



El sábado 15 de diciembre de 2012, entre la primera y la segunda semifinal masculina del Máster del Pádel Pro Tour, se homenajeó a uno de los grandes. Hernán "Bebe" Auguste decía adiós a a la práctica profesional del pádel, rodeado de amigos, de patrocinadores, de su familia... al parecer, era una decisión muy meditada, preparada y tomada desde hacía mucho. Incluso en los clínicos que impartió a lo largo de la geografía española, decía a los participantes que ese era su último año. Lo había preparado. ¿Momento duro? Importante sin duda. En este artículo (que sirva como nuestro homenaje a uno de los históricos del pádel) analizamos los elementos clave para una "buena retirada", tomando como ejemplo el adiós de uno de los más grandes, que ha sabido retirarse como seguramente Hernán "Bebe" Auguste ha querido. Grande también en su retirada.

Elementos a tener en cuenta para una buena retirada deportiva en (este caso) del pádel

Después de toda la vida jugando al pádel, llega el momento de dejarlo. Una lesión, la edad o quizás otra circunstancia causa la retirada como jugador/a de pádel, después de tanto tiempo. ¿Y ahora qué?

Cuando se compite como deportista al alto nivel, se tiene fama, dinero, un estilo de vida tal vez "fácil" con unas rutinas, con unos hábitos, unas emociones propias de la competición y/o los entrenamientos... una manera de vivir que ha acompañado al jugador durante toda su vida. Algo que tal vez es fácil acostumbrarse, pero que se acaba en algún momento. Y, en el pádel, no sólo ocurre en jugadores/as del más alto nivel: cada vez más existen más padelistas que juegan en otras categorías y que lo compaginan en dar clases u otra actividad. A todo el mundo le llega el momento de la retirada. ¿Todos están preparados? Lamentablemente, en una gran parte de los casos, la retirada deportiva aparece como "de repente" (lo que supone muchas veces un "palo" bastante serio en la vida personal); aunque hay otros en los que sí existe una

Retirarse a tiempo

Escrito por MaratDem

Miércoles, 02 de Enero de 2013 11:45 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 21:59

buena planificación al respecto, y en consecuencia una buena “jubilación” para pasar a otra etapa de la vida cuando aún se es muy joven para hacer “otras cosas”.

Pero, ¿cuáles son los elementos que hacen que la retirada deportiva sea adecuada, como un tránsito “normal” de una vida de competición intensa a otra distinta?. Veámoslos:

- **Tener alternativas de futuro:** muchos deportista estudian, amplian su



formación, invierten, desarrollan algún tipo de negocio... a lo largo de su trayectoria deportiva generando opciones de “trabajo” futuro. Encontrar alternativas, nuevos retos personales y profesionales favorecen una adaptación a un gran cambio.

- **Haberse preparado para ello:** no sólo aumentando la formación o las posibilidades laborales, sino también desde el punto de vista emocional: “sentir” que está llegando el momento y “acostumbrarse” poco a poco para tal posibilidad. Es decir, escalonar el momento adecuadamente para hacerse a la idea paulatinamente, de manera que, cuando llegue ese momento, se está perfectamente acostumbrado para ello.

- **Apoyo familiar y social:** en cualquier momento importante de la vida, sentir el apoyo de los más allegados favorece una buena adaptación a ese momento. Sentir que los más cercanos están cerca en un momento tan trascendente fortalece el cambio hacia otra condición laboral/profesional distinta.

Retirarse a tiempo

Escrito por MaratDem

Miércoles, 02 de Enero de 2013 11:45 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 21:59

- **Decir lo que se quiere decir y de la manera adecuada:** poder despedirse, decir lo que uno quiere decir en el momento adecuado... es decir, tener la “despedida deseada”, sin dejarse nada importante.

- **Tener la sensación de “poder elegir”:** una vez todo preparado, es bueno que el/la deportista tenga la sensación de que ha elegido libremente lo mejor en función de las opciones que tenía. Para ello es necesario que, a lo largo de este proceso, encuentre opciones, prepare alternativas, busque soluciones y se sienta a gusto con aquello que decida.

Aunque generalmente son pocos los deportistas que preparan su retirada, bien es cierto que hay cada vez más atletas de cualquier deporte que sí hacen lo que consideran necesario para dejarlo como quieren dejarlo. De hecho, hay incluso deportistas que cinco años antes de su adiós al más alto nivel preparan ese momento, porque saben de la importancia de hacer las cosas bien, sobre todo en momentos importantes como ese.

Es cierto que “retirarse bien” requiere una preparación que a veces se tiene y en otras no. Y también es verdad que puede aparecer como “de repente” tras una lesión. En cualquier caso, cuanto mejor se prepare, mejor será la transición de un estado deportivo activo, a otro fuera de la práctica del pádel del máximo nivel.

[David Peris Delcampo](#) , finales de diciembre de 2012

Recordamos algunos momentos del homenaje a Hernán “Bebe” Auguste. Nuestro homenaje a un grande del pádel:

Retirarse a tiempo

Escrito por MaratDem

Miércoles, 02 de Enero de 2013 11:45 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 21:59

Video: Despedida realizado por el Pádel Pro Tour

{youtube}1UtjzsDFkhE&list=UUkvjQ7Katortb_YGS-XACSw&index=1{/youtube}

Video: Último punto de Hernán Auguste como Profesional

{youtube}-7wl4-PNa4I&list=UUkvjQ7Katortb_YGS-XACSw{/youtube}

Video: Homenaje en el Máster PPT 2012

{youtube}zoL3cSIQMqI&feature=youtu.be{/youtube}