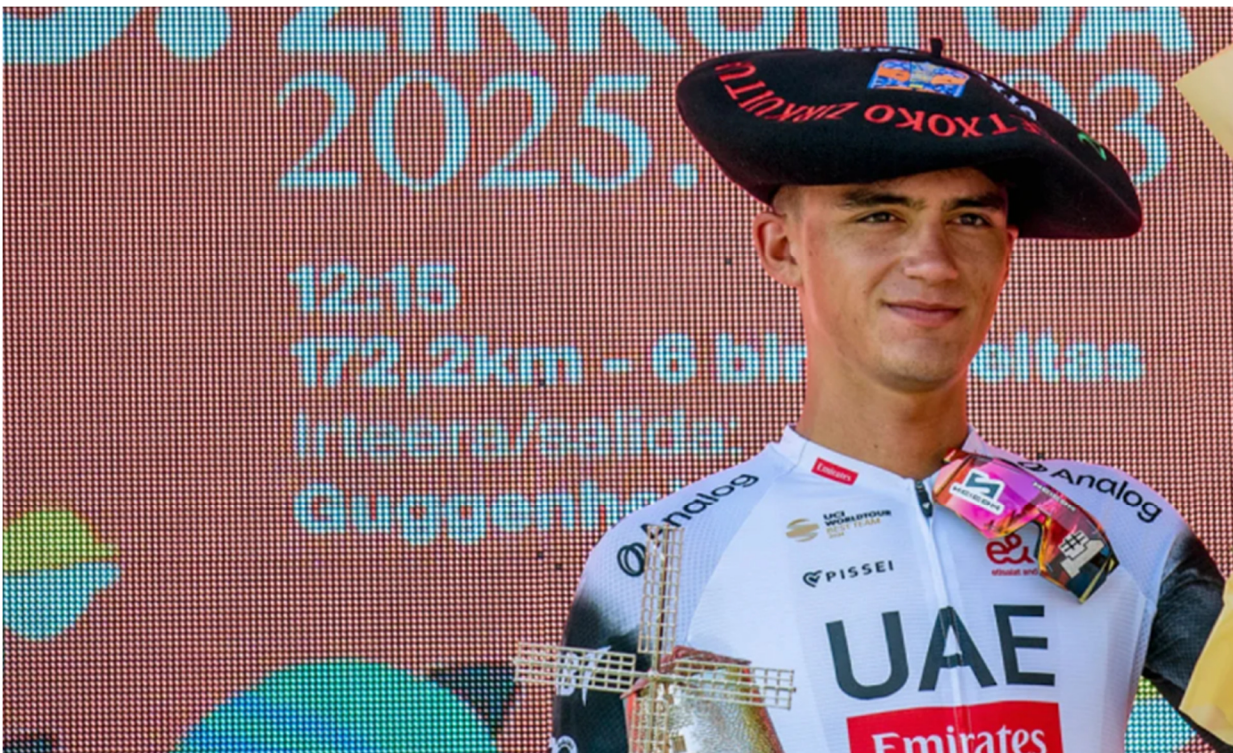
Junto a clavados y caminata, el boxeo era de los deportes que brillaban en Juegos Olímpicos. Luego vino el Tae Kwon Do, el Levantamiento de Pesas y el Tiro con Arco. El frontenis al no ser olímpico sólo recibe mención honorífica.



manera, no hay que olvidar la labor que realizaron Saúl Mendoza y Christopher Tronco en el deporte adaptado.

Igualmente, es conveniente mencionar el ejemplo que dejaron deportistas como: Hugo Sánchez, Rafael Márquez, Javier Hernández, Saúl Álvarez, Julio César Chávez, Juan Manuel Márquez, Fernando Valenzuela, Teodoro Higuera, Raúl Alcalá, Miguel Arroyo, El Santo, El Blue Demon o el Mil Mascaras en el deporte de paga; pues su actividad también fue de “Alto Rendimiento”.

Recientemente los logros de Isaac del Toro han motivado para que miles y miles de jóvenes se quieran dedicar al deporte; más precisamente al ciclismo de ruta, que es donde ha destacado el nacido en Ensenada.



La sangre nueva del deporte de Alto Rendimiento mexicano.

CAPÍTULO TRES.

La experiencia personal en el Alto Rendimiento.

Durante casi dos años, el que esto escribe se vio inmerso en una actividad deportiva de Alto Rendimiento, de agosto de 1989 a julio de 1991; cuando se dedicó primeramente como Talento Deportivo de Caminata y luego formó parte de la Selección Mexicana de marcha en la prueba de 50 kilómetros varonil.

Ello, desde luego le mostró la vida que tiene un deportista nacional de Alto Rendimiento en una disciplina de mucha tradición ganadora en México como lo es la caminata o marcha olímpica.

De la misma manera, el retiro del atleta en cuestión fue de manera abrupta; luego de padecer una condromalacia rotular en la rodilla izquierda que no fue atendida por las autoridades correspondientes.

En esos tiempos, no era prioridad de parte de nuestros dirigentes deportivos el hecho de que



Copa Panamericana de Caminata Xalapa 1990.

los atletas tuvieran una preparación académica mientras transitaban por el Alto Rendimiento. De tal manera que el deportista en cuestión se internaba en el CDOM con tan solo 22 años de edad, una beca de mil pesos de parte de su municipio que le ayudaba para comprar zapatos tenis, artículos de higiene personal y complementos vitamínicos. Se presentaba respaldado por una trayectoria académica de nivel medio superior y demasiados sueños como los que tuvieron deportistas de la talla de Carlos Mercenario, Joel Sánchez, Bernardo Segura, Daniel García, Miguel Angel Rodríguez, Germán Sánchez y Alberto Cruz, que formaron parte de la generación deportiva a la que perteneció.

Durante su preparación, se dio cuenta que los entrenamientos eran extensivos dada la prueba en la que se especializó.

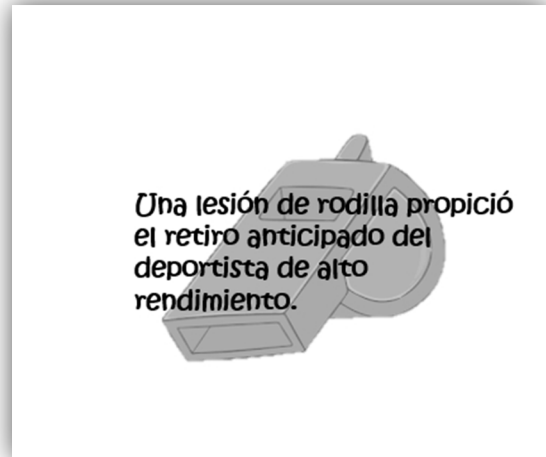
Básicamente su obligación era la de entrenar, comer y descansar, buscando además aquellas medidas fisioterapéuticas que le aceleraran la recuperación como el masaje, la natación recreativa o las inmersiones en agua caliente.

En esa época no existían los Programas Deportivos de Alto Rendimiento que respalda la Secretaría de la Defensa Nacional; o estos más bien apenas se estaban configurando con diversos elementos que coadyuvaran para que estos se desarrollaran y estructuraran tal y como los conocemos hoy.

De la misma manera, no había Programas Abiertos de Educación Superior a Distancia que permitieran una preparación académica de respaldo.

Pensar en ocuparse laboralmente, era una complicación; pues no predominaban empresas que pudieran emplearlo bajo las condiciones de preparación deportiva que sostenía.

Como la caminata mexicana gozaba de gran prestigio, ya se tenían giras en el extranjero, campamentos de altura en Bolivia o invitaciones de otras naciones para que los marchistas mexicanos asistieran a sus justas locales. Cosa curiosa: El andarín de marras no tuvo la oportunidad de asistir a alguno de ellos.

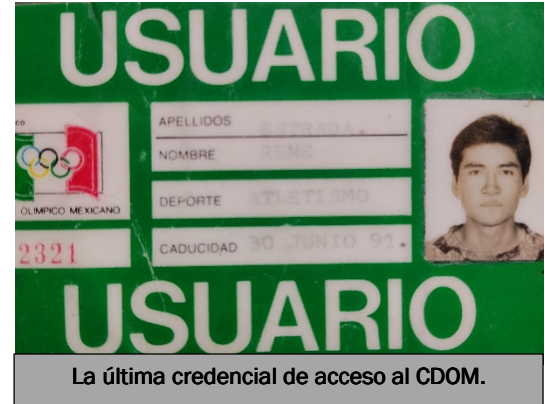


Luego de un demandante entrenamiento en el Popocatépetl.

Básicamente la preparación era a doble entrenamiento de lunes a sábado con el domingo de descanso completo si no había competición.

En aquel entonces no existían los Institutos Estatales ni las Comisiones Municipales del Deporte. Por lo que no había becas obtenidas de dichas instancias.

Los patrocinios eran para atletas de renombre como Ernesto Canto o Carlos Mercenario y los apoyos a los atletas de alto rendimiento se les entregaban a



medallistas mundiales u olímpicos. Era la época de Jesús Mena en los clavados o Mario González en el boxeo.

El nivel deportivo que exhibió el caminante en cuestión fue de 4:09.18 horas en los 50 kilómetros de caminata varonil, que equivalía a medalla Centroamericana o Panamericana; décimo sitio del Campeonato Mundial de Atletismo de Tokyo 1991 o Vigésimo puesto de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Pero el nivel competitivo que había en su país era tal que primero había que derrotar a sus compañeros para demostrar ello en una justa de esas magnitudes. Ocupó el octavo lugar en la prueba de 50 kilómetros varonil en el ranking de 1990 de la Federación Mexicana de Atletismo, y quedó en quinto sitio en el evento selectivo hacia los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de México 1990.

Al no tener una respuesta de parte de la CONADE o el Comité Olímpico Mexicano para practicarse la cirugía que requería en su región patelar, decidió regresar a su lugar natal para someterse a la intervención quirúrgica con recursos propios.

Y es allí donde comenzó su historia real como ex deportista de Alto Rendimiento; ya que tenía que integrarse a una vida laboral o continuar con su preparación académica.



Previo a una competencia donde participó Joel Sánchez, medallista olímpico de Sidney 2000.

CAPÍTULO CUATRO.

Las oportunidades actuales para los exponentes “AR” en el país.

Desde luego, que para ser deportista de Alto Rendimiento en México hay que demostrarlo con resultados.

Si se trata de fútbol, los jóvenes de 12 a 16 años por lo regular son “visoreados” por los clubes profesionales del país para incluirlos en algún equipo de categorías menores. En otros deportes de conjunto es similar; pero en el caso del béisbol, los clubes de los Estados Unidos ponen interés en el “scouting” en México, cuando descubren a un lanzador con potencial en el brazo. En las disciplinas consideradas “amateurs”, sobre todo si son olímpicas, el seguimiento



La olimpiada y par olimpiada nacionales son buenos semilleros de atletas de Alto Rendimiento.

empieza desde competiciones como la Olimpiada Nacional, donde se van detectando a los presuntos Talentos Deportivos una vez que suben al podio. En otras ocasiones, las propias Federaciones Deportivas Nacionales tienen sus campeonatos internos donde

también surgen elementos destacados. No existe un programa nacional de talentos deportivos que haga detecciones de manera meticulosa así como lo hacen otros países.

Sin embargo, en nuestra nación sucede un fenómeno muy peculiar con ese tipo de mexicanos que tienen un potencial excepcional y que tardíamente son detectados. Se trata de los “Garbanzos de a Libra”.

Normalmente, ni siquiera eran atletas y luego por azares del destino se vieron compitiendo y mostrando los magníficos resultados que los distinguieron de entre los demás. Casos como esos los vimos en sujetos como Noé Hernández, que quería ser futbolista; María Guadalupe González, que buscaba un lugar en el boxeo o Soraya Jiménez, que fue desdeñada cuando

incursionó en el Levantamiento de Pesas Femenil; o el mismo Isaac del Toro que tuvo que emigrar a Europa para que se dieran cuenta del potencial que tenía.

Indiscutiblemente la mejor actuación de México en unos Juegos Olímpicos se tuvo en casa en 1968 con una cosecha de 9 medallas. Luego le sigue Londres 2012 con 8 metales y recientemente París 2024 nos entregó 5 preseas. Esto, en deporte convencional.

En el deporte Paralímpico o adaptado, el mejor resultado se tuvo en Stoke Mandeville, Gran Bretaña 1984, con un total de 37 unidades (6-14-17). París 2024 nos entregó 17 preseas. En Juegos Invernales nunca se han logrado preseas.

Regresando al contexto en el que se preparan los deportistas mexicanos de Alto Rendimiento en la actualidad, escribiremos que han mejorado en gran medida; y que las oportunidades para brillar se han incrementado en casi todas las disciplinas. De tal manera, que para cerrar 2025 se contaban 20 medallas obtenidas ese año en Campeonatos Mundiales o Copas del Mundo en disciplinas consideradas olímpicas y paralímpicas; lo que arrojaba buenas esperanzas hacia el futuro.



Un deportista que obtiene preseas en la Olimpiada Nacional de la CONADE, ya empieza a ser considerado como Talento Deportivo; sobre todo si proviene de las disciplinas prioritarias de Clavados, Caminata, Tae kwon Do, Levantamiento de Pesas y Tiro con Arco (El boxeo se “cuece” aparte; pues el profesionalismo le coquetea a los púgiles incipientes). Ahí, sus federaciones deportivas nacionales fungen un papel importante; máxime, si después de la magna justa deportiva del país (la Olimpiada), existe una competición internacional en puerta donde los ganadores son los que llevan la representación de la nación, y por ello, legalmente ya son considerados como deportistas de Alto Rendimiento.

Ante esa apertura de puertas, el proyecto del atleta se traza desde su localidad de origen; con los apoyos existentes en su Entidad o Municipio.

Si se trata de un deportista de arriba de 23 años, entonces entra en los planes de su Federación Deportiva; sobre todo si es de las disciplinas prioritarias, donde incluso concentran a sus mejores exponentes en el CDOM o en el CNAR. Los casos del deporte adaptado siguen otros procedimientos; pues dependen mucho de su Comité Paralímpico Nacional.

Empiezan a aparecer apoyos económicos; donde la CONADE en 2025 ofreció becas anuales para los medallistas de la Olimpiada Nacional. O como en el caso de los ganadores de presea

en los Segundos Juegos

Deportivos

Panamericanos

Junior de

Asunción, se

tabularon

montos de

\$16,000, para el

oro; \$14,000,



El gobierno de Andrés Manuel López Obrador se caracterizó por incentivar a los deportistas que nos representaron en diversos juegos deportivos convencionales y adaptados.

para la medalla de plata; y \$12,000 para el bronce.

No hay que olvidar que durante la gestión del ex presidente Andrés Manuel López Obrador, se incentivó a los deportistas mexicanos que ganaron medallas a los largo del ciclo olímpico:

De tal manera que en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de San Salvador 2023, se premió con \$75,000 por participación; \$150,000, por el oro; \$112,500, por la plata; y \$75,000 por el bronce.

Luego, al término de los Juegos Deportivos Panamericanos de Santiago 2023, se les entregaron \$240 mil pesos por asistir; \$350 mil, por el bronce; \$500 mil, por la plata y \$790,000 por la medalla de oro.

En 2024, después de la realización de los Juegos Olímpicos de Paris, el Gobierno Federal entregó 240 mil pesos por participación; tres millones de pesos, para el oro; 2 millones, para la plata; y 1 millón de pesos, para el bronce.

Ahora, aunque el deportista no haya sido medallista Olímpico, Panamericano o Centroamericano, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte tiene un tabulador de becas mensuales que se entregan de acuerdo a resultados y que van desde \$1,700 hasta \$55,000.

Asimismo, existen las becas vitalicias para los ganadores de medallas olímpicas que para 2025 eran de: \$29,679, para el oro; \$25,113, la plata; y \$22,830 para la presea de bronce.

Las Entidades Federativas y muchos de los Municipios también contemplan apoyos económicos para los deportistas de Alto Rendimiento que los representan, y que varían según el sitio del que se trate y donde se benefician los atletas, que incluso firman convenios de representatividad de algún lugar, sin haber nacido en él.



Aun siendo juveniles los deportistas reciben apoyos económicos de las instancias municipales, estatales y federales.

A lo anterior, hay que sumarle la existencia de Programas de Alto Rendimiento para Deportistas Mexicanos en las Fuerzas Armadas y en los cuales el sujeto es reclutado por el Ejército, la Fuerza Aérea o la Secretaría de Marina, y que perciben sueldos mensuales de 18 y hasta 30 mil

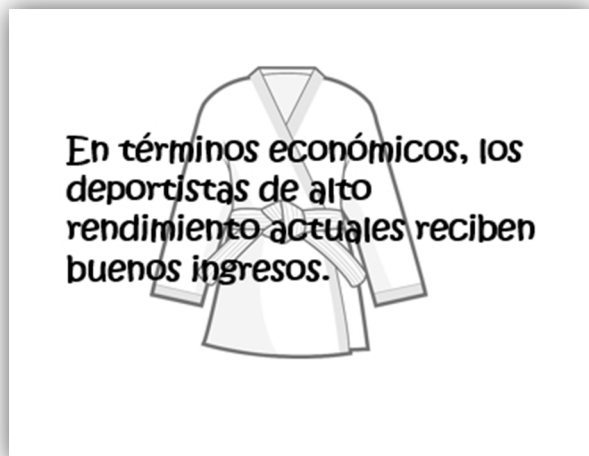


Las Fuerzas armadas del país cuentan con sus programas para deportistas de Alto Rendimiento.

pesos; nada mas con la encomienda de entrenar y competir representando a las Fuerzas Armadas y al País; pudiéndose retirar de dichos programas en el momento que así lo deseen, siempre y cuando sigan el procedimiento normativo de las instituciones castrenses.

Por otro lado, también existen los incentivos que otorga la iniciativa privada, como los que ofreció el empresario Carlos Slim con su fundación Telmex-Telcel, a los medallistas de los Juegos Olímpicos de París 2024, y que consistían en 1 millón de pesos por presea sin importar su color. En Celaya, por ejemplo, se le regaló un automóvil a la medallista de plata de París 2024, la judoca Prisca Awiti.

De la misma manera, los deportistas o las Federaciones Deportivas Nacionales tienen contratos con patrocinadores que los apoyan de diversas maneras luego de promocionar marcas, productos o servicios.



Igualmente, los atletas tienen la oportunidad de quedar electos en las diversas ediciones de los Premios Nacional, Estatal y Municipal del Deporte, donde también se les entregan cantidades en efectivo.

Con lo anterior, queremos mencionar que el aspecto económico no es un factor que ahora



Es raro que un futbolista llegue al Alto Rendimiento en calidad de amateur.

detenga a los deportistas de Alto Rendimiento en su desarrollo; tan así, que se calcula que un buen atleta que ha sido medallista mundial tiene ingresos monetarios mensuales que llegan incluso a los cien mil pesos.

Por el lado del fútbol y los deportes de conjunto, es raro que sus exponentes lleguen al Alto Rendimiento en calidad de “amateurs”. Muchos de ellos pertenecen a los clubes y son convocados a las Selecciones Nacionales de acuerdo a las necesidades que éstas tienen.

Tocante a los sueldos que devengan, en el balompié de paga tienen un promedio mensual de 650,000 pesos en la Primera División; de \$80,000 en la Liga de Expansión y de \$30,000 en las Fuerzas Básicas y suplentes.

Las Ligas de Béisbol de Verano e Invierno hacen pagos de 70 a 90 mil pesos en promedio, existiendo un tope de \$400,000 para ex jugadores de Ligas Mayores. Ahí, los novatos suelen percibir algo así como 25,000 pesos.

Tocante a otros deportes, como Boxeo, Baloncesto, Automovilismo o Tenis, los ingresos varían mucho; pero de todas maneras existen; y a veces muy jugosos como en el caso del pugilismo donde Saúl “El Canelo” Álvarez llega a ganar más de 500 millones de pesos mensuales (667, calculan los expertos, según su contrato de 365 millones de dólares, extendido hasta 2025).

Del aspecto económico nos pasamos al académico, que en la actualidad es muy importante para un deportista de Alto Rendimiento, pensando que algún día se acabarían los “Días de Gloria”.

En ese sentido, es conveniente mencionar que el asunto se concentra en la educación de tipo Superior o Universitaria; pues de los 18 años en adelante es cuando se cursa tal nivel que coincide con la edad aproximada en que se canaliza a un Talento Deportivo hacia el deporte de Alto Rendimiento.

En éste sentido, diremos que existe un buen avance con respecto a las instituciones privadas y públicas que ofrecen becas a los buenos deportistas; sobre todo en disciplinas de conjunto como el Fútbol, el Basquetbol, el Volibol, el Béisbol e incluso Fútbol Americano y Rugby.

De la misma manera, son bienvenidos los atletas provenientes de actividades como el Atletismo, la Natación, el Tae Kwon Do, la Gimnasia o la misma Halterofilia. Todo radica en que la institución en cuestión pueda tomar parte en las eliminatorias de los Juegos Nacionales Universitarios para que puedan lucir a sus representantes.

Ahora, al tratarse de atletas internos del Centro Nacional de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento, CNAR; el mismo reglamento de la institución los obliga a “Fomentar conjuntamente la formación deportiva y el desarrollo educativo a nivel primaria, secundaria y bachillerato”.

Si consideramos que los deportistas de Alto Rendimiento tienen que entrenar, asistir a campamentos de preparación en otras latitudes o competir en otras geografías, incluso mediante giras en otros continentes, entonces les acomoda la Educación Superior Abierta como la que oferta la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM), que depende de



También los beisbolistas tienen aspiraciones profesionales en su deporte.

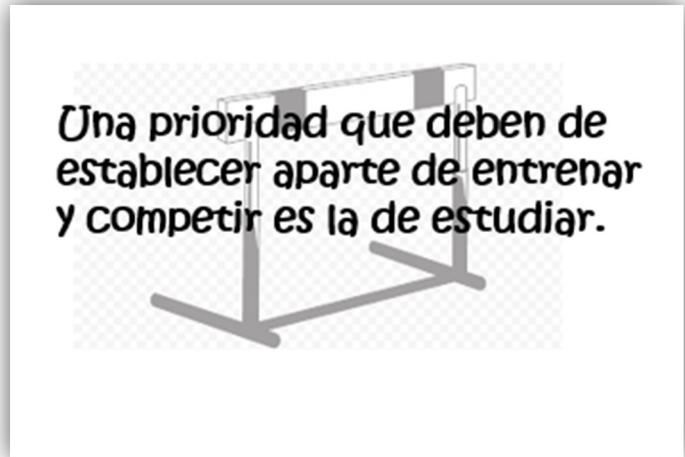
la Secretaría de Educación Pública y que ofrece un total de 23 licenciaturas completamente en línea.

De la misma manera la UNAM y muchas Universidades Públicas y Privadas ofrecen sus sistemas no presenciales con una gran variedad de carreras, por lo que el asunto de la

preparación académica no puede dejarse de lado. En ese sentido, el deporte del fútbol sí descuida la educación de sus exponentes, que si no han concluido sus estudios, llegan a truncarlos para cumplir con las expectativas de sus clubes.

Tocante al apoyo multidisciplinar que reciben los deportistas de Alto Rendimiento, es conveniente mencionar que la Comisión Nacional del Cultura Física y Deporte y muchos Institutos Estatales del Deporte tienen contratos con entrenadores especializados, metodólogos, nutriólogos, psicólogos del deporte y fisioterapeutas, para que la preparación de los atletas sea integral y no tengan que lidiar con asuntos que quedan fuera de su alcance. De hecho, muchos de nuestros atletas pagan literalmente de sus becas los servicios de tales

profesionales del deporte, para tener una atención más personalizada.



El título mundial o la medalla olímpica son las metas principales de los deportistas AR de México.

CAPÍTULO CINCO.

Las actividades cotidianas de los deportistas de AR.

Desde luego, que las principales actividades de los deportistas de Alto Rendimiento son las de entrenar y competir.

Dependiendo de la disciplina que practiquen, los entrenamientos pueden ser desde uno y hasta cuatro veces al día; igualmente en relación directa al periodo de preparación en el que se encuentren.

De la misma manera, el tránsito por las diferentes etapas de adiestramiento pueden marcar la frecuencia de competiciones; que en deportes como el futbol, pueden ser hasta de tres veces

por semana.

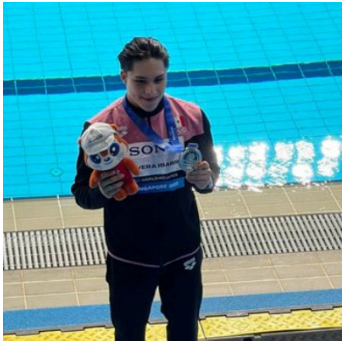
En cuanto a los horarios de entrenamiento, es bien sabido que muchos nadadores ya están en la alberca a las cinco de la mañana; o que algunos deportes como el Baloncesto, todavía se les ve practicando en el gimnasio a eso de las diez u once de la noche.

Lo que sí es un hecho, es que los deportistas de Alto Rendimiento obtienen preparación física desarrollando velocidad, fuerza,

resistencia y elasticidad. Los porcentajes de cada una de ellas dependen de la disciplina que practiquen.

Igualmente, esos mismos atletas también se adiestran en técnica, táctica y capacidades coordinativas; así como en la psicología aplicada a su deporte.

Dentro del rol que desempeñan a lo largo de su carrera, ellos desarrollan el trabajo mental y psicológico necesario; tienen consultas regulares con el nutriólogo; deben de atender a las medidas que se requieren para su recuperación y descanso; acuden constantemente con el médico deportivo para hacer diversos estudios de gabinete; se reúnen con su equipo técnico para hacer análisis del rendimiento y la planeación de estrategias competitivas; realizan algún



Horas y horas de entrenamiento llevan al logro deportivo.

trabajo físico complementario (gimnasio, técnica, entrenamiento funcional, etc.); se hacen presentes en algunas actividades de promoción, difusión o socialización (como conferencias de prensa, entrevistas, eventos de patrocinadores, actividades con la comunidad y más) y otro aspecto mucho muy



Los juegos o competencias forman parte de la agenda de los deportistas AR.

importante: Atender la formación académica personal; ya sea acudiendo a clases presenciales o virtuales. A eso hay que agregarle que algunos otros llevan a cabo alguna actividad laboral ligera, como en el caso de los atletas que pertenecen a los Programas de las Fuerzas Armadas Mexicanas.

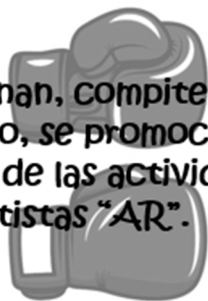
Un asunto que también no debe de pasar desapercibido para un deportista de Alto Rendimiento, es el relativo a su recreación y esparcimiento; que de alguna manera incide en el manejo del estrés propio del rol desempeñado, sin que necesariamente caigan en excesos.

Ante la sociedad, un deportista de alto rendimiento es un líder; un modelo a seguir, un motivador, un representante de la comunidad, un publicista y un ícono de lo que es la ciudadanía ejemplar.

Para muchos exponentes de Alto Rendimiento la disciplina que practican es fuente de alegría,

identidad e ilusión. Tan sólo, hay que recordar que muchos de esos atletas fueron niños que aprendieron un deporte, se convirtieron en Talentos Deportivos, transitaron hacia la actividad competitiva de adultos y siguieron una carrera deportiva de élite.

Entrenan, compiten, van al médico, se promocionan: Parte de las actividades de los deportistas "AR".



De hecho, Mendoza (2019) cita el cuadro de Mesner donde se nota que el deporte de iniciación va de los 10 a los 15 años; El de desarrollo de los 15 a los 20; La maestría o perfeccionamiento de los 20 a los 32, más o menos; y el retiro deportivo se da entre los 32 y los 35 años.

Algunos deportes del tipo profesional como el Fútbol, el Boxeo y las Luchas, se ven rodeados de glamour o adicciones que llevan a sus practicantes a caer en situaciones incómodas que terminan perjudicando a los propios atletas que se precipitan en esas prácticas extra deportivas.

Y otra sombra muy densa que pesa sobre los atletas de Alto Rendimiento: El dopaje. Esa bruma que si no se poseen valores éticos y morales bien cimentados, les puede envolver con las consecuencias que ello acarrea; pues ante los controles tan estrictos que siguen las Federaciones Deportivas Internacionales, tarde que temprano saldrán a la luz esas prácticas ilegales que ayudan a tener mejores resultados.

Total: Las actividades cotidianas de los Deportistas de Alto Rendimiento no sólo se resumen en entrenar y competir; sino en atender otros quehaceres que complementarán su preparación y desarrollo.



La Maestría o perfeccionamiento deportivo se da entre los 20 y los 32 años de edad, aproximadamente.

CAPITULO SEIS.

El retiro del Alto Rendimiento.

En nuestro país, son muy parecidos los retiros que ocurren entre los Deportistas de Alto Rendimiento y los que realizan los jugadores profesionales de futbol, debido al contexto económico en que ambos se desenvuelven. Y es que en México la rectoría del deporte “amateur” la tienen las Federaciones Deportiva Nacionales.

Sin embargo, en la práctica, es la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, CONADE, quien tiene la última palabra; pues nuestros paisanos practican mayormente un “Deporte de Estado”, financiado por la entidad descentralizada de la Secretaría de Educación Pública y dependientes en gran medida de las becas que ésta institución proporciona.

De tal manera, que “El nivel socioeconómico puede hacer una diferencia en la cantidad de estrés que se asocia con dejar el deporte competitivo. Los deportistas que son económicamente dependientes de su participación en el deporte, poseen pocas



El extinto clavadista Carlos Girón, fue otro ícono del deporte mexicano.

habilidades para ganarse la vida fuera de él”, según lo señala Pizarro (2015).

De hecho, Lavallee et al (2000) citado por Conde (2014), nos indican que son cuatro las fases de retirada de los deportistas profesionales: Primero, la Negación y Aislamiento (no aceptan irse y se apartan de sus grupos sociales y deportivos); luego viene la negociación (búsqueda de oportunidades o incluso negociación consigo mismos para poder retirarse); Entran en depresión (Cuando ya ven inminente la retirada) y finalmente llega la aceptación (Al darse



Para un deportista de Alto Rendimiento, las palabras jubilación o retiro no existen.

cuenta que no pudieron vencer a la lesión o que sus resultados deportivos ya no son óptimos, entre otras cosas).

En el tema del retiro deportivo del Alto Rendimiento, México ha avanzado muy poco; pues aunque el tópico tomó relevancia en las naciones del primer

mundo en la década de los noventas, en nuestro territorio muy apenas se le está concediendo importancia: Tan así, que si no somos capaces de determinar cuántos deportistas AR tenemos, menos desarrollaremos la inquietud de armar datos estadísticos sobre el retiro de esos atletas (la Transición en el Deporte, según la nomenclatura de diversos autores).

Para un Deportista de Alto Rendimiento la palabra “retiro” o “jubilación” no existe en su vocabulario; sin embargo, de acuerdo a diversos trabajos de investigación, éste ocurre después de los 30 años de edad por diversos motivos que pueden ser físicos, psicológicos, económicos o personales.

Entre esas causas encontramos:

- Lesiones.
- Declive físico natural.
- Desgaste mental y emocional.
- Pérdida de competitividad.
- Factores económicos como disminución de ingresos o falta de patrocinadores.
- Cambios en la vida personal.
- Problemas con el equipo deportivo al que se pertenece, con el entrenador o con los dirigentes.

Cuando el deportista de alto rendimiento planea su retiro, éste es menos traumático.

- Satisfacción de metas personales.
- Problemas de salud mental.
- Transición hacia nuevos roles.
- Por suspensión debido a problemas de dopaje.

De todas esas causas, posiblemente la más impactante y traumática sea la primera; que es por lesiones; ya que los deportistas de Alto Rendimiento hacen hasta lo imposible por mantenerse en el nivel deportivo en el que se encuentran y si no existe sanación a su problema, entonces también se ve involucrada su “psique”, desencadenando diversas reacciones conductuales.

De la misma manera, el declive físico y emocional es de las causas más notables que influyen en el retiro deportivo; pues en los deportes denominados como profesionales, son el motivo suficiente para que ya no se les renueve el contrato a los jugadores; o definitivamente: Se les degrada atléticamente enviándolos a otras categorías inferiores.



La parte económica afecta más a los futbolistas profesionales en retiro.

En su libro: ¿Y después del retiro qué?, el argentino Marcelo Roffé nos cuenta el drama que viven 130 futbolistas sudamericanos luego de buscar la jubilación en el deporte de las porterías, los balones esféricos y los zapatos con tachones.

Ahí el autor denomina a los ex deportistas como “re-tirados”, en alusión al abandono que sufren los atletas una vez que dejaron de practicar de manera profesional.

Relata el cambio de conducta que muestran después que dejaron el balompié y narra casos donde el alcohol y las drogas se hacen presentes entre los ex futbolistas albicelestes. Incluso la idea del suicidio se manifiesta en sus conductas, según lo escrito por el gaucho.



La golfista mexicana Lorena Ochoa es de las pocas celebridades deportivas que se retiraron en la plenitud de su carrera.

“Algunos autores han encontrado que los deportistas, en algunas ocasiones, asimilan su retiro deportivo como un símbolo de muerte, que se compara al proceso de morir; ya que al retirarse, los deportistas pierden su identidad personal que depende de sus

carreras”, es lo que publican Wolff y Lester, reproduciéndolo Pizarro (2015).

La ex gimnasta Argentina Romina Plataroti nos dice en alguna de sus publicaciones: “Esto que parece tan fácil no lo es tanto. La pregunta que me realizaba en el momento de mi retiro, como luego de la experiencia vivida en aquel curso era la siguiente: Si yo solo soy por lo que he realizado en mi carrera deportiva, si las personas me reconocen solo por mis medallas y logros, si ya no me encuentro participando de las competencias donde los obtuve, ¿Ahora quién soy?”. Para un deportista de Alto Rendimiento, la palabra retiro no existe en su vocabulario y pocos son los que se adelantan a prever ese momento. Un número ínfimo de atletas se retiran en plenitud de su carrera, así como ocurrió con la golfista mexicana Lorena Ochoa cuando todavía encabezaba los Torneos de la PGA.

Para algunos especialistas, el retiro deportivo es similar a la jubilación laboral de las personas comunes y corrientes; sin embargo, el retiro del alto rendimiento tiene elementos adicionales que tienen que ver con la fama, la interacción con los medios, los ingresos obtenidos y el liderazgo que ejercían en su disciplina.

Al retiro del deporte de Alto Rendimiento algunos autores lo nombran “Transición de Carrera”.

Roffé (2019) nos narra que según un estudio de la Asociación Internacional de Futbolistas Profesionales del año 2016, el 35% de los deportistas retirados presentan síntomas de ansiedad y depresión; el 18% padece malestares; el 28% alteraciones del sueño y el 25% consume alcohol en exceso.

Como en México no existen estadísticas del retiro en el Deporte de Alto Rendimiento, nos basaremos en un estudio español publicado por González y Torregrosa (2008) practicado a 63 atletas de 10 diferentes disciplinas deportivas.

Ahí nos muestran que la edad media de inicio en la práctica deportiva es de 12.09 años. El mayor éxito deportivo lo consiguen en los 23.77 años y que el retiro por lo regular lo tienen entre los 30 y 31 años cumplidos.

En su mayoría, los ex deportistas de Alto Rendimiento presentan síntomas psicológicos, emocionales, físicos y sociales, entre los que se destacan:

- Pérdida de identidad.
- Depresión.
- Ansiedad y ataques de pánico.
- Baja autoestima y sentimientos de inutilidad.
- Irritabilidad, cambios de humor y enojo fácil.
- Abuso de Alcohol y diversas sustancias.
- Aumento de peso.
- Hipertensión.
- Pérdida de sueño.
- Dolores inexplicables.
- Fatiga crónica.

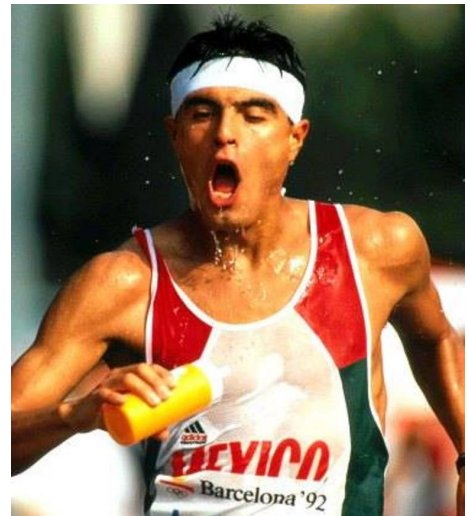


**Muchos síntomas psicológicos
presentan los deportistas elite
jubilados.**

- Aislamiento Social.
- Problemas de pareja.
- Dificultades económicas.
- Sensación de olvido.

Varios estudiosos afirman que transcurre un año y medio aproximadamente para que se puedan incorporar de manera normal a la sociedad, realizando cualquiera de las siguientes actividades:

- Roles dentro del deporte: Entrenadores, preparadores físicos, scouts (buscadores de talentos), gestión deportiva, árbitros o jueces.
- Medios de comunicación: Analistas deportivos, comentaristas, conductores, creadores de contenido.
- Emprendimiento y negocios: Marcas de ropa, academias o centros deportivos, inversiones, consultoría, franquicias.
- Educación, formación o conferencias: Motivadores, profesores, liderazgo y alto rendimiento para empresas.
- Salud y bienestar: Fisioterapia o nutrición deportiva.
- Sector público o político: Institutos del Deporte, programas gubernamentales de actividad física, cargos de elección popular.
- Empleos no relacionados con el deporte: Ventas, seguridad, oficios tradicionales, autoempleo.
- Preparación Académica Adicional: Continuación de estudios truncos, diplomados, maestrías, doctorados.



Por lo regular, los ex atletas AR se emplean en roles relacionados con el deporte.

La experiencia nos ha demostrado que por lo regular, la primer actividad laboral que buscan los ex deportistas de alto rendimiento tiene que ver con el mismo deporte; principalmente en el área del entrenamiento o la preparación física. Algunos otros lo intentarán en los medios de comunicación o en alguna entidad gubernamental relacionada con ese tema.

El camino no es fácil; pues el cambio se percibe muy agresivo y la intensión del deportista es continuar ligado al deporte. Dependiendo de las caídas que dé, irá agotando una a una sus alternativas.

Para eso, es necesario tomar en cuenta las siguientes dificultades:

- I. Falta de experiencia laboral tradicional.
- II. Formación académica incompleta o desactualizada.
- III. Cambios Bruscos de ingresos.
- IV. Dificultad para trasladar habilidades deportivas al mundo laboral.
- V. Poca orientación sobre transición laboral.
- VI. Problemas físicos o lesiones.
- VII. Mercado laboral competitivo.
- VIII Discriminación por edad.

La rusa Natalia Stambulova, quien es toda una autoridad en el tema de la retirada deportiva, pues desde 2004 ha tenido una actividad prolífica en dicho tópico, propone diversos factores clave para lograr un adecuado proceso de transición de carrera deportiva. Ella señala entre otras cosas:

El sentido de voluntariedad.- Esto es, que haya la percepción subjetiva de que el atleta decide retirarse por elección propia. Eso facilita en mucho las cosas.

Tener una planificación temprana.- El deportista tiene que pensar en ese momento final, contemplando además las dimensiones laborales, educativas, sociales y familiares.

Identidad Multidimensional.- Ella enfatiza en que el atleta tenga identidades personales más allá del rol deportivo.





El mismo Comité Olímpico Internacional se ha preocupado por el retiro de los deportistas AR a través de su programa Athlete 365 Career +.

Recursos disponibles.- Contar con apoyo social (familia, entrenadores, compañeros) y profesional (Psicólogos, orientadores y mismos dirigentes deportivos).

La propia Stambulova (2013) llega a asumir la postura de que algunos deportistas llegan a tener una transición positiva; pues ya no desarrollan el

estrés que les ocasionaba la competición atlética; pero también menciona que son pocos los casos que se manifiestan de esa manera.

Para el Comité Olímpico Internacional (2021), los atletas de Alto Rendimiento renuncian a menudo a actividades académicas, personales, sentimentales o financieras; lo que hace que la transición del deporte a la vida normal sea abrumadora.

En su publicación “Kit de Herramientas de salud mental del COI para Atletas de Elite”, nos muestra las propuestas de Crook y Robertson para lograr una transición favorable: Señala que hay que tener una socialización anticipatoria; que la identidad y autoestima de los deportistas es importante; que deben de desarrollar habilidades de gestión personal; que necesitan contar con un respaldo de apoyo social y que la retirada voluntaria es más efectiva que la que se hace de manera involuntaria.

Sugiere que las organizaciones deportivas de los países deben de educar a los atletas y concientizarlos de las dificultades que pueden surgir durante su transición a la retirada; reitera la promoción en el desarrollo de estrategias que permitan a los

Las entidades deportivas de los países deben de crear programas de retiro deportivo para sus atletas de Alto Rendimiento.

deportistas gestionar sus lesiones y su vida cuando estén fuera del Alto Rendimiento; anima a esos mismos elementos a aprovechar el tiempo de inactividad para desarrollar una gama más amplia de identidades sociales fuera del deporte; los incita a desarrollar habilidades útiles para la vida en las organizaciones deportivas a lo largo de su carrera, entre otras cosas, de acuerdo a lo que toman de Hattersley y Otros.

Por su parte, diversos investigadores de la Psicología Deportiva proponen que el tema de la retirada o transición deportiva deba de atacarse mediante modelos como el de Adaptación Humana de Scholssberg (1981), según lo exponen Carlin y Garcés (2011).



Naciones como la nuestra deben de proteger a sus atletas de Alto Rendimiento mediante seguro social y aportaciones para el retiro mientras se encuentran en activo.

Scholssberg asume que la transición de carrera “Es un evento que resulta en un cambio en las suposiciones acerca de uno mismo y el mundo y, por lo tanto, requiere un correspondiente cambio en las relaciones y en el comportamiento”.

Según su teoría, existen cuatro factores principales que influyen en los atletas para hacerle frente a la Transición. Les denominan las cuatro “eses”:

- La situación. Situation.
- El sí mismo. Self.
- El apoyo. Support.
- Las estrategias. Strategies.

A esos factores se les suman: Las características de la transición, las características del individuo y las características del ambiente.

A nivel de naciones innovadoras en el tema del deporte, países como Estados Unidos, Reino Unido, Australia y España poseen programas de asistencia a deportistas en sus transiciones de carrera, los cuales varían en el diseño de sus formatos, encontrando talleres, seminarios o módulos educativos donde se abordan aspectos sociales, aspectos para regular un equilibrado estilo de vida, gestión personal, formación y ocupación profesional y aspectos pertinentes a la retirada de la carrera, entre otros.

En países menos avanzados como Colombia, por ejemplo, no existe un modelo de retiro de carrera; pero su legislación deportiva comienza a pensar en sus deportistas de Alto Rendimiento a través de proporcionarles un aseguramiento social mientras se desempeñan como representantes élite de la nación.

El Comité Olímpico Internacional, COI, por su parte, por iniciativa de su comisión de atletas, cuenta con el programa “Athlete 365 Career+” que es una herramienta de apoyo que ha ayudado a más de 59,000 deportistas a



Hay deportes que no son olímpicos, pero que también cuentan con exponentes que se preparan como de Alto Rendimiento, y que luego le batallan con el retiro.

preparar su transición profesional tras finalizar su carrera.

La ayuda consiste en la planificación y orientación sobre la carrera profesional, el desarrollo de habilidades, el apoyo al empleo y las oportunidades de establecimiento de conexiones profesionales.

En 2023 el programa realizó al menos 38 talleres internacionales beneficiando directamente a más de 1,100 atletas en diversas regiones.

En México, el programa ha sido operado por el Comité Olímpico Mexicano con el apoyo de Grupo Adecco, tanto de manera presencial como virtual, donde más de 70 atletas y entrenadores participaron en un taller enfocándose en autoconocimiento, habilidades transferibles y planificación profesional. Entre sus educadores se encuentran el ex nadador Javier Careaga o el ex peleador Ricardo del Real. Macarena Alexanderson y María Méndez han sido de las ex deportistas beneficiarias del mismo.

Finalmente, por la experiencia personal y por observaciones practicadas hacia ex atletas de alto rendimiento, la participación en competiciones de veteranos (masters del deporte) son también una alternativa que coadyuva en la retirada deportiva. Muchos de esos ex atletas compiten en las justas reglamentadas por edades y poco a poco van alejándose de las actividades que tanto les apasionaban.



El Comité Olímpico Mexicano junto con grupo Adecco han desarrollado un programa para capacitar a ex deportistas de Alto Rendimiento que se incorporan al mercado laboral.

CAPÍTULO SIETE.

Las cifras que arroja un estudio.

En un ejercicio breve para conocer detalles acerca del retiro de los deportistas de Alto Rendimiento en México, y su posterior colocación en un empleo, nos dimos a la tarea de formular un cuestionario de 14 preguntas específicas y se lo remitimos a un total de 23 deportistas mediante la herramienta de Formularios de Google, habiendo contestado tal



Se aplicó un cuestionario de 14 preguntas a deportistas de Alto Rendimiento en retiro.

documento solamente 9 de esos atletas (el 39.13%), provenientes de las disciplinas de atletismo, fútbol y caminata (que también pertenece al deporte de la pista, el campo y la ruta).

Varios de esos elementos con un perfil muy alto en su trayectoria profesional; ya que llegaron a ser medallistas centroamericanos o panamericanos, pero que mantendremos en el anonimato para proteger su integridad.

El susodicho cuestionario quedó estructurado de la siguiente manera:

**CUESTIONARIO PARA CONOCER ALGUNOS ASPECTOS RELACIONADOS
CON EL RETIRO Y POSTERIOR EMPLEO DE LOS EX DEPORTISTAS DE
ALTO RENDIMIENTO EN MÉXICO.**

INSTRUCCIONES.- Este documento forma parte de un proyecto de investigación en materia deportiva donde se respetará el anonimato de los participantes. Por favor llena los datos que se te solicitan y subraya o marca la respuesta que consideres más adecuada para tu caso. Al final, responde de manera abierta.

DEPORTE: _____

GÉNERO: _____

EDAD ACTUAL: _____

EDAD DE INICIO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA: _____

EDAD EN QUE OCURRIÓ EL MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO: _____

EDAD EN LA QUE OCURRIÓ EL RETIRO DEPORTIVO DEL ALTO RENDIMIENTO: _____

EDAD DEL PRIMER EMPLEO FORMAL DESPUÉS DEL RETIRO: _____

1.- ¿Cuál fue el motivo por el que te retiraste del Deporte de Alto Rendimiento?

- a) Lesiones.
- b) Declive físico natural.
- c) Pérdida de competitividad.
- d) Factores económicos como disminución de ingresos.
- d) Cambios en la vida familiar.
- e) otro. ¿Cuál? _____

2.- ¿Fuiste preparando tu retiro?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Tal vez.

3.- ¿En qué rubro lo sentiste más?

- a) Personal (Satisfacciones, contactos, etc.).
- b) Económico (Becas, patrocinios, premios).
- c) Familiar (Mayor o menor integración).
- d) Psicológico (Tristeza, enojo, ansiedad).

e) Salud física (Obesidad, hipertensión, lesiones crónicas).

f) Otro. ¿Cuál? _____

4.- ¿Fue fácil encontrar un empleo después de ello?

a) Sí.

b) No.

5.- ¿A qué te dedicas al día de hoy?

a) Roles dentro del deporte (Entrenador, preparador físico, dirigente deportivo, fisioterapeuta, etc.).

b) Medios de comunicación deportiva (periodista, cronista, comentarista, bloguero).

c) Emprendimiento y negocios (empresario, franquiciatario, pequeño propietario).

d) Educación, formación o conferencias (profesor, capacitador, conferencista).

e) Empleos no relacionados con el deporte.

f) Conclusión de estudios académicos (Preparatoria, Licenciatura, Maestría o Doctorado).

g) Otro. ¿Cuál? _____

6.- ¿Cuentas con seguridad social en tu empleo?

a) Sí.

b) No.

7.- ¿Cuál fue la emoción que más predominó posterior al retiro?

a) Tristeza.

b) Enojo.

c) Tensión.

d) Miedo.

e) depresión.

f) Otra. ¿Cuál? _____

8.- ¿En qué sector encontraste más fácilmente empleo?

a) Público (Gubernamental).

b) Privado.

c) Social (Clubes deportivos, ONGs).

9.- ¿Cuáles de estas fortalezas te ayudaron a conseguir ocupación laboral?

- a) Popularidad o fama.
- b) Contactos personales.
- c) Formación académica.
- d) Experiencia Laboral.
- e) Dominio de habilidades adquiridas en el deporte (disciplina, trabajo en equipo, liderazgo, etc.).
- f) Otras. ¿Cuáles? _____

10.- En caso contrario, ¿Cuál de estas debilidades te dificultaron la contratación laboral?

- a) Falta de preparación académica.
- b) Carencia de experiencia laboral.
- c) Imagen personal pasada mal interpretada por otros.
- d) Discapacidad física ocasionada por la práctica deportiva (lesiones crónicas).
- e) Otra. ¿Cuál? _____

11.- ¿Pertenece al Programa de Atletas de Alto Rendimiento que respaldan las Fuerzas Armadas de México?

- a) Sí.
- b) No.
- c) No lo conocí.

12.- ¿Con tu retiro deportivo también causaste baja de las Fuerzas Armadas?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Nunca pertenezco a las Fuerzas Armadas.

13.- ¿Consideras que las autoridades deportivas federales deberían de implementar programas que preparen el retiro de los atletas de Alto Rendimiento (Transición de Carrera).

- a) Sí.
- b) No.

14.- Con tus propias palabras, nájranos los pensamientos que tuviste una vez que te retiraste del deporte de alto rendimiento y te diste cuenta del cambio que te mostró la vida.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

En resumen, encontramos lo siguiente:

El cuestionario lo respondieron 9 personas: 2 mujeres y 7 hombres. Todos con un promedio de edad de 55 años. Su inicio medio en la práctica deportiva fue a los 15 años. El mejor rendimiento lo alcanzaron aproximadamente a los 25 y la edad de retiro se dio por allá de las 31 vueltas al sol.

Respecto a las preguntas que se les formularon, el motivo principal de retiro del Alto Rendimiento fueron las lesiones, con un 33%; luego vinieron otros factores diversos.

Tocante a la pregunta número dos que inquiría sobre la preparación del retiro por parte del deportista de Alto Rendimiento, la gran mayoría (el 89.9%) respondió que no.



La edad promedio del retiro del deporte de Alto Rendimiento es a los 31 años.


adversarios, contactos, etc.

En el numeral 3 del cuestionario se les preguntó: ¿En qué rubro lo sentiste más? Y el 33.3% respondió que en el económico (becas, patrocinios, premios). Luego le siguió el rubro personal, que involucraba amigos del medio,

La gran mayoría (el 77.8%) respondió de manera afirmativa al preguntarles que si ¿Fue fácil encontrar empleo después de ello? (del retiro).

Como ya lo habíamos observado en la vida real, al cuestionarles sobre su actividad al día de hoy, el 33.3% contestó que en Roles dentro del deporte (Entrenador, preparador físico o dirigente). El 22.2% respondieron que emprendimiento y negocios personales y otro 22.2% que en empleos no relacionados con el deporte.

Tocante a la seguridad social en el empleo actual, el 66.7% escribió que sí contaba con ella.



La mayoría de ex deportistas de Alto Rendimiento se emplean en cosas relacionadas con el deporte.

La pregunta siete cuestionaba acerca de la emoción que se sintió posterior al retiro y el 66.7% relató diversas emociones que fueron desde la realización personal a la decepción. Hubo alguno incluso quien mencionó el haber tenido una transición agradable.

Respecto al Sector en el que se ha empleado la mayoría de ellos, el 66.7% indicó que en el público.

La popularidad y Fama que tuvieron mientras fueron deportistas de Alto Rendimiento y los contactos personales, fueron los elementos decisivos que influyeron en la contratación laboral para el 66.6% de nuestros encuestados.

Por el contrario, dichos deportistas no consideraron muy importantes las debilidades individuales a la hora de encontrar empleo, pasando a segundo término la falta de experiencia laboral o la preparación académica

En relación a la pregunta número diez que cuestionaba si los deportistas habían pertenecido a los Programas de Deportistas de Alto Rendimiento de las Fuerzas Armadas, la gran mayoría contestó que no y sólo el 11.1% respondió de manera afirmativa.

Al no pertenecer a los Programas Deportivos de Alto Rendimiento, lógicamente que no hubo retiro de los mismos; y quien contestó que sí a la pregunta anterior, mencionó que al jubilarse como deportista de alto



Popularidad y fama; así como contactos personales son de los factores que influyen cuando un ex deportista AR busca empleo.

rendimiento también causó baja del programa castrense.

La penúltima pregunta se enfocó en saber si los atletas consideraban necesario que las autoridades federales tuvieran un programa para el retiro deportivo del Alto Rendimiento, y todos coincidieron en contestar que sí.

La última cuestión se enfocó en un breve enunciado de los pensamientos que se tuvieron una vez que se retiraron y estos fueron sus parlamentos:

“Que debí haberme decidido a iniciar a temprana edad, y haberle aceptado a amigos (Maestros y entrenadores) que me llevaran a equipos de Primera División”.

“Fue una decisión consciente y muy disfrutada”.

“Falta de experiencia en la vida laboral. Falta de preparación académica”

“Es un proceso natural. La molestia es con la CONADE por quitar los apoyos injustamente y propiciar que demasiados atletas de tantos deportes no se desarrollen y logren sus objetivos como si la CONADE realmente deseara que ya no haya grandes atletas de nivel mundial en el país”.

“Pude y tenía la capacidad para estar en Juegos Olímpicos; me siento satisfecho que en poco tiempo logré 3 medallas Internacionales: Plata Centroamericana Juvenil, Santiago Nakazawa y Copa Panamericana”

“Hubo depresión, tristeza y enojo porque me sentí abandonado por mis autoridades deportivas”.

“Es tristeza y coraje porque no se puede encontrar trabajo de lo que uno estudió por falta de experiencia laboral y se consigue trabajo de algo que no va afín con tu carrera”.

“Pues yo trabajaba en las fuerzas armadas; competía por el ejército”.

“Concientizarte de tus logros y reconocer lo afortunado que fuiste; reconocer tus resultados y al mismo tiempo pensar que sí pudiste hacer algo más para alcanzar mayor nivel de rendimiento deportivo”.



Diversos pensamientos y emociones exhiben los deportistas AR luego de su retiro.

CAPITULO OCHO.

Habilidades transversales, la primera arma para los ex deportistas AR.

Una vez que un deportista de Alto Rendimiento ha decidido retirarse de su carrera, y cuando su primera incógnita se enfoca hacia el mercado laboral, es necesario tomar en cuenta las habilidades que desarrolló mientras se dedicó al deporte.

Desde luego, que en ésta época también existe la preparación académica que siguió en tanto realizaba sus entrenamientos cotidianos; pero en algunos casos no se completó tal formación universitaria que le permitiría hacerle frente a ese acontecer de la vida cuando el retiro deportivo ya es inminente.



La competitividad en la que viven los deportistas de Alto Rendimiento, les hacen desarrollar habilidades blandas o transversales.

Hay que recordar que un deportista AR perteneció a un equipo deportivo, entrenaba a diario, acataba las instrucciones del director técnico (o las indicaciones de un entrenador, en caso de

practicar una disciplina individual), portaba un uniforme, se convertía en líder (A veces fungía como el capitán del equipo o encabezaba los embates tácticos), tenía que asumir conductas resilientes, resolvía problemas estratégicos mientras estaba en acción, y en muchas ocasiones llevaba un control estadístico personal o interpretaba una estadística que le mostraban.

Todo ello, como un legado que le dejó la práctica deportiva y de donde habrán de surgir las habilidades transversales que ocupará en su nuevo rol como trabajador o empleado.

Las habilidades transversales o competencias transversales serán su principal arma en lo que adquiere experiencia en el terreno laboral. Pero, ¿Qué son en sí esas competencias o habilidades?



En el deporte los atletas practican sus habilidades transversales de manera constante.

Primeramente nos referiremos a las competencias de manera aislada; y de inicio, Díaz y Arancibia (2002) citan a Boyatzis (1982) y a Horton (2000) especificando que las competencias son: “Características subyacentes de un individuo que está causalmente relacionadas a un

desempeño efectivo o superior en un trabajo”.

Luego, Uribe et Al (2015) citan a varios autores definiendo a las competencias como: “repertorios de comportamientos”, “Un sistema de conocimientos declarativos”, “un saber actuar reconocido”, “La capacidad de seleccionar y reunir en un todo, aplicable a una situación dada, saberes, habilidades y actitudes”

Sepúlveda (2015) en su artículo de investigación “Las competencias Transversales, base del Aprendizaje para Toda La Vida”, publica una tabla con diferentes conceptos y allí Perrenoud en el año 2000 las definía como “La Capacidad de actuar de manera eficaz en un tipo definido

de situación, que se apoya en conocimientos, pero no sólo a ellos, sino que moviliza un conjunto de recursos cognitivos, como saberes habilidades e informaciones para solucionar con eficacia y pertinencia una serie de situaciones”

Nogueira en el 2005 mencionaba que “Es la posibilidad real que tiene el ser humano de integrar y movilizar sistemas de conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes, afectividad y valores para la solución exitosa de aquellas actividades vinculadas a la satisfacción de sus necesidades cognitivas y profesionales, demostradas en su desempeño, al tomar decisiones y solucionar las situaciones que se presenten en su esfera de trabajo”.

Ahora si a esas competencias las denominamos competencias transversales o habilidades transversales, Sepúlveda (2015) alude a Martínez y Cegarra (s.f.) al mencionar que “Son aquellas que recogen varios aspectos



genéricos como son los de conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades que debe de tener cualquier persona, antes de ser incorporada al mercado laboral”

Santander Open Academy, es un blog que circula en internet y nos explica que las habilidades transversales se refieren a: “Aquellas habilidades que no se limitan a un área específica del conocimiento, sino que se pueden aplicar en una amplia variedad de contextos profesionales y personales”. Nos detalla que se diferencian de las habilidades “duras” que están más relacionadas con conocimientos específicos de un área o industria.

“Las competencias transversales son más generales y abarcan aspectos como la comunicación, la gestión del tiempo, el liderazgo o la resolución de problemas”, complementa. Y en ese sentido, es donde le encontramos relación con las habilidades desarrolladas en el deporte.

Otro sitio en línea como lo es Cursos Femxa, nos ilustra mencionando que las habilidades o competencias transversales no dependen de un puesto o sector específico y que pueden aplicarse a diversos contextos laborales, complementando a las habilidades o competencias duras o técnicas.

“Las competencias transversales son aquellas que recogen varios aspectos genéricos como lo son conocimientos, habilidades, destrezas y capacidades que debe tener cualquier persona,



La combatividad podría considerarse una habilidad transversal.

antes de ser incorporado al mercado laboral”

es lo que resalta nuevamente María Elsy Sepúlveda al citar a Martínez y Cegarra.

Allí nos narra que son del tipo académico o relativas a conocimientos teóricos (saber): las disciplinares o de conocimientos prácticos (hacer); y las del ámbito profesional que

tienen que ver con el “know how” de las cosas (saber hacer).

Hace una tabla clasificándolas como Instrumentales, Personales, Sistémicas y Otras y agrupando un total de 32 de ellas.

En una presentación de Power Point respaldada por la Organización Internacional del Trabajo, se priorizan 15 de ellas como importantes para el año 2025, entre las que destacan: Pensamientos analíticos y de innovación, resolución de problemas complejos, creatividad, originalidad y análisis, liderazgo e influencia social, resiliencia, tolerancia al estrés y flexibilidad, que no les son ajenas a los ex deportistas; pues desarrollaron varias de ellas mientras estuvieron en activo.



Son habilidades blandas o soft skills, también.

Se les llaman precisamente transversales porque atraviesan varios campos o aspectos de la vida diaria. También se les denomina como blandas o soft skills.

Entidades como la UNESCO o la Organización Internacional del Trabajo han priorizado a las habilidades transversales en

sus diferentes proyectos. De hecho, al día de hoy se destacan entre otras: Las habilidades comunicativas, la flexibilidad, el liderazgo, la toma de decisiones, la autonomía, la capacidad de resolución de problemas, el trabajo en equipo, la gestión del tiempo, el trabajo bajo presión y la responsabilidad.

Entre las habilidades transversales que predominan con los atletas encontramos: La disciplina y la constancia, el trabajo en equipo, la gestión del estrés y el control emocional, la resiliencia, la responsabilidad y el compromiso, la comunicación, la toma de decisiones, el autoconocimiento, la orientación al logro, la gestión del tiempo y la adaptabilidad, entre las más comunes.

“Los profesionales y ejecutivos de desarrollo de talento pueden ayudar a los empleados a mantenerse ágiles en este nuevo mundo laboral al continuar ayudándolos a desarrollar habilidades blandas esenciales”, nos señala Dan Brodnitz en su blog de Talentos de LinkedIn.

En esa publicación, nos informa que una encuesta reveló que 9 de

Todos los deportistas han aprendido una serie de habilidades que también se pueden aplicar en el terreno laboral.

cada 10 ejecutivos globales coinciden en que las habilidades blandas son más importantes que nunca.

De tal manera, que la herencia recibida por los ex deportistas de Alto Rendimiento tras tantos años de entrenamiento y competición, son las habilidades transversales o blandas que ellos conocen muy bien; pues las pusieron en práctica en diferentes circunstancias que enfrentaron en sus carreras y ahora se convierten en un escudo protector ante un mundo demandante.

Cabe mencionar, que la aplicación de habilidades transversales aprendidas o desarrolladas en el deporte, no son el único elemento defensor o garante del éxito en el terreno laboral. Aquí intervienen también otro tipo de habilidades como las técnicas o duras, que se enfocan mayormente a los conocimientos especializados que se adquirieron en los centros de estudio o universidades.



Los contextos laborales actuales están demandando a las habilidades transversales como parte del currículum de los futuros empleados.

CAPITULO NUEVE.

A manera de conclusión.

A lo largo de la presente exposición, hemos visto que el deporte de Alto Rendimiento en México no sólo se refiere a los atletas que representan al país y que han sido seleccionados para hacerlo.

Dadas las características, que son muy similares en el momento del retiro, también se engloba a los sujetos que practican la actividad deportiva de manera profesional, como los futbolistas, beisbolistas, boxeadores, luchadores, basquetbolistas, pilotos, etc.

De tal manera, que la cifra actual de elementos considerados “De Alto Rendimiento” llega como a las 12 mil gentes entre todos los elementos arriba descritos.

La similitud de todos ellos radica en el retiro o jubilación; la “transición deportiva”, le nombran muchos autores.

Allí viene mayormente el drama que vive un deportista AR; pues

en un buen número de casos no se planea dicho momento; y al llegar a él, se viven una serie de emociones que afectan la conducta del ex deportista.

La fama y los contactos personales son los factores que mas influyen para que un ex deportista de alto rendimiento pueda emplearse.



El momento deportivo es muy bueno; pero también hay que pensar que algún día habrá un retiro.

Desgraciadamente en nuestro país no existe una estadística que nos mencione cuántos son los atletas que practican con niveles de exigencia elevados. Mucho menos existen programas que permitan la transición del Alto Rendimiento al mundo laboral.

En otros países, por ejemplo, ya se cuenta con acciones que respalden tal acontecimiento una vez que sus representantes deportivos han agotado todas sus capacidades.

Hablar o escribir del retiro deportivo después de haber vivido el Alto Rendimiento, es todavía un tabú para muchos de nuestros atletas. Tan así, que al querer llevar a cabo la investigación que se hizo en éste trabajo, la gran mayoría de los ex deportistas (el 60.87%), no respondieron al cuestionario que se les envió. Desde luego que no precisaron los motivos de ello; pero subjetivamente dejaron entrever que el tema les resultaba incómodo.

De la misma manera, dicho trabajo sirvió para reafirmar lo que ya se había notado mediante la observación directa; y que fue el hecho de afirmar que la mayoría de ex deportistas de Alto Rendimiento se incorporan al mundo laboral en roles dentro del deporte, ya sea como entrenadores, preparadores físicos o dirigentes deportivos.

Igualmente, se comprobó la postura de que la fama tenida mientras fueron deportistas y los contactos personales, son los elementos



que más pesan cuando se contratan en una empresa o Dependencia de Gobierno.

Por otro lado, es destacable el hecho de saber que el aspecto económico es el que echan de menos una vez que se han retirado; pues en el deporte amateur, como en el profesional, se manejan ingresos económicos muy jugosos que en la vida diaria no se pueden obtener sin experiencia laboral o preparación académica.

Ya casi para terminar, recordemos que las habilidades transversales o blandas que adquirieron cuando practicaron el deporte, se convierten en una de sus armas de lucha en el momento en que se incorporan a una empresa, una dependencia o incluso cuando le apuestan a la inversión privada.

Esas habilidades marcarán la conducta a seguir mediante la resiliencia, el trabajo en equipo, la adaptación a los cambios o cualquier otra situación que ponga a prueba el temple y el carácter de los nuevos empleados mexicanos.

Finalmente, no hay que perder de vista que los ex deportistas de Alto Rendimiento comienzan su vida laboral arriba de los 30 años; esto es, con una diferencia de casi una década con respecto a las personas normales, lo que hace necesario que las Entidades de Gobierno, El Comité Olímpico Nacional o incluso las Federaciones Deportivas Mexicanas, implementen programas que faciliten la Transición de Carrera.



Un deportista élite o de Alto Rendimiento comienza su vida laboral arriba de los 30 años.

BIBLIOGRAFÍA.

- Acevedo et Al (2024) Habilidades para la vida una estrategia en deporte. Revista Acción Motriz No. 34, pp 108-120.
- Aceves, A. (2024, diciembre, 24). México es el país con la mayor cantidad de futbolistas profesionales, Periódico La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/noticia/2024/12/24/deportes/mexico-es-el-pais-con-la-mayor-cantidad-de-futbolistas-profesionales-2541>
- Ags Sports (2025, octubre, 14). Facebook. <https://www.facebook.com/agssportss/posts/as%25C3%25AD-termina-el-medallero-de-la-paralimpiada-nacional-2025-en-aguascalientes/832483302614002/>
- Athlete 365 (2021) Kit de Herramientas de Salud Mental del COI. Comité Olímpico Internacional.
- Carlín y Garcés (2011) El Proceso de Retirada y Ajuste Vital En Deportistas de Alto Rendimiento. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2021) Avance y Resultados 2021. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/729240/Avance_y_Resultados_2021_CONADE_FINAL.pdf
- Cruz, C. (2023, diciembre, 19) AMLO Premia a atletas que participaron en Juegos Panamericanos de Santiago 2023. Milenio. <https://www.milenio.com/deportes/mas-aficion/amlo-premia-atletas-participaron-juegos-panamericanos>
- Conde, P. (2014). La finalización de la carrera deportiva en los deportistas elite. Revista Búsqueda. julio-diciembre 2014. Número 13.
- Datos Duros (2026). Medallero Histórico 1981-2025. <https://datosduros.org/deportes/juegos-mundiales/>
- Díaz, R. & Arancibia, B (2002) El enfoque de las competencias laborales: Historia, definiciones y generación de un modelo de competencias para las organizaciones y las personas. Revista Psykhe. No. 2. Vol. 11 pp.207-214.

-Domínguez, A. (2024, julio, 16) ¿Qué deporte le ha dado a México mas medallas en Juegos Olímpicos? Infobae. <https://www.infobae.com/mexico/deportes/2024/07/16/que-deporte-le-ha-dado-mas-medallas-a-mexico-en-juegos-olimpicos/>

-Fernández, A. (2021, mayo, 06) ¿Qué son las competencias transversales? <https://www.cursosfemxa.es/blog/competencias-transversales>

-Flores, O. (2024, septiembre, 17) ¿Cuánto dinero le dio AMLO en estímulos a los atletas de Paris 2024? ESPN. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/14186453/andres-manuel-lopez-obrador-deportistas-paris-2024-premios

-González y Torregrossa (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y Deporte. Vol. 4. Núm. 1. Ene-jun 2009. pp. 93-104.

-Grosser, Bruggemann, Zintl (1993) Alto Rendimiento Deportivo. Ediciones Roca.

-La Redacción. (s.f). LMB 2024: ¿Cuál es el equipo con un solo pelotero nacido en México y porqué dicen que eso es bueno? El financiero. <https://www.elfinanciero.com.mx/deportes/2024/04/13/lmb-2024-cual-es-el-equipo-con-un-solo-pelotero-nacido-en-mexico-y-por-que-dicen-que-eso-es-bueno/>

-Pila, H. (2015) Talentos Deportivos: Detección, Orientación y Desarrollo. Universidad Miguel de Cervantes.

-Ley General de Cultura Física y Deporte. (2013). Diario Oficial de la Federación 07 de junio de 2013, (México).

-Ley 181 de enero 18 de 1995, Ministerio de Educación Nacional de Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

-Malfavón, M. (2025, abril, 25) México en los Juegos Olímpicos: ¿Qué deportes le han dado mas medallas al país en toda su historia? Comité Olímpico Internacional. <https://www.olympics.com/es/noticias/que-deportes-mas-medallas-mexico-juegos-olimpicos>

-Mariani, M. (2026, enero, 01) La lista completa de campeones mundiales mexicanos en la historia del boxeo. The Sportig News. <https://www.sportingnews.com/mx/boxeo/news/todos-campeones-mundiales-mexicano-boxeo/p6hambsuwwbtgclhdlgwzr5g>

-Medallero Final: Olimpiada Nacional CONADE 2025 (14 de junio de 2025).<https://www.gob.mx/conade/galerias/medallero-olimpiada-nacional-conade-2025-con-corte-al-14-de-junio-de-2025>

-Mendoza, P. (2019). La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia en Lima. [Tesis para obtener la licenciatura en Psicología]. Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/8691>.

-Roffé, M. (2019) ¿Y después del Retiro Qué? Lugar Editorial.

-Reglamento del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (2017).SEP-CONADE (México).

-Sanguino, A. (2023, julio, 19) AMLO entregará mas de 88 millones de pesos a los atletas mexicanos que participaron en los Juegos Centroamericanos. El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/deportes/amlo-entregara-mas-de-88-millones-de-pesos-a-los-atletas-mexicanos-que-participaron-y-ganaron-medalla-en-los-juegos-centroamericanos/>

-Santander Universidades (2024, octubre, 29) ¿Qué son las competencias transversales? Ejemplos e importancia, <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/competencias-transversales.html>

-Sepúlveda, E. (2015) Las competencias Transversales, base del aprendizaje para toda la vida. Universidad EAN.

-Sin autor (2016, julio, 31) Clavados, boxeo y marcha, deportes con más preseas para México en Juegos Olímpicos. MI Morelia.com. <https://mimorelia.com/noticias/clavados-boxeo-y-marcha-deportes-con-mas-preseas-para-mexico-en-juegos-olimpicos>

-Sin Autor (2018, junio, 17). Los triunfos mas importantes en la historia de la Selección Mexicana. ESPN Digital. https://www.espn.com.mx/futbol/mundial/nota/_/id/4424382/los-triunfos-mas-importantes-en-la-historia-de-la-seleccion-mexicana

-Sin autor (2023, noviembre, 30). El paso de los mexicanos en el Mundial de Clubes, una historia con mas derrotas que triunfos. FIFA. <https://www.fifa.com/es/tournaments/mens/fifa-club-world-cup/saudi-arabia-2023/articulos/equipos-mexicanos-mundial-clubes-como-les-fue-resultados-mejor-participacion>

-Sin autor (2024, agosto, 23). ¿Cuántas medallas tiene México en Juegos Paralímpicos? ESPN. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/14075677/juegos-paralimpicos-mexico-cuantas-medallas-tiene

-Sin autor (2025, febrero, 12) Becas de CONADE: Estos son los montos máximos que deportistas pueden recibir en 2025. N+. <https://www.nmas.com.mx/deportes/becas-deportistas-conade-2025-montos-maximos-recibir-atletas-mexicanos/>

-Sin autor (s.f.) México en los Juegos Olímpicos. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9xico_en_los_Juegos_Ol%C3%ADmpicos

- Stambulova, N. (2013) Athletes careers across cultures. Routledge Editors.

-Tejeda, R. (2016) Las Competencias Transversales en la formación de Profesionales. Revista Didascalía Vol. VII, Núm. 6. Pp. 199-228.

-Universidad Abierta y a Distancia de México (2025). Convocatoria UnADM 2025. <https://www.unadmexico.mx/convocatoria2025/>

-Vaca et al (2015) ¿Qué demonios son las competencias? Universidad Veracruzana. Dirección Editorial.

-Vernet, C. (2022, noviembre, 01) Procedencia de los beisbolistas de la LaMP. El Informador. <https://www.informador.mx/ideas/Procedencia-de-los-beisbolistas-de-la-LaMP-20221101-0025.html>

Este libro hace un pequeño aporte al tema del retiro entre los deportistas de Alto Rendimiento en México y su posterior acomodo en el campo laboral.

Muestra un pequeño estudio realizado con algunos atletas, con el objeto de proporcionar datos relacionados con la jubilación de los deportistas que en cierto momento representaron a nuestro país.