



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa

Miquel Torregrosa¹, José L. Chamorro² y Yago Ramis¹

¹Universitat Autònoma de Barcelona, España, ²Univesidad de Extremadura, España

RESUMEN: El objetivo de este trabajo es presentar una revisión interpretativa sobre la Transición de Júnior a Sénior en el deporte (TJS), acompañada de una propuesta de promoción de las Carreras Duales (CD) como sistema de trabajo que permita al deportista tener otras posibilidades en caso que dicha transición no tenga un resultado positivo. Hemos revisado y resumido: (a) los principales modelos teóricos que se utilizan en el trabajo con etapas y transiciones de carrera deportiva, y (b) los últimos trabajos publicados sobre TJS y CD. De la revisión se deriva la valoración de sus aportaciones y sugerencias sobre lo que queda por hacer. Finalmente, aportamos una serie de recomendaciones aplicadas que a nuestro juicio son las líneas por las que va a evolucionar la temática en los próximos años. Pretendemos ayudar a prevenir que la ambición por llegar a la élite de los deportistas jóvenes y prometedores se convierta en una apuesta arriesgada de todo o nada.

PALABRAS CLAVES: Revisión interpretativa, Carrera deportiva, Transición deportiva.

Transition from junior to senior and promoting dual careers in sport: an interpretative review

ABSTRACT: The purpose of this paper is to present an interpretative review on the Junior-to-Senior Transition in sports (JST), together with the proposal of promoting Dual Careers (DC) as a working system that will enable the athlete to have other opportunities in the event the transition is not successful. We reviewed and summarized: (a) the main theoretical models used in the work with stages and transitions in the athletic career, and (b) the most recent works published on JST and DC. Based on this review, we drafted an evaluation of their input and several pending aspects. Finally, we have provided a set of applied recommendations that we consider will be the trends for this topic in the upcoming years. We aim to help prevent the talented, young athletes' ambition of becoming elite athletes from being a risky all-or-nothing situation.

KEYWORDS: Interpretative review, Sports career, Sport transition.

Transição de juniores para seniores e promoção de carreiras duplas no esporte: uma revisão interpretativa

RESUMO: O objetivo deste trabalho é levar a cabo uma revisão interpretativa da Transição de Júnior para Sénior no esporte (TJS), juntamente com uma proposta de promoção de Carreiras Duplas (CD) enquanto sistema de trabalho que permita ao atleta ter outras oportunidades no caso da transição não ser bem sucedida. Nós revimos e resumimos: (a) os principais modelos teóricos utilizados no trabalho com estágios e transições na carreira esportiva, e (b) os últimos trabalhos publicados sobre TJS e CD. Da revisão, derivamos uma valorações das suas contribuições e sugestões sobre o que ainda é por fazer. Por fim, acrescentamos algumas recomendações aplicadas que a nosso juízo vão ser as tendências da evolução da temática nos próximos anos. Pretendemos ajudar a prevenir que a ambição por chegar à elite dos desportistas jovens e prometedores converta-se numa aposta arriscada de tudo ou nada.

PALAVRAS-CHAVE: Revisão interpretativa, Carreira esportiva, Transição esportiva.

Artículo recibido: 08/05/2016 | Artículo aceptado: 15/08/2016

Miquel Torregrosa Álvarez es Psicólogo, Profesor del Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.

José López Chamorro es Psicólogo, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.

Yago Ramis Laloux es Psicólogo, Profesor del Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse al autor al Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y Educación. Universidad Autónoma de Barcelona (08193). Bellaterra (Barcelona). España. E-mail: Miquel.Torregrossa@uab.cat

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

En palabras de Vicente del Bosque: “Casi todos los chicos que estaban en esta generación de Casillas tenían muy buenas condiciones, pero el fútbol es cruel y llegar a la élite no es fácil” (Fermoso, Larraza, Román y de la Osa, 2007).

Esta frase del seleccionador español (Campeón del Mundo y de la Eurocopa) y exentrenador del Real Madrid (Campeón de la Copa de Europa) resume perfectamente lo que ocurre con todas las generaciones de futbolistas jóvenes con talento. Muchos tienen muy buenas condiciones y son prometedores y, sin embargo, son muy pocos los que llegan a convertirse en deportistas de élite, tanto en el fútbol en particular (Grossmann y Lames, 2015) como en el deporte en general (Vanden Auweele, De Martelaer, Rzewnicki, De Knop, y Wylleman, 2004).

¿Cuáles son los factores que determinan que algunos deportistas prometedores lleguen a ser deportistas de élite (una minoría) y otros no lleguen a serlo (una gran mayoría)? Esta es una pregunta que se han formulado tanto los profesionales del deporte como los científicos de las distintas disciplinas que lo estudian (e.g., Psicología, Sociología). En este artículo presentamos una revisión interpretativa sobre uno de los procesos claves en la trayectoria de los deportistas en su camino hasta la élite del deporte, la Transición de Júnior a Sénior (TJS). Según distintos estudios empíricos (e.g., Vanden Auweele y cols., 2004) esta transición dura entre uno y cuatro años o temporadas competitivas y son muchos los deportistas que fracasan al afrontarla. De acuerdo con Fernandez-Ríos y Buela-Casal (2009), en una revisión interpretativa debemos focalizarnos cualitativamente en los estudios realizados para llegar a una “interpretación científico-humanista de los datos teóricos y los resultados” (p. 331), en este caso, de los estudios sobre la TJS. Se trata pues de hacer un resumen valorativo de los trabajos existentes y ofrecer una serie de recomendaciones en relación a los factores que influyen en la TJS y como se podrían trabajar.

Estado de la cuestión

Todo deportista de élite llega al más alto nivel después de una sucesión de etapas en la carrera deportiva. Se acostumbra a suceder una etapa de iniciación seguida por una etapa de desarrollo, y es entre dos etapas de desarrollo donde ubicamos cada transición.

Más allá de las impresiones del propio mundo del fútbol como la que expresaba Vicente del Bosque en el reportaje, existen pocos datos empíricos sobre la proporción de deportistas jóvenes y con talento que acaban desarrollando una carrera en el deporte profesional y/o de élite. Vanden Auweele y cols. (2004) realizaron un estudio de seguimien-

to a 167 deportistas jóvenes con talento y campeones de sus categorías. Transcurridos 5 años después de haber sido campeones nacionales en sus respectivos deportes, el 24% habían abandonado completamente el deporte de competición, el 28% estaban rindiendo de manera irregular (*underachievers*), el 31% se habían estancado en sus carreras (*sub top*), y sólo el 17% habían conseguido consolidarse con éxito como deportistas senior. En un estudio reciente que toma el fútbol como deporte específico (Grossmann y Lames, 2015) encuentran que menos del 10% de jugadores sub17 prometedores llegan a firmar un contrato profesional mientras que más del 45% abandonan el fútbol, o al menos la intención de jugar a alto nivel. De la constatación que el porcentaje de deportistas que acaban triunfando, no ya respecto a los que empiezan, sino respecto a los que son considerados prometedores, arranca la preocupación desde las ciencias del deporte por el estudio de la TJS. En la “Declaración de Consenso sobre Desarrollo de Carrera y Transiciones” de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP por sus siglas en inglés), Stambulova, Alfermann, Statler, y Côté (2009) proponen que “la TJS juega el papel más crítico en toda la carrera deportiva. Los deportistas la describen con frecuencia como la transición más difícil, y muchos de ellos reconocen que han fracasado al afrontarla” (p. 404).

Modelos teóricos de etapas y transiciones

El estudio de la TJS no se entiende sin la concepción de lo que son los estudios de transiciones de carrera en general, que arrancaron en los años sesenta del siglo pasado, centrados en la retirada deportiva y las consecuencias negativas que este proceso tenía para muchos deportistas (ver Park, Lavalley, y Tod, 2012; Torregrosa, Ramis, y Latinjak, 2016 en revisión). La Psicología del Deporte toma de la Psicología general la definición de transición de Nancy Schlossberg (1981) como “un evento o no-evento que resulta en un cambio en la asunción sobre uno mismo y el mundo, y que requiere un cambio correspondiente en los comportamientos y relaciones” (p. 5). Dentro de las transiciones deportivas distinguimos entre: (a) normativas, aquellas que se producen de manera inevitable, por norma, derivadas de la secuencia lógica de etapas de una carrera deportiva (i.e., la TJS y la retirada), y (b) no normativas, también denominadas crisis por algunos autores, que pueden producirse o no a lo largo de una carrera deportiva (e.g., migración deportiva o cambio de club). Las primeras son más predecibles y por tanto más susceptibles de trabajo preventivo y de preparación mientras que las segundas son menos predecibles y por tanto a

menudo requieren de trabajo curativo o de afrontamiento de las consecuencias negativas que pueden acarrear.

Por lo que se refiere a los modelos transicionales, Alfermann y Stambulova (2007) los agrupan en 3 categorías distintas: (a) modelos descriptivos de etapas de carrera, (b) modelos explicativos de transiciones de carrera, y (c) modelos de intervención en transiciones de carrera.

Los modelos descriptivos de etapas de carrera equiparan de manera metafórica la carrera deportiva con una carrera vital, se han desarrollado en diferentes partes del mundo y, aun así, tienen algunos aspectos en común. Entre ellos destacan el modelo de Bloom (1985), el de Salmela (1994), el de Stambulova (1994) y el de Wylleman y Lavallee (2004) recientemente actualizado con una nueva dimensión (Wylleman, Reints, y De Knop, 2013). Bloom define 3 etapas en la carrera: (a) la iniciación, (b) el desarrollo, y (c) el perfeccionamiento, pero en la explicación del modelo, no especifica cómo se producen las transiciones entre fases. Salmela añade a las 3 anteriores una cuarta etapa, la discontinuación de la carrera y, además, describe las tres transiciones que tienen lugar entre estas etapas. Stambulova (1994) divide la carrera deportiva en cinco etapas más cortas y dedica mayor énfasis en describir las transiciones entre cada una de ellas que las propias etapas en sí. Côte (1999) define 4 etapas: (a) años de muestreo, (b) años de especialización, (c) años de inversión, y (d) años de recreación, en la misma línea que Bloom en su modelo se explican las etapas, pero no se hace énfasis en las transiciones entre etapas. Finalmente, el modelo que más se ha utilizado posteriormente tanto en la investigación como en la aplicación es el de Wylleman y Lavallee que define 4 etapas en la carrera deportiva: (a) la iniciación, (b) el desarrollo, (c) la maestría y (d) la discontinuación. A pesar de compartir elementos con los modelos anteriores, la aportación diferencial de estos autores es que las etapas deportivas se presentan de manera coordinada con etapas en los niveles psicológico, psicosocial y académico-vocacional aportando una perspectiva holística a la concepción del deportista y definiendo tanto etapas como transiciones en los distintos niveles. En una reformulación reciente al modelo holístico original de Wylleman y Lavallee se le ha añadido la dimensión económica (Wylleman y cols., 2013) como una quinta dimensión con sus propias etapas y transiciones que interactúa con las definidas originalmente.

Los modelos descriptivos de las transiciones ofrecen una explicación de los antecedentes, factores influyentes y consecuentes de las transiciones. Destacan el modelo de Schlossberg (1981), el de Taylor y Ogilvie (1994), y el de Stambulova (2003). Schlossberg explica el proceso y los resultados de las transiciones como la interacción de 4 conjuntos de factores, las 4 S (por sus siglas en inglés): (a) la situación

–*Situation*–, (b) el *Self* o las peculiaridades del individuo, (c) el apoyo –*Support*– disponible por parte de distintos actores, y (d) las estrategias –*Strategies*– de búsqueda de información y de dirección o inhibición de la acción. El modelo de Taylor y Ogilvie, es específico de retirada y, aunque no sea aplicable a la JTS que aquí nos ocupa, se trata del modelo en el que se inspira el modelo de Stambulova para generalizarlo al resto de transiciones. Así, el modelo parte de las demandas de la transición y tiene en cuenta el balance entre recursos y barreras de que dispone el deportista para afrontarla. Este afrontamiento es la clave del proceso y cuando es efectivo se entiende que la transición se ha superado con éxito. En cambio, cuando es inefectivo se genera una necesidad de intervención que podría conllevar dos consecuencias: (a) que pueda ser atendida con éxito (llevando de nuevo al afrontamiento efectivo) o, (b) que sea atendida sin éxito o no sea atendida directamente, lo que llevaría a acarrear con los costes del fracaso en el afrontamiento de la transición como por ejemplo el abandono, el uso/abuso de sustancias perjudiciales, etcétera. Estos modelos transicionales y holísticos (tanto los que enfatizan las etapas, como los que enfatizan las transiciones) son los más utilizados tanto en investigación como en programas de asesoramiento de carreras en la actualidad (e.g., Regüela, 2011). Una buena manera de repasar como se aplican tanto en la investigación como en la práctica es revisar el libro editado por Stambulova y Ryba (2013) en el que desde la perspectiva de los modelos de etapas y transiciones se incluyen ejemplos de distintos países y realidades culturales como el de España (Torregrosa y Gonzalez, 2013), México (Fink, 2013), Brasil (Brandao y Vieira, 2013) o China (Huang, Chen, y Qiao, 2013).

En España e inspirados en el modelo holístico de Wylleman y Lavallee (2004), Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva, y Ramis (2011) definimos 3 modelos de trayectoria en función de la priorización de espacios de los deportistas. Propusimos que los deportistas siguen una carrera lineal cuando están única y exclusivamente centrados en el deporte, una carrera convergente se refiere a los deportistas que combinan el deporte con estudios o trabajo estando estos últimos en un nivel de preferencia y dedicación inferior y una carrera paralela describe una carrera en la que deporte y estudios o trabajo reciben la misma priorización global, aunque en momentos puntuales se puede priorizar el uno sobre los otros o viceversa. Esta propuesta de trayectorias encaja perfectamente con lo que posteriormente se ha definido como carrera dual (i.e., trayectoria convergente y paralela) por parte del Grupo de Expertos de la Unión Europea (European Commission, Directorate-General for Educational and Culture, 2013).

En resumen, a nivel de modelos teóricos que fundamentan la interpretación de la realidad y la intervención, el campo

de las transiciones de carrera dispone de una base teórica que nace de la práctica y revierte en ella con modelos aplicados que utilizamos tanto los investigadores como los profesionales aplicados.

Estudios empíricos sobre la TJS

Los estudios empíricos sobre la TJS empiezan a aparecer a partir de la década de los 2000 y probablemente sea necesaria algo más de perspectiva histórica para realizar una revisión sistemática y una clasificación afinada de los mismos. Por el momento, los dividiremos entre estudios cualitativos y estudios cuantitativos dado que las muestras de participantes, los procedimientos de análisis, las conclusiones que se extraen y el grado de generalización de las mismas son distintos en ambos casos.

Estudios cualitativos. Dentro de los estudios cualitativos sobre la transición de junior a senior distinguimos: (a) aquellos que se centran en el deportista y su entorno (e.g., entrenadores, familia), y (b) los que se centran en el contexto deportivo (e.g., estructuras de club, federaciones).

Estudios centrados en el deportista y su entorno. Seguramente, uno de los primeros trabajos publicados sobre la temática fue el de Pummell, Harwood, y Lavallee (2008). Estos autores definieron 5 dimensiones que influyen en la transición de junior a senior de jóvenes jinetes: (a) la motivación por la transición, (b) las percepciones de la transición, (c) las fuentes de estrés, (d) el apoyo para el desarrollo deportivo, y (e) los cambios post-transición. En el mismo año, Bruner, Munroe-Chandler, y Spink (2008) establecen una interesante distinción que se ha utilizado en varios trabajos posteriores al proponer que para superar con éxito la TJS en el hockey hielo hay que afrontar, y ser capaz de superar los desafíos que se plantean en el hielo (*on ice*) y los que se plantean fuera de él (*off ice*).

Recientemente Hollings, Mallett, y Hume (2014) en su estudio retrospectivo y cualitativo con atletas neozelandeses exploran porqué de un grupo de deportistas de élite mundial en la categoría junior algunos llegan a triunfar en el nivel senior mientras que los otros no. Los motivos que destacan en los que triunfan son: (a) un compromiso significativo con objetivos realistas y claramente definidos, (b) éxito temprano en la categoría senior, y (c) tener una identidad unidimensional dominante. Este tercer punto es de especial relevancia porque puede entrar en conflicto con la promoción de identidades multidimensionales equilibradas que se recomienda desde los programas de promoción de las carreras duales (Stambulova y cols., 2009), es decir, lo que podría ser un determinante positivo de la transición de junior a senior se po-

dría convertir en un inconveniente tanto si no se tiene éxito en dicha transición, como si se tiene éxito en la transición posterior a una carrera profesional alternativa (retirada). Los que no lo consiguen por su parte se caracterizan por: (a) demandas competitivas y tensiones en su vida social, académica/vocacional, y (b) falta de progresión.

Morris y colaboradores han publicado una serie de estudios cualitativos sobre la transición de junior a senior que analizan aspectos vinculados al deportista y su entorno (Morris, Tod, y Eubank, 2016; Morris, Tod, y Oliver, 2016). En el primero entrevistan a 5 futbolistas antes y después de la transición al primer equipo. Antes de la transición los futbolistas mostraban un alto grado de motivación para triunfar mezclado con altos niveles de ansiedad relacionados con el proceso de transición. En el segundo estudio entrevistaron a entrenadores, personal de apoyo y padres de futbolistas explorando sus percepciones de las demandas de la transición, así como de los recursos y barreras para afrontarla. A partir de los resultados destacan que, según el entorno, los deportistas pasarán por un periodo de adaptación que requiere un conjunto de características y recursos que deberían haberse desarrollado a través de las transiciones precedentes para poder triunfar como jugadores seniors. Además, serán importantes los distintos tipos de apoyo recibidos por los distintos elementos del entorno. Así, la información debería ser proporcionada por entrenadores, managers, compañeros y personal de apoyo (e.g., fisioterapeutas, médicos). El apoyo emocional por los compañeros, la familia, los amigos y los científicos del deporte (e.g., psicólogos). Y el apoyo tangible por los padres y la organización a la que el jugador esté vinculado.

Finn y Mckenna (2010) expusieron la percepción que tienen de dicha transición un grupo de siete entrenadores de élite expertos. Su tesis es que la TJS es extremadamente demandante para los deportistas y que el afrontamiento focalizado en el significado es una técnica importante para superarla con éxito.

En España, Chamorro y colaboradores han realizado una serie de estudios sobre la transición de junior a senior en el fútbol español. Dos trabajos cualitativos (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, y Sánchez-Oliva, 2015; Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Oliva, y Amado, 2016) en los que tomando como referencia la propuesta de Bruner y cols., (2008) de dividir los factores que afectan a la retirada entre factores 'en el campo' y factores 'fuera del campo' han analizado, por un lado, cuáles son las demandas de uno y otro tipo que encuentran los jugadores y, por otro lado, cuáles son las estrategias de afrontamiento que usan para afrontar dichas demandas. Sus resultados destacan que para tener una TJS exitosa hay que afrontar con éxito desafíos tanto

dentro del campo como fuera de él. Dentro del campo a nivel deportivo (i.e., los cambios en las condiciones de entrenamiento y competición) y psicológico (e.g., las presiones internas y externas). Y fuera de él a nivel deportivo (e.g., los intereses), a nivel psicológico (e.g., las presiones externas), a nivel psicosocial (e.g., los cambios en las relaciones sociales) y a nivel académico-vocacional (e.g., la rigidez en los planes de estudios). Para afrontarlos hay que movilizar tantos recursos internos (e.g., cualidades deportivas y talento, hábitos saludables, constancia, humildad, compatibilización de horarios) como saber buscar el acceso a recursos externos (e.g., instalaciones y recursos de los clubes, apoyo de la familia directa, psicólogos, compañeros de equipo y de clase).

Sánchez y Ruiz (2014) en su estudio cualitativo retrospectivo con jugadores de baloncesto de élite plantearon 4 facilitadores para la transición a la élite: (a) el nivel de competencia deportiva, (b) las oportunidades recibidas, (c) el no tener lesiones graves, y (d) la existencia de normativas que favorecieran su incorporación a la alta competición.

En cuanto al rol de las familias en el proceso de transición Torregrosa, Portillo, y Lagarma (2011) analizan el papel que los progenitores (i.e., padres y madres) y los hermanos tienen en transiciones exitosas de jugadores de baloncesto. Sus resultados muestran que la TJS es menos problemática en la medida que el entorno familiar contribuye a satisfacer la autonomía, competencia y relación de los jugadores (las tres necesidades básicas que postula la teoría de las necesidades psicológicas básicas BNT por sus siglas en inglés, Ryan y Deci 2000), mientras que cuando el entorno familiar tiende a frustrar dichas necesidades psicológicas básicas la transición se complica de manera considerable. En la misma línea Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez, y Sampedro (2009) enfatizan el papel clave de la familia en la transición de junior a senior como muestra la cita de uno de los jugadores de baloncesto participantes en su estudio 'mis padres me dieron todo el apoyo, y mi hermano incluso más, y eso me ayudó mucho' (p. 311).

Estudios centrados en el contexto. Algunos trabajos han explorado la TJS más desde el contexto y su influencia que desde el punto de vista del deportista o su entorno próximo. En este nivel más organizacional Brouwers, Sotiriadou, y De Bosscher (2015) han destacado el papel de los clubes y los entrenadores en la transición de júnior a sénior de jóvenes tenistas con talento y apuestan por apoyar a los clubes y federaciones para optimizar su capacidad de ofrecer recursos que ayuden a la transición.

Desde una perspectiva holístico ecológica, Larsen, Alfermann, Henriksen, y Christensen (2013) realizan un estudio de caso exploratorio e integrador en un club de fútbol danés. Sus resultados se centran en las características del club que

favorecen el desarrollo de talento y la transición de júnior a senior: (a) grupos de entrenamiento con relaciones de apoyo, (b) modelos de rol próximos, (c) apoyo de los objetivos deportivos por parte del entorno amplio, (d) apoyo para el desarrollo de habilidades psicosociales, (e) entrenamiento que permite la diversificación, (f) focalización en el desarrollo a largo plazo, (g) una cultura organizacional fuerte y coherente, y (h) integración de esfuerzos que permite un ambiente coordinado en lugar de que el deportista se sienta atrapado.

También a partir desde esta perspectiva holística, Morris y colaboradores han complementado sus dos trabajos sobre el deportista y su entorno con un análisis organizacional de la estructura y su influencia en la transición (Morris, Tod y Oliver, 2015). En este trabajo realizan un estudio de caso detallado comparando dos clubes, uno que utiliza un programa proactivo inspirado en el modelo de Stambulova (2003) para ayudar a sus jugadores a afrontar la TJS con otro que no. Los resultados son que el club con el programa obtiene mejores resultados de transición que el que no (e.g., valor financiero de los jugadores y tasas de retención).

Otro aspecto a destacar es que, tal como demuestran entre otros el estudio de Brown y cols., (2015) o el de Azócar, Pérez, Pallarés, y Torregrosa, (2013), en muchas ocasiones la TJS se produce coincidiendo con otras transiciones (e.g., el paso de la educación secundaria a la universidad, la migración por razones deportivas). Es por ello que el apoyo y el asesoramiento para afrontar con éxito la coincidencia de transiciones es un aspecto a tener en cuenta tal y como veremos más adelante en este mismo artículo.

En resumen, de los trabajos cualitativos se desprende que para afrontar con éxito la TJS es necesario que el deportista y su entorno tengan en cuenta tanto los aspectos puramente deportivos (en el campo o la pista) como los del deporte en sentido amplio (fuera del campo o de la pista). Es necesario que todos sumen (i.e., padres, entrenadores) y que los clubes u organizaciones deportivas (e.g., federaciones) aporten una cultura fuerte y coherente que acompañe en esta transición.

Estudios cuantitativos centrados en el deportista. Aunque menos numerosos por las dificultades de acceder a muestras grandes de deportistas que han pasado, están pasando o tienen que pasar por la TJS, también se han publicado trabajos cuantitativos con muestras grandes y representativas cuanto menos de los países y/o deportes objeto de estudio. Así, Stambulova, Franck, y Weibull (2012) propusieron la Encuesta de Monitorización de la Transición (TMS, por sus siglas en inglés). La encuesta tiene tres partes principales: (a) introducción e información de base, (b) situación actual en el deporte y en la vida, y (c) el proceso de transición. Después de administrarla a más de 400 deportistas jóvenes

en proceso de transición, concluyen que el instrumento es una buena base para monitorizar la TJS, aunque necesita de más estudios que lo pulan. A día de hoy dichos estudios aún no se han publicado.

En esta misma línea, Baron-Thiene y Alfermann, (2015) realizan un estudio longitudinal prospectivo para ver qué variables personales influyen en que los deportistas jóvenes con talento se mantengan en centros de deporte de élite y puedan optar a la TJS. Administraron cuestionarios a la entrada a los centros de deportes y dos años después. En el tiempo 2 aproximadamente el 30% de los participantes habían abandonado el deporte, la mayoría de los abandonos eran de mujeres deportistas. Este dato, que se corrobora en otros trabajos, plantea una reflexión interesante sobre por qué hay más abandono en el camino a la élite de mujeres deportistas prometedoras que de hombres en su misma situación. Si bien no pueden considerarse aún deportistas que han realizado la TJS con éxito, los deportistas de este estudio destacan por tener altos grados de motivación y voluntad, por lo que los autores sugieren que es importante el entrenamiento en estas características personales.

En España y complementando la serie de trabajos cualitativos, Chamorro y colaboradores exploraron cuantitativamente el perfil motivacional de una muestra de futbolistas en academias de clubes profesionales de fútbol (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Oliva, García-Calvo y León, en prensa). Los resultados son que los futbolistas prometedores que dan importancia a conseguir logros en otras esferas de sus vidas además de en el fútbol (i.e., estudios y familia) presentan un perfil de motivación (intrínseca), pasión (armoniosa) y satisfacción de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) más adaptativo que aquellos que están única y exclusivamente centrados en llegar a ser profesional.

En resumen, de los trabajos cuantitativos se desprende que, a pesar de los valiosos intentos de aportar conocimiento a partir de muestras grandes y generalizables sobre el proceso de TJS, queda aún mucho camino por recorrer, en buena medida por la dificultad en el diseño y la ejecución de los estudios y por la especificidad cultural que viene determinada por los contextos culturales en los que se realiza dicha transición.

Finalmente, del análisis conjunto de los trabajos cualitativos y cuantitativos se desprende que la TJS en el deporte es un proceso complejo que se puede preparar tanto por parte del deportista como por parte del entorno (e.g., entrenadores, familias clubes) y que requiere al mismo tiempo detectar qué partes son comunes a todos los deportistas y cuáles dependen del contexto cultural específico en el que se produce la TJS. Además de que son pocos los que llegan

a ser deportistas profesionales o de élite tal como se ha explicado al principio de esta revisión, poco se sabe de lo que le ocurre a la gran mayoría que no llegan a serlo. Son una población de difícil acceso y sólo recientemente se están empezando a sumar algunos artículos científicos a los reportajes periodísticos como el de "Generación Casillas" (Fermoso y cols., 2007). Uno de los trabajos que sí ha abordado esta población es el estudio con futbolistas deseleccionados de academias de fútbol inglesas vinculadas a clubes profesionales de Blakelock, Chen, y Prescott, (2016). Estos autores detectaron niveles clínicos de distrés psicológico. En la misma línea Brown y Potrac (2009) en su estudio con jugadores de fútbol deseleccionados encontraron que la construcción de una identidad unidimensional fuerte vinculada al fútbol durante la formación como futbolista implicaba problemas emocionales y psicológicos severos después de la deselección. También Gledhill y Harwood (2015) utilizan un análisis de casos negativos para explicar qué problemas tuvieron un grupo de futbolistas británicas que no tuvieron éxito en la TJS. Sus resultados marcan la presión por desarrollar ambos roles (i.e., deportista y estudiante) al más alto nivel como la principal explicación de dicha falta de éxito en la transición. Considerando los pocos deportistas que tienen éxito en la TJS, sumada a los problemas psicológicos y de adaptación que se detectan en algunos de los que no lo consiguen y los problemas de adaptación post retirada de los que sí llegan a la élite pero se centran exclusivamente en la carrera deportiva (Torregrosa y cols., 2015), ha llevado a plantearse la promoción y el desarrollo de carreras duales como una necesidad en la promoción de carreras deportivas de deportistas con talento en cualquier deporte.

El desarrollo de carreras duales (CD)

El desarrollo de carreras duales (CD) es la propuesta de trabajo preventivo tanto para que aquellos que finalmente no logran convertirse en deportistas de élite puedan tener alternativas profesionales fuera del deporte, como para que aquellos que sí lo logran tengan una transición a una carrera profesional alternativa más fácil después de retirarse del deporte de alta competición (Torregrosa y cols., 2015; Tshube y Feltz, 2015). La CD se define como aquella que tiene dos focos principales, por un lado, el deporte y, por el otro, los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2014). La promoción de carreras duales no es sólo una prioridad de los investigadores, a nivel político tanto la Unión Europea (*EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*, 2012) como algunas de las principales potencias deportivas a nivel mundial (e.g., USOC, 2012) han analizado la situación y han propuesto ac-

ciones políticas concretas para facilitar que los deportistas no se centren única y exclusivamente en el deporte complementado su carrera deportiva con la formación.

A pesar de la novedad del concepto de CD, ya existe una revisión sistemática publicada. Guidotti, Cortis, y Capranica (2015) han revisado los trabajos publicados sobre CD teniendo en cuenta que buena parte de ellos son previos a la utilización del término, cómo ocurre por ejemplo con el trabajo de Pallarés y cols. (2011) de definición de trayectorias lineales, convergentes y paralelas. Guidotti y cols. sugieren que las CD son un campo de investigación emergente y multidisciplinar por naturaleza. Concretamente, como líneas futuras de investigación recomiendan la realización de estudios con comparaciones entre países, diseños longitudinales y que integren metodologías cuantitativas y cualitativas.

Contemporánea a la revisión sistemática, se ha publicado un monográfico sobre CD en el deporte que viene a complementar el monográfico de transiciones de carrera publicado en 2004 (Stambulova y Wylleman, 2015; Wylleman, Alfermann, y Lavallee, 2004). Tal como sugieren Stambulova, Engström, Franck, Linnér, y Lindahl (2015), uno de los aspectos importantes para desarrollar una carrera deportiva y afrontar con éxito las distintas transiciones es la búsqueda de un equilibrio óptimo entre el deporte, los estudios o el trabajo, y la vida personal. En su estudio de seguimiento con 250 deportistas suecos que se encontraban en centros deportivos, los autores llegan a la conclusión de que dicho equilibrio depende de la correcta adaptación del deportista al centro y del potencial para realizar con una mayor probabilidad de éxito la transición de junior a senior.

Desde la perspectiva de la educación universitaria Brown y cols., (2015) aportan un estudio de caso sobre la compaginación de estudios y deporte de élite en una universidad británica. Concluyen que en la compaginación de deportes y estudio convergen distintas transiciones que los deportistas experimentan simultáneamente (e.g., deportivas, académicas, psicológicas y psicosociales). Para superar las demandas de estas transiciones requieren de una variedad de recursos tanto internos (e.g., autoconciencia) como externos (e.g., flexibilidad académica) para implementar estrategias de afrontamiento (e.g., buscar apoyo social), aunque también han identificado barreras potenciales para la CD (e.g., la sobreprotección de las familias).

Precisamente ahondando en la concurrencia de la TJS con otras transiciones y la dificultad de desarrollar CD, Ryan (2015) ha explorado los factores que se relacionan con la habilidad de los deportistas talentosos neozelandeses para implicarse en una carrera fuera del deporte de élite. Los resultados muestran que a pesar de las facilidades que ofrecen los centros, los deportistas continúan teniendo dificulta-

des para compaginar el deporte con los estudios y que, en caso de conflicto entre ambos, muchos deportistas se ven incapaces de realizar otras actividades demandantes (i.e., estudiar o trabajar) fuera del deporte.

En su estudio de caso sobre el mantenimiento del equilibrio entre el éxito deportivo y el desarrollo del jugador fuera de los terrenos de juego, Pink, Saunders, y Stynes, (2015) destacan la importancia de una cultura de club coherente como parte de una aproximación holística al desarrollo del jugador para que estos puedan desarrollar una carrera dual con éxito, de forma muy similar a lo que hemos encontrado en los trabajos sobre TJS.

En España, López de Subijana, Barriopedro, y Conde (2015) demuestran, en su estudio con deportistas olímpicos, que los deportistas de élite perciben barreras para tener acceso y compaginar la educación con el deporte. Estas dificultades se acrecientan si el deportista aún no tiene la consideración de deportista de élite y está en la TJS. Se pone de manifiesto que tanto en los deportes olímpicos como en otros deportes profesionales existe un amplio margen para la promoción de CDs.

De los estudios anteriores se puede desprender un interesante debate. Cuando hablamos de deportistas de élite o deportistas que quieren llegar a la élite, hablamos de personas que buscan un resultado dentro de la actividad que realizan, en este caso, a nivel deportivo. Por lo tanto, el empeño en la promoción de las CD por parte de instituciones políticas o federativas y de otros profesionales del deporte podría perder fuerza para aquellos deportistas o clubes centrados en el éxito deportivo si desligamos nivel deportivo y nivel académico/laboral. Estudios como el de Hollings y cols. (2014) o Gledhill y Harwood (2015) sugieren que el desarrollo de una única identidad deportiva sin conflicto con otra identidad sería un recurso para aquellos deportistas que quieren alcanzar el éxito deportivo. Sin embargo, existe otra corriente que contempla los beneficios que tendría la influencia de una carrera académica/laboral en el desarrollo de la actividad deportiva. Por ejemplo, Aquilina (2013) sugiere que animar a los deportistas a focalizarse en otros aspectos que no sean logros deportivos (e.g., logros académicos) ayuda a rebajar tensiones relacionadas con la presión de la competición y, además, que se pueden aprender habilidades en otras actividades como la académica (e.g., estimulación intelectual) que posteriormente pueden ser aprovechadas en la vida deportiva. Chamorro y cols. (en prensa) sugieren que dar importancia a conseguir logros en otras esferas de vida (entre ellas académica) además de la esfera deportiva se relaciona con un patrón motivacional más adaptativo en el momento de realizar la TJS (la motivación fue identificada como un aspecto clave en la TJS en los estudios de Morris

y cols., 2015; Morris, Tod y Eubank, 2016; Morris, Tod y Oliver, 2016; Pummell y cols., 2008; Stambulova y cols., 2012). Además, el propio modelo de Wylleman y cols. (2013) propone la interacción entre niveles y la influencia entre sí, por lo tanto, al igual que por ejemplo el nivel psicosocial puede influir tanto de forma positiva como de forma negativa en el nivel deportivo, el nivel académico/laboral podría funcionar de la misma manera. De esta forma, los estudios de Hollings y cols. (2014) y Gledhill y Harwood (2015) podrían describir las consecuencias de una mala gestión de las identidades, pero se echaría en falta estudios que evaluaran una buena gestión de éstas y su influencia a nivel deportivo.

En resumen, de los estudios sobre la promoción de CD se deriva que, aunque algunos estudios relatan la importancia de desarrollar una sólida identidad deportiva como antecedente para una TJS exitosa (Hollings y cols., 2014), esta priorización no debe confundirse con exclusividad. Como han demostrado los trabajos de este apartado, la compatibilización del ámbito deportivo con la esfera académica, laboral e incluso social tendrán más beneficios en el largo plazo, tanto para aquellos deportistas que no logren acceder a la élite, como para aquellos que desarrollen una carrera exitosa en el alto nivel en el momento de la retirada. Esta responsabilidad de fomentar la CD es tanto de las entidades políticas (e.g., UE) y entidades deportivas (e.g., COI), como del deportista y su entorno inmediato (e.g., entrenadores, familia), que deben evitar que la ambición por llegar a la élite se convierta en una apuesta arriesgada de todo o nada.

Discusión

Aunque inicialmente nos planteamos desarrollar un trabajo de revisión sobre la TJS en el deporte, describiendo qué factores resultan determinantes en dicho proceso según la literatura, gradualmente hemos optado por presentar una revisión interpretativa en la que, además de dar cuenta del primer objetivo, nos posicionamos a favor de la promoción de CDs como un medio para optimizar la TJS y al mismo tiempo facilitar la vida a largo plazo tanto a los deportistas que no tienen éxito en esta transición y no llegan a ser deportistas profesionales, como a los que sí llegarán a serlo y deberán afrontar la retirada y la transición a una carrera profesional alternativa al final de sus carreras deportivas.

El énfasis en el estudio de las transiciones de carrera (e.g., el paso de junior a senior o la retirada) ha permitido aportar conocimiento y mejorar las intervenciones en estas situaciones de cambio que, a menudo desembocan en crisis. Sin embargo, al mismo tiempo nos han hecho perder un poco de vista que las transiciones son cambios entre etapas

y que las etapas y su desarrollo también requieren de nuestra atención. Recientemente, se han publicado algunos trabajos que enfatizan la evaluación y el trabajo durante estas etapas (Debois, Ledon, y Wylleman, 2015; Tekavc, Wylleman, y Cecić Erpič, 2015) y esta será probablemente una de las tendencias que se consolidará en los próximos años en el ámbito de estudio de la carrera deportiva. Además, es importante tener en cuenta que tal y como sugieren Larsen, y cols. (2013) 'la responsabilidad de equipar a los jugadores con los recursos adecuados recae en el ambiente del desarrollo de talento y no sólo en una persona o institución específicas (i.e., la persona o el club)' (p. 1).

La implementación de programas de carrera dual es un hecho en muchos deportes y/o organizaciones deportivas, sin embargo, se promueve bastante poco en otros deportes es por eso que, como parte importante de esta discusión, planteamos las aplicaciones prácticas que siguen.

Aplicaciones prácticas

A menudo se duda de las aplicaciones prácticas que se derivan de los estudios científicos. En este caso, los estudios sobre la transición de junior a senior y la promoción de carreras duales en el deporte, nacen de la práctica y revierten sobre ella. Como resumen final sugerimos algunas líneas de trabajo práctico a distintos niveles:

1. Nivel cultural general: tanto la unión europea como diversos organismos públicos de carácter nacional e internacional han demostrado su implicación en la promoción de políticas para la compatibilización del deporte y la formación académica. En una fase siguiente, será necesaria una mayor concreción de esas políticas, así como la adhesión de nuevos organismos y entidades en el proceso de implementación.
2. Nivel cultural deportivo: si bien en algunos deportes se tiene consciencia de la importancia tanto de preparar la TJS como la promoción de CDs, en otros continúa imperando una visión unidimensional desde la que, para llegar a la élite es imprescindible centrarse exclusivamente en el deporte. Es conveniente promover el cambio cultural desde las federaciones y los clubes tal como se está empezando a hacer en algunos casos (e.g., Servicio de Atención al Deportista del Centro de Alto Rendimiento deportivo de Sant Cugat, Servicio de Psicología del Villareal C.F).
3. Nivel del entorno del deportista: la implicación de los distintos agentes del entorno inmediato del deportista, así como la armonía entre ellos, es clave para una orientación adecuada de carrera tanto en el proceso de

TJS como en la promoción de la CD. La presencia de un entrenador que fomente valores como el esfuerzo, la perseverancia y la humildad y que preserve el sentimiento de competencia de sus deportistas, al margen de los resultados en un momento dado, resulta fundamental para una trayectoria deportiva satisfactoria. Las familias, por su parte, deben convertirse en la base del acompañamiento personal y emocional evitando aquellas conductas que reviertan en una presión excesiva sobre el deportista.

4. Nivel individual: Considerando que la etapa previa a la TJS es una etapa esencialmente formativa, consideramos que es deseable incluir elementos educativos para deportistas talentosos basados en los desafíos y recursos que encontrarán en este proceso transicional. Estos recursos deberían favorecer el éxito en el acceso a la élite deportiva, pero también dotar de medios a aquellos que finalmente no logren acceder. El contenido debería focalizarse en la concienciación de la importancia de desarrollar una carrera académica paralela a la deportiva, no sólo como dedicación futura alternativa, sino también como generación de recursos de apoyo social y psicológico. Además, formación competencial en gestión del tiempo, resolución de conflictos, toma de decisiones ante exigencias académicas y competitivas, o planificación de carrera a medio plazo, entre otras, servirán para que nuestros deportistas afronten su proceso de maduración con mayor seguridad y garantía de éxito.

Complementariamente, dado que esta es una revisión desde la Psicología del Deporte nos permitimos incluir una quinta sugerencia a nivel de aplicación práctica para nuestro colectivo:

5. En el caso de la Psicología del Deporte, es necesario que los psicólogos que están trabajando en este ámbito, además del trabajo diario asesorando deportistas, hagan seguimiento sistemático a los deportistas durante su carrera deportiva de modo que se puedan seguir tomando datos válidos y fiables que permitan construir y validar modelos explicativos robustos alrededor del tema.

En resumen, estudiando los factores que facilitan la transición de junior a sénior podemos trabajar para que dicha transición desemboque menos veces en situaciones de crisis y, seguramente, podemos hacer que el porcentaje de deportistas que superan esta transición aumente moderadamente, sin perder de vista que el acceso a la elite es un proceso selectivo y que siempre llegarán menos de los que se proponen intentarlo. Pero sobretodo, promoviendo las carreras duales en el deporte podremos hacer que tanto los

que superan con éxito la transición de junior a senior y se convierten en deportistas de élite profesionales como los que no tienen éxito en dicha transición tengan menos dificultades para adaptarse a la vida fuera del deporte de alta competición.

Referencias

- Alfermann, D. y Stambulova, N. B. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712–733). New Jersey, USA: John Wiley & Sons.
- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30, 374–392. <http://dx.doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Azócar, F., Pérez, A., Pallarés, S. y Torregrosa, M. (Junio, 2013). *Foreign football players adaptation to Spanish Leagues: Untangling non-normative transitions*. Comunicación presentada en el European College of Sport Sciences. Barcelona, España.
- Baron-Thiene, A. y Alfermann, D. (2015). Personal Characteristics as Predictors for Dual Career Dropout versus Continuation – A Prospective Study of Adolescent Athletes from German Elite Sport Schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42–49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Blakelock, D. J., Chen, M. A. y Prescott, T. (2016). Psychological Distress in Elite Adolescent Soccer Players Following Deselection. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 59–77. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0010>
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York, USA: Ballantine Books.
- Brandao, M. R. y Vieira, L. F. (2013). Athletes' careers in Brazil: Research and Application in the land of ginga. En N. Stambulova y T. V. Ryba (Eds.), *Athletes' Careers Across Cultures* (pp. 43–52). Hove, East Sussex, UK: Routledge.
- Brouwers, J., Sotiriadou, P. y De Bosscher, V. (2015). An examination of the stakeholders and elite athlete development pathways in tennis. *European Sport Management Quarterly*, 15, 454–477. <http://dx.doi.org/10.1080/16184742.2015.1067239>
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. y Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 78–90. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>
- Brown, G. y Potrac, P. (2009). "You've not made the grade, son': De-selection and identity disruption in elite level youth football. *Soccer & Society*, 10, 143–159.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J. y Spink, K. S. (2008). Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 236–252. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200701867745>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395–417.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P. A., y Sán-

- chez-Oliva, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte*, 10, 113–119.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2016). El fútbol dentro del campo y fuera de él: desafíos en la transición a la élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 81–89.
- Chamorro, J.L., Torregrosa, M., Sánchez-Oliva, D., García-Calvo, T. y León, B. (En prensa). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*.
- Debois, N., Ledon, A., y Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15–26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- European Commission y Directorate-General for Educational and Culture (2013). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*. Luxemburgo, Luxemburgo: Publications Office of the European Union. <http://dx.doi.org/10.2766/52683>
- Fermoso, L, Larraza, J., Román, R., y de la Osa, J. L. (Redactores) y Robinson, M. (Director). (2007). Generación Casillas [Episodio de programa documental]. En A. Gómez (Productor), *Informe Robinson*. Madrid (España): Canal+.
- Fernández-Ríos, L. y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 329–344.
- Fink, C. (2013). Athletes' careers in Mexico: Learning how to handle transitions. En N. Stambulova y T. Ryba (Eds.), *Athletes' careers across cultures* (pp. 137–147). London and New York, NY, USA: Routledge.
- Finn, J., y Mckenna, J. (2010). Coping with the academy-to-first team transitions in Elite English Male Team Sports: The Coaches' Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5, 257–279.
- Gledhill, A., y Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65–77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.003>
- Grossmann, B., y Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football - Youthism in German Football. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 10, 1103–1113.
- Guidotti, F., Cortis, C., y Capranica, L. (2015). Dual Career of European Student- Athletes : a Systematic Literature Review. *Kinesiologia Slovenica*, 20, 5–20.
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., y Hume, P. A. (2014). The Transition from Elite Junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why Others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9, 457–472. <http://dx.doi.org/10.1260/1747-9541.9.3.457>
- Huang, Z., Chen, M., y Qiao, N. (2013). Athletes' careers in China: Advances in athletic retirement research and assistance. En Stambulova, N. y T. Ryba (Eds.), *Athletes' Careers Across Cultures* (pp. 65–76). Hove, East Sussex, UK: Routledge.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., y Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 190–206. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031958>
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., y Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- Lorenzo, A., Borrás, P. J., Sánchez, J. M., Jiménez, S., y Sampedro, J. (2009). Career transition from junior to senior in basketball players. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18(SUPPL.), 309–312.
- Morris, R., Tod, D. y Eubank, M. (2016). From Youth Team to First Team: An Investigation into the Transition Experiences of Young Professional Athletes in Soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1152992>
- Morris, R., Tod, D. y Oliver, E. (2015). An Analysis of Organizational Structure and Transition Outcomes in the Youth-to-Senior Professional Soccer Transition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 216–234. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2014.980015>
- Morris, R., Tod, D. y Oliver, E. (2016). An Investigation into Stakeholders' Perceptions of the Youth-to-Senior Transition in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2016.1162222>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C. y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(6), 93–103. <http://dx.doi.org/http://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Park, S., Lavalley, D. y Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22–53. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Pink, M., Saunders, J. y Stynes, J. (2015). Reconciling the maintenance of on-field success with off-field player development: A case study of a club culture within the Australian Football League. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 98–108. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.009>
- Pummell, B., Harwood, C. y Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 427–447. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.004>
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions (èxits). El projecte personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva*. (Tesis doctoral). Recuperada de <http://www.tdx.cat/handle/10803/42301>
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 91–97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392867>
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sports career. En D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 11–28). Frankfurt, Alemania: Lang.
- Sánchez, M., y Ruiz, L. M. (2014). Factores que influyen en el ascenso a la máxima categoría de jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 67–74.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221–237.

- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. En N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook* (pp. 97–109). Örebro, Sweden: Örebro University Press.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. y Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395–412. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. y Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. B. y Ryba, T. V. (2013). *Athletes' Careers Across Cultures*. Hove, East Sussex, UK: Routledge.
- Stambulova, N. B. y Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Stambulova, N., Franck, A., y Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 79–95. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2012.645136>
- Stambulova, N., y Wylleman, P. (2014). Athletes career development and transitions. En A. G. Papaioanu y D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 605–620). London, UK: Routledge.
- Taylor, J., y Ogilvie, B. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1–20.
- Tekavc, J., Wylleman, P. y Cecić Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>
- Torregrosa, M., Ramis, Y. y Latinjak, A. (2016). Retirada revisitada. *Manuscrito en revisión*.
- Torregrosa, M., y Gonzalez, M. D. (2013). Athletes' careers in Spain: Professionalization and developmental consequences. En N. B. Stambulova y T. V. Ryba (Eds.), *Athletes' Careers Across Cultures* (pp. 185–196). London, UK: Routledge.
- Torregrosa, M., Portillo, J. y Lagarma, C. (2011). *The role of parents and siblings in the transition to elite basketball*. Comunicación presentada en 13th FEPSAC Congress of Sport and Exercise Psychology. Madeira, Portugal.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., Selva, C., Azocar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Tshube, T. y Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109–114. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>
- United States Olympic Committee - USOC. (2012). *Athlete Career, Education and Life Skills Working Group*. Recuperado de <http://www.teamusa.org/~media/TeamUSA/USOC/Working-Group-Report---FINAL-12-5-12.pdf?la=en>
- Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P. y Wylleman, P. (2004). Parents y coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. En Y. Vanden Auweele (Ed.), *Ethics in youth sport* (pp. 179–193). Leuven, Belgium: Lannoo-campus.
- Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavalée, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P. y Lavalée, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes.pdf. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and exercise Psychology: a Lifespan Perspective* (pp. 503–523). Morgantwon, WV, USA: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Reints, A. y De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. En P. Sotiradou y D. B. V. (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159–182). New York, NY: Routledge.