

Carrera deportiva: transiciones y acontecimientos de cambio

Una transición deportiva es una fase de cambio en el desarrollo de la carrera que plantea demandas específicas. Un acontecimiento de cambio es un suceso o proceso que altera la participación habitual y genera una demanda de ajuste. Ambos se estudian en relación con la persona, su entorno y el momento de la trayectoria.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Carrera y transiciones

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5308 palabras de cuerpo

Resumen

La carrera deportiva puede incluir fases previsibles, acontecimientos inesperados y cambios simultáneos en diferentes ámbitos de la vida. Esta monografía distingue esos objetos y examina cómo se relacionan demandas, recursos, barreras, valoraciones y decisiones. La revisión deportiva de Roy David Samuel aporta modelos y casos de transición junior a sénior, movilidad cultural, cambios reglamentarios y trayectorias de árbitros y entrenadores. Dos capítulos generales del manual de autodeterminación permiten comparar la formación de identidad en la adultez emergente y el ciclo de las metas personales, conservando sus poblaciones y diseños. Se explican la crisis de acción, la desvinculación y la reanudación de metas, junto con la diferencia entre satisfacción con el afrontamiento, eficacia percibida y resultado del cambio. Las cinco preguntas publicadas en 2021 permanecen abiertas.

Palabras clave: carrera deportiva; transiciones; acontecimientos de cambio; adaptación; afrontamiento; identidad; crisis de acción; metas personales

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/carrera-deportiva-transiciones-y-acontecimientos-de-cambio.html>

Previsibilidad del cambio y significado del acontecimiento

Normativa

Esperable en un recorrido: júnior a sénior.

Cuasinormativa

Previsible para una categoría: participación olímpica.

No normativa

Menos predecible: lesión o deselección.

Acontecimiento de cambio

Suceso o proceso que altera la participación habitual.

EDUFISICA | Organizador conceptual según Samuel [1]

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Tres criterios de previsibilidad y un objeto distinto: el acontecimiento. Las posiciones no ordenan gravedad ni adaptación. Base conceptual: Samuel, capítulo 19 [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021).

1. Una carrera se desarrolla entre continuidades y cambios

Roy David Samuel presenta un cambio de perspectiva en la investigación sobre carreras deportivas: de recorridos deterministas o lineales hacia una lectura probabilística y dinámica. La carrera se configura mediante transiciones, acontecimientos, valoraciones, decisiones, afrontamiento e influencias ambientales. Esta formulación permite prestar atención a lo que ocurre durante la participación, además de al comienzo y al retiro. Una promoción, un cambio de entrenador o una lesión pueden modificar demandas y oportunidades antes de que la persona termine su trayectoria deportiva. La unidad de análisis importa. El desarrollo de carrera examina procesos que se extienden durante años; una transición dirige la atención hacia una fase de giro y sus demandas particulares. Un acontecimiento de cambio puede ser un suceso delimitado o un proceso longitudinal que altera el estado habitual de participación. Estas escalas se relacionan: un acontecimiento puede formar parte de una transición, y una transición puede afectar el desarrollo posterior. Conservar las tres escalas evita tratar cada episodio como una carrera completa o reducir una trayectoria al último resultado competitivo.^[1]

El capítulo de Samuel también amplía los actores estudiados. Incluye investigaciones con árbitros y entrenadores, además de atletas, y señala la expansión hacia otras formas de participación. El término carrera, por tanto, necesita aclarar de quién se

habla y en qué contexto. Las demandas de un árbitro que pasa a otra liga y las de un joven que cambia de categoría pueden compartir preguntas sobre adaptación, pero conservar responsabilidades, criterios de evaluación y relaciones diferentes.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un jugador mantiene durante años su interés por el deporte, cambia de club y después decide participar en un nivel recreativo. Describir esa secuencia como un único fracaso perdería decisiones y cambios de contexto. Una lectura por episodios preguntaría qué demandas aparecieron, qué recursos estuvieron disponibles y cómo cambió el significado de participar. El ejemplo organiza preguntas a partir del marco deportivo; no atribuye motivos concretos a personas reales ni establece una trayectoria que deba seguir cualquier participante.^[1]

2. Previsible no significa igual para todas las personas

Samuel distingue transiciones normativas, no normativas y cuasinormativas. Las primeras pertenecen a recorridos esperables del desarrollo deportivo; el paso de júnior a sénior es un ejemplo central. Las no normativas, como una lesión o una deselección, son menos predecibles. Las cuasinormativas son previsibles para una categoría particular de participantes, como el traslado a un centro de entrenamiento olímpico o la participación en unos Juegos. La clasificación se refiere a la previsibilidad en un contexto, no a la importancia emocional que tenga el cambio.^[1]

Distinciones conceptuales elaboradas a partir de Samuel

Objeto	Qué lo caracteriza	Ejemplo del capítulo
Transición normativa	Fase esperable en un recorrido deportivo.	Transición júnior a sénior.
Transición no normativa	Menor previsibilidad en la carrera.	Lesión o deselección.
Transición cuasinormativa	Previsibilidad para una categoría específica.	Participación olímpica.
Acontecimiento de cambio	Suceso o proceso que altera la participación habitual.	Modificación de reglas, disputa con un entrenador o entrenamiento en otro país.

El esquema de cambio para la práctica de la psicología del deporte, presentado por Samuel y Tenenbaum y reseñado en el capítulo, considera que acontecimientos valorados como positivos o negativos pueden producir inestabilidad. Una oportunidad deseada puede requerir nuevas decisiones y ajustes, igual que una pérdida. La etiqueta positiva describe una valoración; no demuestra que la adaptación sea sencilla. El acontecimiento se comprende mediante lo que significa para la persona y las demandas que introduce, junto con el entorno en que sucede.^[1]

[Inferencia] Una clasificación didáctica puede organizar tres soportes de previsibilidad y un acontecimiento que cruza varios de ellos. Su equivalencia textual es esta: las categorías ayudan a ubicar el cambio, mientras el análisis de demandas explica qué necesita examinarse. No son casillas que determinen el resultado. Dos atletas que llegan a una fase normativa pueden experimentar demandas diferentes; un mismo acontecimiento puede además coincidir con otros cambios que amplíen su alcance.^[1]

3. Dos líneas de investigación necesitan relacionarse

La primera pregunta de Samuel en 2021 examina la relación entre desarrollo de carrera y transiciones. En su contraste, el modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva organiza un recorrido desde la infancia hasta el retiro y sus transiciones normativas. La investigación sobre transiciones, apoyada en el modelo de transición de carrera y el esquema de cambio, enfatiza procesos dinámicos y diferentes vías posibles. El contraste describe líneas de investigación y modelos; no demuestra que una haya reemplazado por completo a la otra. La propuesta es desarrollar y probar un marco integrado que identifique rutas posibles tras los cambios dentro de la carrera. Samuel destaca la interacción entre atleta y entorno y advierte que no existe un ambiente perfecto para el desarrollo. Un entorno puede aportar recursos para una demanda y presentar barreras para otra. La relación debe estudiarse durante la trayectoria, prestando atención a cómo se modifican ambas partes. La integración permanece como tarea de investigación, aunque el capítulo ya reseña un marco que combina transición y cambio para experiencias complejas.^[1]

Una dificultad metodológica es la frecuencia de diseños retrospectivos. Recordar una decisión después de conocer su resultado puede influir en el relato de lo ocurrido. Samuel propone estudios longitudinales que registren respuestas, adaptación y efectos sobre las rutas de carrera mientras los procesos se desarrollan. También pide recoger perspectivas de entrenadores y otros actores. Estas fuentes de información permiten comparar lo que cada participante percibió; reunirlos exige conservar sus diferencias, en lugar de asumir que una sola perspectiva representa todo el entorno.^[1]

[Inferencia] Si un club atribuye la continuidad de un atleta a su programa y el atleta la relaciona con apoyo familiar, ambas explicaciones serían datos que contrastar. El investigador podría examinar cuándo estuvo disponible cada recurso y qué demanda ayudó a afrontar. Esta comparación ilustra el estudio de interacción y temporalidad. Una narración coherente al final de la temporada todavía necesita contrastarse con registros del proceso para sostener una explicación sobre cómo se configuró la carrera.^[1]

4. El paso júnior a sénior tiene duración y entorno

La transición júnior a sénior ocupa un lugar destacado en la revisión deportiva. Samuel la describe como un período que puede durar desde varios meses hasta algunos años. Incluye aumentos de intensidad competitiva, duración de temporada, nivel de los oponentes y demandas dentro y fuera del campo. El balance que atribuye a Stambulova y Samuel sitúa entre veinte y treinta por ciento la adaptación de atletas en esta transición. Es una estimación reseñada, sin un denominador único expuesto en ese pasaje; no constituye una probabilidad personal ni una tasa universal para cualquier modalidad.^[1]

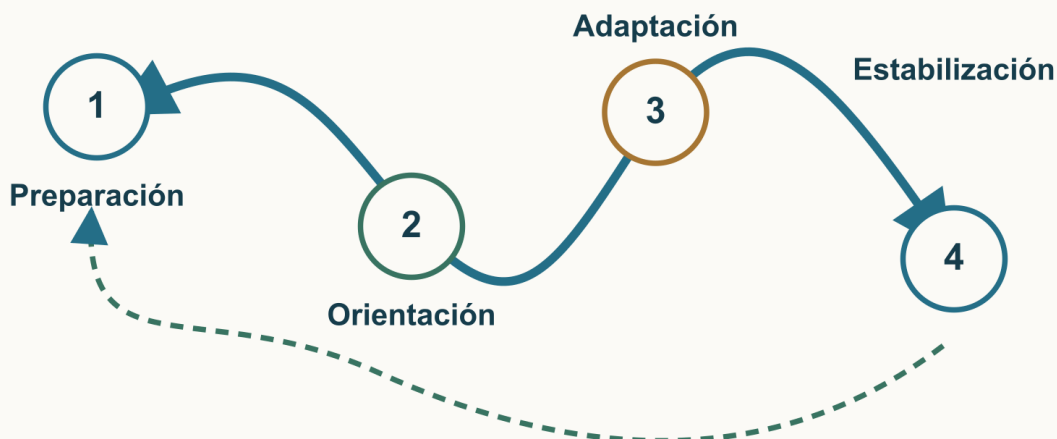
Los casos ayudan a comprender qué significa examinar el entorno. Henriksen y colaboradores, según Samuel, estudiaron un equipo de golf de una academia danesa con éxito limitado en el paso a sénior. La descripción incluye falta de grupos de entrenamiento que apoyaran, escasez de referentes, poca comprensión del ambiente no deportivo, esfuerzos sin integrar y una cultura organizativa incoherente. El caso permite reconocer dimensiones de un ambiente concreto. No estima el efecto aislado de cada dimensión ni demuestra que la misma combinación explique cualquier transición difícil.^[1]

La reseña de Pehrson y colaboradores aporta un modelo empírico de cuatro fases en la transición de jugadores suecos de hockey sobre hielo: preparación, orientación, adaptación y estabilización. Se contrastó con entrenadores y jugadores profesionales mediante grupos focales y entrevistas, según la referencia del capítulo. Cada fase contiene demandas, barreras, recursos, estrategias y resultados. Samuel destaca la posibilidad de avanzar y volver entre fases. Su utilidad conceptual está en describir una transición longitudinal y variable; los nombres no equivalen a un calendario obligatorio ni a una prueba para clasificar atletas.^[1]

[Inferencia] Un organizador con cuatro estaciones y conexiones de ida y vuelta puede representar ese carácter reversible sin copiar el modelo original. La equivalencia textual señala que prepararse, orientarse, adaptarse y estabilizarse pueden requerir revisiones. Si cambia el equipo o aparece una nueva demanda, un deportista hipotético podría retomar tareas de orientación. La ilustración conserva una idea del caso sueco y la presenta como comparación; no afirma haber validado esas fases en otro deporte.^[1]

Una transición puede requerir volver sobre tareas previas

Modelo reseñado de hockey sueco: fases revisables, sin calendario universal.



Cada fase conserva demandas, recursos, barreras, estrategias y resultados; puede haber vueltas entre fases.

EDUFISICA | Comparación del modelo sueco reseñado por Samuel [1]

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. La ruta representa temporalidad y revisión, sin duración ni orden obligatorio para otros deportes. Base conceptual: reseña de Pehrson y colaboradores en Samuel [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021).

5. Los cambios pueden coincidir y atravesar contextos

Samuel invita a ampliar la investigación más allá de las transiciones normativas. Reseña acontecimientos significativos como un programa de entrenamiento en el extranjero, una deselección, una disputa con el entrenador o la participación olímpica. También señala que una persona puede atravesar varias transiciones a la vez. Una medida centrada en un solo acontecimiento podría recoger únicamente una parte de la experiencia. El objeto de estudio pasa a ser la combinación de procesos, situada en una modalidad y un ambiente sociocultural.^[1]

El caso del equipo nacional israelí masculino U18 de balonmano trasladado a Alemania durante una temporada ofrece una experiencia deportiva explícita. El capítulo lo presenta como una transición cultural compleja y de varias fases. Para examinarla se integraron el esquema de cambio y el modelo de transición de carrera. El marco integrado relaciona demandas, recursos y barreras percibidos con valoraciones, decisiones y afrontamiento, y propone vías probabilísticas de transición. El caso trata a ese equipo y ese traslado; no convierte la movilidad internacional en una experiencia idéntica para todos los jóvenes.^[1]

La tabla 19.1 conserva otra investigación cultural: Ryba y colaboradores trabajaron con quince atletas profesionales con experiencia transnacional mediante historias de

vida y dos pasos de entrevista. La reseña destaca prácticas sociales y cambios de participación entre deporte, trabajo y otros contextos. Se propone un modelo cultural de tres fases. Son relatos y análisis de experiencias, no una intervención experimental. El método permite atender al sentido de la transición para los participantes y a las relaciones entre ámbitos de vida.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un joven se traslada para entrenar y, al mismo tiempo, cambia de lengua cotidiana, vivienda y grupo de compañeros. Un registro que preguntara solo por el nivel de entrenamiento dejaría fuera parte de la experiencia. Comparar los momentos en que surgen esas demandas permitiría explorar sus relaciones. La lectura deportiva apoya estudiar cambios concurrentes; el ejemplo añade una situación didáctica, sin completar con datos inventados los casos publicados.^[1]

6. Un acontecimiento adquiere significado en la valoración

El esquema de cambio reseñado por Samuel centra la atención en valoraciones cognitivas y decisiones frente a acontecimientos variados. El cambio no se explica únicamente mediante una descripción externa de lo ocurrido. Importa qué relevancia tiene para la participación, qué opciones percibe el deportista y qué decisión toma. El capítulo distingue una decisión estratégica inicial y una decisión posterior de cambiar como partes propuestas del proceso. Estos componentes organizan la investigación; no describen necesariamente decisiones conscientes idénticas en todas las situaciones.^[1]

Un estudio multinacional sobre modificaciones de reglas y arbitraje en judo desde 2013, reseñado por Samuel, encontró valoraciones predominantemente negativas entre atletas y entrenadores. Las decisiones incluían consultar a otras personas y decidir conscientemente cambiar, con énfasis en ajustar habilidades tácticas. La motivación disminuyó después de las modificaciones y se observaron diferencias culturales en las respuestas. El ejemplo conserva su objeto histórico: cómo se percibieron cambios de reglas en esa investigación. No informa sobre normativa vigente ni determina cómo reaccionaría cualquier judoca.^[1]

La tabla 19.1 identifica el estudio de Samuel y Tenenbaum de 2011 como transversal y retrospectivo, con trescientos treinta y ocho atletas de cinco niveles profesionales y distintas modalidades. Los participantes informaron acontecimientos, identidad deportiva y experiencias de cambio. La identidad deportiva correlacionó positivamente con la importancia percibida del acontecimiento. Esa asociación aporta una pregunta sobre significado e identidad. El diseño no permite concluir que una identidad más fuerte cause una reacción concreta ni que la importancia del episodio prediga por sí sola una trayectoria posterior.^[1]

[Inferencia] En una comparación hipotética, dos personas pueden recibir la misma oferta deportiva y valorarla de manera diferente por sus proyectos y relaciones. El análisis preguntaría qué ven como oportunidad, qué consideran pérdida y qué alternativas reconocen. Explicar la diferencia exige escuchar esas valoraciones y situarlas en el entorno. Reducirla a que una persona quiere más el deporte convertiría una interpretación posible en una causa no observada.^[1]

7. Afrontar, estar satisfecho y adaptarse son preguntas distintas

El modelo de transición de carrera define el proceso mediante el afrontamiento de demandas y desafíos con estrategias pertinentes, considerando recursos y barreras internos y externos. Samuel conserva esa formulación y señala una dificultad: el concepto de afrontamiento no siempre se especifica más allá del uso de estrategias. Tampoco queda claro en todos los trabajos si ocurre implícitamente o con intención consciente. Cuando la misma palabra sirve para nombrar predictor y resultado, comparar explicaciones se vuelve especialmente difícil.^[1]

El esquema de cambio distingue eficacia percibida del afrontamiento, satisfacción percibida con él y resultado percibido del proceso de cambio. Las tres preguntas pueden relacionarse sin ser equivalentes. La satisfacción expresa cómo se vive el modo de afrontar; la eficacia percibida se refiere a su utilidad; el resultado informa sobre lo que la persona considera que ocurrió tras el proceso. Samuel recomienda evaluar las decisiones y el uso de estrategias específicas de la transición. También pide reconocer efectos separados de satisfacción y eficacia sobre motivación y resultado.^[1]

Tres preguntas de evaluación conceptual, sin escala ni puntuación

Objeto	Pregunta didáctica	Información que conserva
Satisfacción con el afrontamiento	¿Cómo valora la persona su forma de afrontar?	Experiencia y valoración del proceso.
Eficacia percibida	¿Qué utilidad atribuye a lo que hizo?	Juicio sobre funcionamiento de la respuesta.
Resultado percibido del cambio	¿Qué considera que cambió después?	Resultado interpretado, situado en la transición.

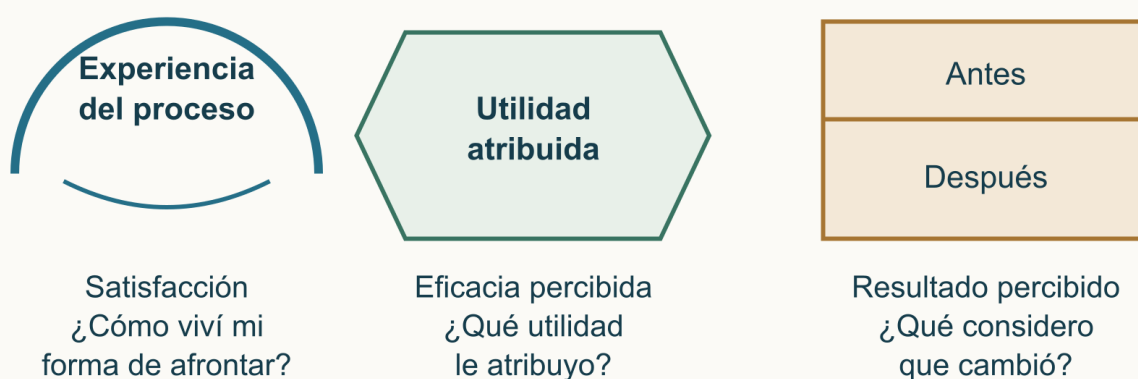
Samuel y Tenenbaum, según la revisión, encontraron que aceptación y apoyo instrumental predecían la probabilidad de decidir cambiar. La frase describe un resultado reseñado, sin identificar aquí un efecto experimental de proporcionar esas estrategias. La diversidad de marcos de afrontamiento también dificulta comparar estudios: algunos diferencian problema y emoción, otros adaptación y desadaptación.

Precisar la clasificación, la medida y el momento es parte de comprender qué relación se estudió.^[1]

[Inferencia] Un atleta hipotético podría estar satisfecho con haber pedido ayuda, atribuirle utilidad para decidir y continuar enfrentando demandas competitivas. Otro podría lograr una inclusión en el equipo y sentirse insatisfecho con cómo vivió el proceso. Un tríptico de indicadores independientes representa esas combinaciones sin sumar una nota global de adaptación. Su equivalencia textual conserva tres valoraciones y pregunta por sus relaciones; no propone un instrumento validado.^[1]

Satisfacción, eficacia y resultado conservan preguntas propias

Tres objetos de valoración, sin puntuación global de adaptación.



Relacionarlos requiere datos; uno no sustituye a los demás.

EDUFISICA | Distinciones conceptuales reseñadas por Samuel [1]

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Los soportes distintos conservan la separación conceptual sin escala, suma ni instrumento validado. Base conceptual: distinciones del esquema de cambio reseñadas por Samuel [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021).

8. Árbitros y entrenadores también atraviesan carreras

El estudio de árbitros israelíes de fútbol reseñado por Samuel describe trayectorias dinámicas con diversos acontecimientos. Entre los más significativos aparecen recibir una acreditación internacional, pasar al grupo de árbitros asistentes, subir a una liga superior y descender a otra inferior. Los ejemplos muestran que una carrera puede cambiar tanto por reconocimiento como por modificaciones de función o nivel. La descripción pertenece a ese contexto de arbitraje y no ofrece una clasificación universal de acontecimientos para cualquier profesión deportiva. En investigaciones con entrenadores canadienses, Knight y colaboradores examinaron razones para cambiar de puesto. Samuel recoge cuatro temas de orden superior: consideraciones interpersonales, demandas de trabajo, preocupaciones de carrera y experiencias positivas de entrenamiento. Un estudio posterior distinguió buscar oportunidades de mayor éxito y salir de un entorno negativo o desafiante. Esas categorías surgieron de investigación cualitativa reseñada; no funcionan como porcentajes de causas ni autorizan a atribuir una razón a un entrenador solo por observar que cambió de equipo.^[1]

Estas ampliaciones del campo hacen visible que el entorno de un atleta incluye personas que también se encuentran en transición. Samuel pide evaluar experiencias y contextos particulares de otros participantes para proporcionar apoyo pertinente. La exigencia de contextualizar se mantiene: la función, el puesto, las relaciones y el momento de carrera determinan qué necesita describirse. Un acontecimiento del entrenador puede coincidir con cambios para sus deportistas sin que ambas experiencias tengan igual significado.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: la llegada de un nuevo entrenador coincide con el ascenso de una jugadora a sénior. Para la jugadora pueden cambiar expectativas y formas de comunicación; para el entrenador, responsabilidades y relaciones de trabajo. Describir las dos trayectorias permite formular preguntas sobre coordinación. No demuestra que el cambio del entrenador cause una respuesta específica en la atleta. La situación ilustra por qué recoger varias perspectivas ayuda a estudiar transiciones concurrentes.^[1]

9. La identidad aporta una comparación general del desarrollo

Catherine F. Ratelle y Frédéric Guay estudian la adultez emergente desde la autodeterminación. La sitúan desde el final de la adolescencia hasta aproximadamente la mitad de la veintena, vinculada a exploración de identidad y cambios educativos y laborales. Los autores del capítulo delimitan su revisión principalmente a jóvenes en educación superior y reconocen la concentración de investigación en países desarrollados. Esa delimitación impide tratar el período como una descripción completa de toda juventud o como una fase deportiva universal.^[2]

El capítulo distingue el yo y las identidades. Una persona puede asumir varias identidades, como estudiante, patinador o guitarrista, que difieren en su integración. La identidad de carrera se refiere a cómo se define en el ámbito de trabajo e incluye metas, planes, valores e intereses vocacionales. Esta comparación general ayuda a comprender que la continuidad personal y los papeles desempeñados no son conceptos idénticos. El vínculo deportivo explícito sigue procediendo de Samuel, que estudia identidad deportiva y acontecimientos dentro de carreras concretas.^{[1][2]}

Ratelle y Guay reseñan relaciones recíprocas entre identidad y satisfacción de necesidades durante cuatro meses en jóvenes que negociaban el paso a estudios superiores. También presentan investigación con estudiantes francocanadienses sobre intereses vocacionales: el motivo autónomo, además del interés por un ámbito, aportaba información sobre autoeficacia y elección de programa. Estos resultados pertenecen a contextos educativos y vocacionales. Aportan una comparación sobre desarrollo y significado, sin probar que una identidad deportiva concreta produzca un resultado competitivo o una adaptación determinada.^[2]

[Inferencia] Un deportista hipotético que modifica su participación puede conservar intereses, vínculos y otros proyectos. Preguntar cómo organiza sus identidades sería diferente de medir la fuerza de su identificación deportiva. La comparación permite formular esa pregunta y escuchar qué conserva y qué cambia. No permite decidir desde fuera cuál debería ser su identidad principal ni inferir que toda centralidad deportiva es perjudicial. El significado y el contexto deben formar parte de la descripción.^{[1][2]}

10. Explorar y comprometerse tienen tiempos diferentes

La revisión de adultez emergente diferencia exploración de uno mismo y exploración del entorno. La primera examina intereses, valores y rasgos que pueden orientar una elección; la segunda reúne información y experiencias sobre posibilidades de formación y trabajo. El compromiso se relaciona con decidir una dirección de carrera. Son procesos conectados, pero distintos. Una exploración prolongada puede ser útil o volverse rumiativa; una decisión firme necesita examinar qué la sostiene y cómo se integra en el proyecto personal.^[2]

Un estudio longitudinal de cinco años con jóvenes francocanadienses, reseñado por Ratelle y Guay, identificó tres trayectorias de exploración: moderada y creciente después de secundaria, débil y estable, y moderadamente alta que continuaba aumentando. El apoyo parental a las necesidades se relacionaba con mayor probabilidad de la trayectoria alta y creciente. El hallazgo muestra heterogeneidad en ese grupo. Las categorías no son etapas obligatorias y su relación con apoyo parental no convierte a las familias en la única explicación del desarrollo.^[2]

La indecisión vocacional tampoco se presenta como un fenómeno uniforme. Un estudio de tres años encontró jóvenes francocanadienses decididos, otros con indecisión fuerte y estable y un grupo inicialmente indeciso cuya claridad aumentó. Ratelle y Guay distinguen indecisión evolutiva y crónica. La comparación evita interpretar cualquier duda temporal como problema persistente. El capítulo también conserva diferencias entre investigaciones: una relación de competencia y compromiso observada en adultez emergente no se replicó con escolares australianos de secundaria.^[2]

Las necesidades psicológicas y la autoeficacia se miden además a distintos niveles de generalidad. En un estudio reseñado, solo la autoeficacia de decisión de carrera predijo exploración nueve meses después cuando se comparó con satisfacción de necesidades. Ratelle y Guay proponen como explicación posible que las medidas de autoeficacia y exploración estaban contextualizadas en el mismo ámbito. La explicación es una interpretación del capítulo, no una equivalencia demostrada entre ambos conceptos.^[2]

[Inferencia] Para comparar este marco con una transición deportiva, interesaría preguntar qué posibilidades explora la persona, en cuáles se compromete y cómo cambia esa relación con el tiempo. La comparación no prescribe un plazo para decidir ni transforma trayectorias educativas en perfiles de atletas. Una duda después de un acontecimiento importante puede registrarse como parte del proceso y examinarse en varias ocasiones, conservando su significado para quien la vive.^{[1][2]}

11. Las metas tienen un ciclo y motivos propios

Anne C. Holding y Richard Koestner organizan la revisión de metas personales desde la selección hasta su consecución, mantenimiento o posible abandono. Distinguen resultados relacionados con la meta, como progreso y persistencia, de resultados relacionados con la persona, como vitalidad y bienestar. Una meta alcanzada no implica automáticamente bienestar, y una meta que cambia no demuestra por sí sola falta de capacidad. El modelo examina cómo se relacionan regulación autónoma y controlada con las diferentes fases. Los motivos importan aunque dos personas formulen la misma meta. El capítulo contrasta perseguirla por interés o significado personal con hacerlo por presión interna o externa. También reconoce combinaciones de motivos. Sus revisiones prospectivas incluyen universitarios, adultos trabajadores y pacientes en tratamiento, con intervalos diferentes. El alcance general permite comparar preguntas sobre razones y progreso; cada resultado conserva su población y no se convierte por proximidad conceptual en evidencia sobre una transición de carrera deportiva.^[3]

Dos investigaciones longitudinales de nueve meses sobre metas de carrera en adultos jóvenes, reseñadas en el capítulo, relacionaron motivación controlada con

sacrificar necesidades psicológicas durante la búsqueda de objetivos. Los sacrificios incluían apartarse del contacto social o renunciar a oportunidades de aprender. Quienes informaban esos sacrificios experimentaban mayor frustración de necesidades, más malestar y menor progreso al final. El resultado cuestiona identificar toda renuncia con avance eficaz; no establece una causa única de dificultades ni una regla para juzgar cada esfuerzo deportivo.^[3]

[Inferencia] En una trayectoria hipotética, una persona puede revisar si la meta sigue teniendo significado cuando cambian sus condiciones. Esa revisión se distingue de aumentar la precisión del calendario. Un organizador conceptual puede conservar dos vías abiertas, sostener el compromiso y reconsiderarlo, dentro de un proceso con obstáculos. La posibilidad de persistir o ajustar metas requiere examinar la situación y los motivos; ninguna vía se decide mediante una regla automática. La comparación con deporte plantea preguntas, sin convertir el modelo general en un algoritmo de carrera.^{[1][3]}

12. La crisis de acción es un conflicto sobre continuar

Holding y Koestner describen la crisis de acción como una fase que puede aparecer después de obstáculos, retrocesos o alternativas atractivas. La persona se encuentra dividida entre seguir comprometida con la meta y desvincularse de ella. Una crisis breve puede favorecer renovar el compromiso o reconsiderar una meta inalcanzable. El problema que examina la revisión es permanecer en un conflicto prolongado que dificulta actuar en cualquiera de las dos direcciones. El término pertenece al estudio de autorregulación de metas; no es un diagnóstico clínico.^[3]

La revisión reseña un estudio longitudinal durante un semestre académico en el que motivación controlada para metas personales se relacionó con crisis de acción más graves y aumentos de síntomas depresivos. Otra investigación con estudiantes midió cortisol en cabello al principio y final del año académico. Las crisis se asociaron con aumentos en ese indicador y con estrés, síntomas depresivos y problemas de salud informados. El capítulo describe una relación indirecta de motivación controlada con esos resultados a través de la crisis. Son asociaciones longitudinales en esos contextos, no efectos demostrados sobre la salud de cualquier atleta.^[3]

La motivación autónoma se relacionó con crisis menos graves tanto entre personas como entre metas de una misma persona. La distinción es sustantiva: que quienes suelen plantearse metas autónomas informen menos crisis es diferente de que alguien experimente menos conflicto en su meta más autónoma que en las demás. El capítulo deja abierta la relación entre contenido aspiracional y gravedad de la crisis. No basta con que una meta parezca valiosa para asumir que se persigue de manera autónoma.^[3]

[Inferencia] Un atleta hipotético puede mantener dudas persistentes sobre una meta concreta y sentirse comprometido con otras. Describir cada meta permitiría examinar esa variación, en lugar de atribuirle una motivación única. La conexión con Samuel está en estudiar decisiones y valoraciones durante el cambio. No equipara toda transición difícil con crisis de acción ni atribuye al ejemplo los indicadores fisiológicos encontrados en estudiantes.^{[1][3]}

13. Dejar una meta y adoptar otra son procesos distintos

La desvinculación de una meta implica retirar esfuerzo conductual y compromiso psicológico de un objetivo que se ha vuelto inalcanzable. Holding y Koestner distinguen esta situación de alcanzar una meta o mantener una actividad que continúa siendo viable. Algunas metas tienen un punto de resolución; otras pueden mantenerse durante años. Por eso abandonar no es el final necesario de todo ciclo. La relevancia para identidad y la inversión previa también pueden hacer que dejar una meta resulte difícil.^[3]

El capítulo incluye evidencia deportiva explícita de Holding, Fortin y colaboradores con deportistas profesionales y olímpicos canadienses retirados. Quienes habían terminado por razones autónomas, como alcanzar objetivos o querer otra carrera, se desvinculaban más y experimentaban mayor bienestar en el retiro. Quienes terminaban por razones controladas, como lesiones graves o desección, se desvinculaban menos y presentaban menor bienestar. La reseña describe relaciones en esa población; no convierte la lesión en un destino psicológico ni atribuye causalidad aislada a un motivo.^[3]

Tres estudios longitudinales con universitarios y adultos comunitarios examinaron metas importantes pero inalcanzables o poco realistas. La motivación autónoma para desvincularse se relacionó con avance en ese proceso, incluso considerando capacidad general de desvinculación, importancia de la meta y motivo inicial para perseguirla. Los motivos autónomos para comenzar y para dejar la misma meta no estaban correlacionados. El resultado aporta una distinción: el significado de iniciar un proyecto no permite inferir cómo se valorará dejarlo cuando cambien las condiciones.^[3]

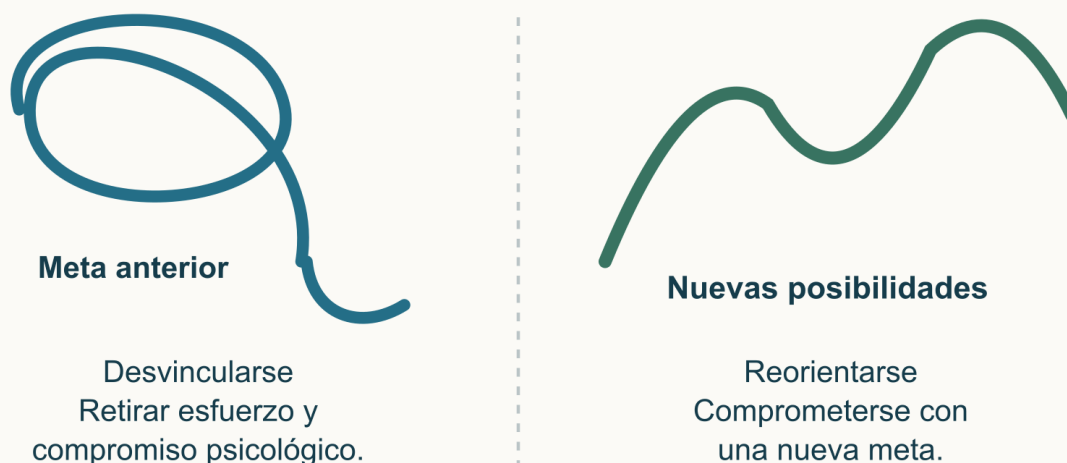
Reorientarse hacia nuevas metas es otro proceso. La revisión los describe como independientes y advierte que una meta suspendida temporalmente plantea preguntas todavía abiertas. Retirar esfuerzo y compromiso no equivale a encontrar una alternativa significativa, y cambiar de objetivo no implica haber resuelto la vinculación anterior. La temporalidad y el contenido de la nueva meta forman parte de lo que necesita estudiarse.^[3]

[Inferencia] En el ejemplo de una carrera deportiva, dejar un objetivo competitivo y elegir otra forma de participación serían dos preguntas relacionadas. Una ilustración

con dos movimientos independientes, soltar el compromiso anterior y abrir posibilidades nuevas, conserva esa diferencia. No exige salir del deporte ni cambiar de meta ante el primer obstáculo; representa procesos generales y el caso deportivo reseñado, sin ofrecer una fórmula de decisión personal.^{[1][3]}

Retirar un compromiso y construir otro son procesos distintos

Dos procesos relacionados que no se deducen automáticamente uno del otro.



EDUFISICA | Comparación general según Holding y Koestner [3]

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Desvincularse y reorientarse no son etapas automáticas ni un consejo de abandonar el deporte. Base conceptual: Holding y Koestner, capítulo 16 [3]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Anne C. Holding y Richard Koestner (2023).

14. El apoyo necesita describir la transición concreta

Samuel reseña el modelo de asistencia en transiciones de carrera de Stambulova como orientaciones para planificar apoyo. Incluye fundamentos, características y contextos de la persona, objetivos, ámbitos de trabajo, tiempos, métodos, perspectivas y evaluación. La perspectiva de preparación y apoyo busca aumentar conciencia de demandas y desarrollar recursos a tiempo; otra perspectiva se ocupa de situaciones de crisis y sus consecuencias. Son orientaciones de planificación presentadas por la fuente, sin una eficacia clínica universal ni un procedimiento autónomo para aplicar a cualquier participante. La revisión pide considerar a la persona en diferentes ámbitos de desarrollo, atender a acontecimientos simultáneos y examinar contexto cultural y subcultura deportiva. Dos personas pueden percibir de modo diferente una situación semejante. También importa la fase de la transición y cómo se relaciona con decisiones y adaptación. Samuel enfatiza que el uso de afrontamiento no debe darse por supuesto y que satisfacción, eficacia y resultado percibidos necesitan diferenciarse. Estas preguntas delimitan el objeto de la evaluación antes de elegir medidas.^[1]

La comparación general de Holding y Koestner reseña apoyo a la autonomía y apoyo directivo en metas personales. El primero incluye empatía y reconocimiento de perspectiva; el segundo aporta guía y resolución de problemas. Los resultados reseñados favorecen el apoyo a la autonomía en progreso, bienestar y satisfacción relacional. El contexto de esta comparación es interpersonal y general, incluidas parejas; no demuestra que todo consejo técnico o toda indicación en deporte reduzca adaptación. La pertinencia de una ayuda requiere considerar qué solicita la persona y para qué demanda.^[3]

[Inferencia] Un equipo de apoyo hipotético podría acordar qué cambio se examina, qué preocupa a la persona y qué información revisará durante el proceso. Preguntaría por recursos disponibles y obstáculos, además del resultado final. Si la transición coincide con formación, familia o movilidad, describiría esas relaciones sin desarrollar aquí un programa de hábitos o de inserción laboral. La propuesta ilustra planificación y evaluación contextual; cualquier intervención concreta necesitaría competencia profesional y evidencia pertinente a su población y finalidad.^{[1][2][3]}

15. Los diseños explican qué puede concluirse

La tabla 19.1 permite comparar objetos y métodos sin fundirlos en una prueba única. Drew y colaboradores sintetizaron veintisiete estudios cualitativos de transición junior a senior, con doscientos sesenta y un participantes. La reseña distingue factores individuales, externos, culturales y estrategias de intervención. Park y colaboradores revisaron ciento veintiséis estudios sobre salida del deporte, con trece mil quinientos once participantes: cuarenta y cuatro por ciento cualitativos, cuarenta y cuatro cuantitativos y doce de métodos mixtos. Las cifras pertenecen a revisiones diferentes y a preguntas distintas.^[1]

En Park se identificaron quince variables asociadas con calidad de la transición al finalizar la carrera, entre ellas identidad, voluntariedad, problemas de salud, desarrollo personal, educación, situación económica, relaciones y balance vital. La asociación de identidad deportiva, problemas de salud y conflicto con entrenador con ajuste negativo conserva esa condición metodológica. Una lista de variables relacionadas no establece el peso causal de cada una ni un perfil que permita predecir el ajuste de una persona.^[1]

El capítulo de adultez emergente solicita estudios que abarquen varios años y más de dos momentos de medida, para separar variación dentro de la persona y diferencias entre personas. También pide complementar autoinformes con otras fuentes y ampliar investigación a quienes no cursan educación superior. Estas recomendaciones generales coinciden en el interés por temporalidad y contexto, aunque pertenecen a otro campo. No confirman un modelo deportivo; ayudan a comparar cómo se estudian procesos de desarrollo.^[2]

[Inferencia] Una matriz didáctica de evidencias puede situar una reseña cualitativa, un relato cultural y un estudio longitudinal en soportes distintos. Su equivalencia textual explica que cada diseño conserva una pregunta, población y alcance. Comparar los soportes ayuda a identificar qué falta para estudiar una trayectoria: significado vivido, registro durante el cambio o relaciones entre variables. La matriz no ordena las personas según calidad de carrera ni suma estudios heterogéneos para producir una probabilidad individual.^{[1][2][3]}

Leer una evidencia exige conservar su pregunta y su método

Cada evidencia conserva objeto, población y diseño.

	Síntesis	Relatos	Seguimiento
Júnior a sénior	Drew: 27 estudios cualitativos		
Transición cultural		Ryba: 15 atletas historias de vida	
Metas personales			Estudiantes y adultos según cada estudio

Ejemplos seleccionados; los vacíos no señalan ausencia de estudios.

EDUFISICA | Ejemplos reseñados en Samuel y Holding / Koestner [1, 3]

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. La matriz selecciona ejemplos del corpus y no representa ausencia universal de estudios ni suma probabilidades. Base conceptual: tabla 19.1 de Samuel y revisión general de Holding y Koestner [1, 3].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021); Anne C. Holding y Richard Koestner (2023).

16. Las preguntas de 2021 mantienen la investigación abierta

Samuel formuló cinco preguntas para avanzar en el campo: cómo se relacionan desarrollo y transiciones; cómo configuran las carreras los cambios; cómo se adaptan los atletas; cómo influyen redes sociales y globalización en carreras de la llamada generación Z; y si el apoyo se ajusta a las necesidades de los participantes. Las preguntas organizan una agenda publicada en 2021. Leerlas como preguntas conserva la diferencia entre lo que se propone investigar y lo que el capítulo reseña como resultados.^[1]

En relación con redes y movilidad, Samuel reconoce que eran pocos los estudios y que no necesariamente adoptaban una perspectiva de transiciones. Plantea examinar agentes sociales, decisiones, aspiraciones y respuestas a acontecimientos como una medalla, una derrota o una lesión. También propone atender a interacción social y comunicación. Las caracterizaciones generacionales del capítulo se conservan como planteamientos de su balance, sin atribuirlos a cada joven. La fecha no informa sobre el estado actual de investigación o de las plataformas digitales.^[1]

Para el apoyo, la revisión señala pocos estudios de intervención o casos, especialmente dentro de la carrera y durante crisis. Parte del trabajo era anterior y su

pertinencia necesitaba revisarse. Samuel pide investigación aplicada que integre cambios simultáneos, carrera dual, cultura y características del contexto, y que evalúe efectos sobre adaptación a largo plazo y rutas de transición. Esa petición no demuestra que los programas disponibles sean ineficaces; identifica lo que falta contrastar para valorar alcance y pertinencia.^[1]

Holding y Koestner mantienen además preguntas generales sobre cuándo se deja una meta demasiado pronto o se ajusta estratégicamente, cómo cambia la motivación y qué ocurre con metas suspendidas. Ratelle y Guay piden ampliar poblaciones y examinar contribuciones de contextos sociales. Las tres agendas conservan objetos diferentes. Juntas permiten organizar preguntas sobre carrera y cambio sin reemplazar investigación deportiva específica por conclusiones generales.^{[2][3]}

[Inferencia] Una lectura situada de una trayectoria podría comenzar por identificar el acontecimiento y el momento, describir demandas y apoyos, recoger valoraciones y decisiones y volver a examinar el proceso con el tiempo. Es un organizador conceptual derivado de las fuentes, sin algoritmo validado ni pronóstico personal. Su finalidad es mantener próximas las preguntas de desarrollo, experiencia y adaptación, con evidencia y límites visibles. El recorrido sigue abierto a diferentes formas de participación y a cambios en lo que la persona considera significativo.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Samuel, R. D. (2021). Career transitions and change. En E. Filho e I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

Capítulo 19. Career Transitions and Change

2. Ratelle, C. F., & Guay, F. (2023). Developmental issues in emerging adulthood. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 571-587). Oxford University Press.

Capítulo 28. Developmental Issues in Emerging Adulthood

3. Holding, A. C., & Koestner, R. (2023). The role of motivation in the lifecycle of personal goals. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 327-345). Oxford University Press.

Capítulo 16. The Role of Motivation in the Lifecycle of Personal Goals

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html