

# Saber cuándo jubilarse

Colgar los botines no es fácil, pero a veces es necesario. A pesar de las estadísticas y las señales físicas, un puñado de figuras del balompié nacional continúan alargando sus carreras. ¿Cuáles son sus razones? ¿Saben retirarse a tiempo los futbolistas chilenos?

Por **Juan F. Barrera Marchant**

“¿Cómo se retoma el hilo de toda una vida? Cómo seguir adelante cuando en tu corazón empiezas a entender que no hay regreso posible, que hay cosas que el tiempo no puede enmendar?”, se pregunta un dolorido Frodo Bolsón en el epílogo de *El Retorno del Rey*. Tal reflexión puede aplicarse al futbolista y la decisión más importante de su carrera: la del retiro. Cómo continuar con una vida cuyo centro ha sido una pelota y a la que súbitamente se le debe decir adiós. Cómo seguir cuando en tu corazón entiendes que no se puede volver a glorias de antaño —donde la juventud es la principal protagonista—, y que el tiempo ya no es un aliado sino un enemigo que te degrada y te inutiliza con cada minuto que pasa. Simplemente no hay regreso posible.

Y pese a lo anterior, pese a que el corazón sabe, colgar los botines siempre se deja para la próxima temporada. Como una promesa eterna, como el paradjico “hoy no se fía, mañana sí” que suele encontrarse en los almacenes de barrio. Un caso emblemático es el de Esteban Paredes, quien en 2018 señaló que el torneo de 2019 sería el último de su carrera y Colo Colo su último club. Un año después, y tras convertirse en el máximo goleador de Primera, pospuso la decisión para 2020. Expirada la nueva fecha, una serie de sucesos traumáticos con el Cacique lo empujaron a extender su romance con la redonda hasta 2022, en Coquimbo Unido de la Primera B.

Las razones para continuar en el fútbol son incontables y variadas. Sin embargo, hay un factor común que trasciende a todas ellas: la incertidumbre con respecto al futuro. Un misterio al que pocos jugadores suelen dedicarle demasiada reflexión. “Es prácticamente lo único que sabes hacer. Hay mucho miedo porque a los 37, 38 años estás en la mitad de tu vida, incluso menos, y



► Esteban Paredes, 40 años.



► Jorge Valdivia, 37 años.



► Humberto Suazo, 39 años.



► Jean Beausejour, 36 años.

te quedas sin algo que realmente sabes hacer. La incertidumbre es muy grande, por eso hay que entender al jugador que no se quiere retirar”, asegura Cristián Álvarez, ídolo de Católica, que se retiró a los 38 años. Aunque matiza: “Hay momentos en los que el jugador puede salir de mejor forma y que debe entender para después no andar dando pena”.

“Mi sensación es que la decisión de retirarse se va pateando. Sí. Son pocos los jugadores con los que me he encontrado que lo hayan tenido claro de antes. Básicamente porque el fútbol es difícil dejarlo y también por la no claridad del futuro. Te insertas en un mundo totalmente distinto y ajeno, por lo que considero que es una mezcla de las dos cosas”, expone el cruzado Milovan Mirošević, retirado en 2017 con 37 años.

Benito Urra, doctor en psicología deportiva e investigador de la Universidad Bernardo O’Higgins, indica que una forma de reducir la incertidumbre es el control: “Una de las estrategias básicas que tenemos las personas para reducir esa incertidumbre es generar la sensación de control interno y ser uno quien toma las decisiones. De esa forma, lo que pase dependerá de mí y no de factores externos”.

El proceso del retiro es único para cada futbolista y las diferencias suelen marcarse entre quienes fueron estrellas y aquellos que nunca sobresalieron de la media. Los primeros, acostumbrados a disfrutar de los agasajos entregados por el éxito, suelen rodearse de entornos mayoritariamente “complacientes” y que “no aterrizan a los deportistas”. Urra lo explica así: “Hay un in-

terés por seguir gozando de los privilegios que entrega el fútbol, porque hasta ese momento han podido hacer todo lo que han querido y desean seguir haciéndolo. Y además tienen un entorno que dice ‘haz lo que quieras, te lo ganaste’”.

Por el contrario, jugadores que nunca sobresalieron en la actividad se ven abrumados por la incertidumbre de un destino financiero que no se avizora auspicioso ya que los beneficios dados por la actividad no fueron demasiado grandes, o simplemente no se planearon a largo plazo. “Jugadores como Paredes, como Jaime Valdés, como Luis Jiménez; ellos tienen una espalda económica enorme, por eso hay un gusto personal de tener el control de la situación y decidir cuándo yo salir y no que me saquen. No está la incertidumbre económica, pero si el

deseo de mantener el control sobre su vida, hasta cuándo quiero jugar yo”, asevera el investigador.

Otra de las explicaciones para evitar el retiro futbolístico es el deseo de despedirse en un nivel parecido al que se tuvo en el mejor momento de sus carreras. Lo dijo Jorge Valdivia, recién fichado por La Calera con 37 años: “Me levantaré. Primero por mí, necesito terminar en alto mi carrera, y también por aquellos que incondicionalmente están a mi lado y nunca han dudado”. Pero ¿se le puede remontar a la vida y retirarse en un nivel superior, incluso cuando los números no auspician la tarea? El Mago apenas disputó 89 minutos tras su regreso a Macul en noviembre del año pasado, menos de un partido en tres meses. Paredes, con 40, jugó 765 minutos en la temporada 2020, lo que equivale a ocho encuentros en una liga de 34 fechas. Matías Fernández, más joven y mostrando 34 años en su carnet, solo estuvo en cancha cinco minutos más que el histórico goleador albo. Los tres ídolos tienen una cosa en común: son azotados por las lesiones.

“Poder retirarse a un buen nivel depende de muchos factores, especialmente del historial de lesiones del futbolista. Las más frecuentes son de músculo y tendón, por lo que alguien que ha tenido un índice de dos o tres lesiones de ese tipo en una temporada, lo más probable es que en los últimos años de su carrera aquello no vaya a disminuir, e incluso puede que sufra más”, comenta Felipe Rojas, deportólogo de la Clínica Meds. “Lo interesante es saber por qué tiene tantas lesiones musculares. Hay que buscar un desbalance con pruebas fisiológicas, kinésicas, y médicas. Si se descubre y se cuenta con un buen staff de apoyo, no necesariamente tendrá una mala temporada. Por el contrario, se podría mejorar perfectamente”, añade.

El profesional utiliza el ejemplo de Julio Barroso y sus problemas a la espalda: “Hay entrenadores que llevan al límite a los jugadores; otros que son más cautos. Barroso sufre de problemas de espalda, que hace un par de temporadas lo llevaron a infiltrarse antes de cada partido. Pero este año tuvo un índice de participación bastante alto, incluso en la época de sobrecarga. Y eso se debe a que supieron cómo llevar sus entrenamientos. Él no puede entrenar ni jugar en pasto sintético, y en las semanas de mucho partido realizaba trabajos reducidos”. Con 36 años, disputó 1856 minutos, los cuales equivalen a 20 partidos completos.

“Los jugadores tienen un concepto idealizado del yo. Hasta que

no vuelva a jugar como alguna vez jugué, no voy a parar'. Por más que la evidencia diga que no se está jugando así. Hay una idealización de querer jugar siempre en el nivel ideal, y pocas veces un análisis y comparación con el yo real", desmenuza Urra.

Entonces, ¿cuándo debe retirarse un futbolista?

La edad promedio del retiro ha aumentado considerablemente a través de los años. Los avances tecnológicos, el acceso a la información y la mayor dedicación de los futbolistas ha dejado como consecuencia que el alto nivel expandiera sus límites etarios. Un caso ilustre es el de Cristiano Ronaldo, quien al cumplir 35 años aseguró que su edad biológica era de 25.

En el fútbol chileno también encontramos ejemplos en los que una avanzada edad futbolística no es sinónimo de obsolescencia. José Pedro Fuenzalida: "Me he sentido muy bien al pasar de los años. Tengo las mismas medidas. Peso y tengo la misma grasa que cuando tenía 18 años". En la misma línea, Luis Jiménez, declara: "Con calidad y bien físicamente puedes jugar hasta los 50 años".

"El futbolista se está preocupan-

do de su condición física y de su cuerpo cada vez más. Están profesionalizando su actividad deportiva, lo que los lleva a contratar equipos que incluyen nutricionistas, kinesiólogos y preparadores físicos. Además, el internet ha permitido conocer cómo se preparan los jugadores de las grandes ligas. Conozco a seleccionados que después de los 30 años han decidido dejar el alcohol y han visto los cambios en su rendimiento, así como en su recuperación", relata Rojas.

Esta profesionalización, así como los avances en la ciencia, ha permitido que emblemas como Humberto Suazo hayan vuelto a jugar a un gran nivel luego de haber oficializado su retiro. Un regreso que encarna, finalmente, la pregunta más importante que todo jugador debería hacerse: ¿para qué quiero seguir jugando? "Puede que Suazo se haya conectado con el motivo mismo que lo hizo encantarse con el fútbol en un principio, el orgullo, la gloria deportiva, o retirarse arriba. Por eso es súper importante hacerse esa pregunta", aconseja Urra. El experto cierra preguntándose si lo anterior también le sucedió a Jean Beausejour cuando decidió volver a la Roja.

Para Mirosevic, el retiro es una decisión personal: "Lo peor que le puede pasar a un jugador es que le digan que se retire, lo haga, y que a los seis meses quiera volver. Cuando me retiré, si hubiese tenido las ganas de continuar, eso habría primado. Por eso estoy lejos de criticar a los jugadores que podrían poner en jaque su prestigio por continuar con sus carreras".

Francisco Arrué, uno de los pocos jugadores que se ha vestido con la camiseta de los tres grandes, opina que la mala imagen que pueda dejar un futbolista en su última etapa es momentánea: "Cuando un futbolista en el ocaso de su carrera no rinde como antes, por supuesto que está expuesto a la crítica, pero es muy momentáneo. Cuando das un paso al costado y te retiras, la gente se queda con lo que hiciste en toda tu carrera, no con lo último. Es normal y pasa".

Finalmente, Álvarez apunta que dejar "lo que más quieres cuesta muchísimo". "Yo puedo opinar que ese jugador debería retirarse, pero él no quiere por que el fútbol es su vida. Jamás me atrevería a criticar a un jugador que quiere seguir jugando, aunque sí hay saber cuándo retirarse". ●