

## ¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento

Salvador Miró<sup>1</sup>, Andrea Perez-Rivases<sup>2</sup>, Yago Ramis<sup>3</sup> y Miquel Torregrosa<sup>4</sup>

### Compagnate or choosing? The transition from baccalaureate to university of high performance athletes

#### Abstract

The aim of this study was to explore the facilitators that allow combine and barriers that forced to choose between sport and university studies during the transition from high school to university. A longitudinal qualitative study was designed where participated 10 athletes (7 boys and 3 girls) from an elite sport school who were interviewed twice in a period of 12 months. A thematic analysis was conducted of the prospective and retrospective view of the transition to university on four main themes: (a) career planning, (b) time management, (c) social support and (d) personal identity. The results are presented according to the trajectories followed by the athletes after the transition to the university (i.e., combine studies with sport, choose studies and choose sport). Athletes who continued to combine their studies with sport identified career planning as the most important facilitator. On the other hand, the athletes who chose to study or the sport, identified the ineffective management of time as a fundamental barrier to continue combining. Results suggest planning the athletic career regardless of the results obtained, developing and maintaining competences to improve time management, building social support network both inside and outside of athletic sphere and looking for interests beyond the athletic career as resources to continue combining during the transition from high school to university.

**Keywords:** Elite athlete, dual career, athletic career, qualitative longitudinal study

La transición del bachillerato a la universidad (TBU) se percibe como un cambio importante para cualquier joven que desarrolla una carrera académica más allá de la educación obligatoria. Este proceso podría verse dificultado en el caso de los deportistas de alto rendimiento, los cuales además de continuar con su formación académica, dedican una cantidad importante de tiempo a su carrera deportiva. Wylleman y Lavallee (2004) proponen un modelo holístico que contempla la naturaleza interactiva e interdependiente de las transiciones, contemplando que distintas transiciones, en distintos niveles, pueden coincidir en un mismo período de tiempo. Este podría ser el caso de la TBU en el ámbito académico y la transición de junior a sénior (TJS) en el ámbito deportivo. Este estudio explora, mediante metodología cualitativa longitudinal, los facilitadores y/o barreras para continuar compaginando los estudios universitarios y el deporte durante la TBU de los deportistas de alto rendimiento.

Los deportistas de alto rendimiento encuentran múltiples dificultades para compaginar estudios universitarios y deporte asociadas a esta transición (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015). Estas dificultades pueden estar relacionadas con un cambio de grupo de entrenamiento,

encontrar un ambiente menos estructurado en la universidad que en el bachillerato (MacNamara y Collins, 2010), perderse clase y entrenamiento (Cosh y Tully, 2015) o las relaciones interpersonales (Giacobbi et al., 2004; Wilson y Pritchard, 2005). Si a estas demandas encontradas durante la TBU, se le añade la posible concurrencia con la TJS, la situación puede resultar especialmente dificultosa, requiriendo recursos adicionales para afrontar exitosamente ambas transiciones (Knowles y Lorimer, 2014). Concretamente, Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado (2015) señalaron los recursos de afrontamiento internos (e.g., hábitos saludables y la confianza en uno mismo) y externos (e.g., apoyo de la familia y facilidades de la universidad) utilizados durante la TJS para llegar a la élite del fútbol. En relación a esta idea, Stambulova, Alfermann, Statler y Côté (2009) proponen algunos determinantes que pueden influir en el afrontamiento de la TJS: (a) planificación de carrera, (b) gestión del tiempo, (c) apoyo social, y (d) identidad personal. Dada la concurrencia de la TJS con la TBU, este estudio pretende analizar si estos cuatro determinantes de la TJS son también explicativos del proceso de la TBU.

\* Correspondencia: Salvador Miró. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació. Universitat Autònoma de Barcelona (08913) E-mail [salvadmiron1@gmail.com](mailto:salvadmiron1@gmail.com)

1 Universitat Autònoma de Barcelona

2 Universitat Autònoma de Barcelona

3 Universitat Autònoma de Barcelona

4 Universitat Autònoma de Barcelona

La planificación de carrera se caracteriza por identificar y definir valores, preferencias y objetivos, situarse en el momento de carrera, identificar recursos disponibles y desarrollar habilidades necesarias para lograr los objetivos planteados (Werther, Davis y Lee-Gosselin, 1990). En el estudio de las transiciones, la planificación de carrera se ha estudiado en relación a la retirada deportiva (e.g., Petitpas, Champagne, Chartrand, Danish, y Murphy, 1997; Torregrosa, Ramis, Pallarès, Azócar y Selva, 2015). No obstante, existen en menor medida estudios que analicen el papel de la planificación de carrera centrado en el proceso de la TBU (Stambulova, 2010). La gestión del tiempo se caracteriza por: (a) fijar y priorizar objetivos, (b) desarrollar mecanismos asociados al control del tiempo, y (c) establecer preferencias para organizar las tareas que conduzcan al objetivo (Macan, 1994). La gestión del tiempo se ha identificado como un determinante clave para continuar compaginando la formación académica con la carrera deportiva, durante la TBU (Vilanova y Puig, 2013) y la TJS (Chamorro et al., 2015). En relación al apoyo social, Schaefer, Coyne y Lazarus (1981) distinguieron tres tipos: (a) apoyo emocional (i.e., percepción de sentirse querido y atendido que se logra a partir de la confianza con los demás); (b) apoyo informativo (i.e., recibir información o asesoramiento); y (c) apoyo tangible (i.e., recibir ayudas directas que se pueden percibir de manera clara y precisa). De acuerdo con Giacobbi et al. (2004), el apoyo social (e.g., de familia y compañeros de equipo) es un recurso de afrontamiento utilizado asiduamente por los deportistas para gestionar exitosamente la TBU. La identidad personal se define a partir de la percepción individual que tiene una persona sobre sí misma, desarrollándose, sobre todo, durante la adolescencia (Martí y Onrubia, 1997). En el ámbito de la psicología del deporte, la identidad deportiva hace referencia al grado de identificación con el rol de deportista y la importancia que éste tiene sobre las demás áreas de su vida (Lally, 2007). Desarrollar una identidad unidimensional deportiva, entre otros factores, puede ser un recurso para afrontar la élite en el deporte (Hollings, Mallett y Hume, 2014). Por otro lado, otros estudios apuntan que desarrollar múltiples identidades puede rebajar tensiones relacionadas con el ámbito deportivo (Aquilina, 2013) o favorecer la transición hacia la retirada deportiva (Torregrosa et al., 2015).

Los deportistas de alto rendimiento poseen un conjunto de capacidades motoras y psicológicas que potencialmente les posibilita lograr altos resultados deportivos en un deporte concreto (Zatsiorski, 1989). En España, estos deportistas suelen entrenar, y algunos de ellos vivir, en Centros de Tecnificación Deportiva (CTD), cuyo objetivo es ofrecer las mejores condiciones en su proceso de tecnificación deportiva y, al mismo tiempo, facilitar la compaginación del deporte con los estudios. De acuerdo con Stambulova, Engström, Franck, Linnér y Lindahl (2015) compaginar el deporte con los estudios conlleva beneficios (e.g., identidad personal multidimensional e incrementa la socialización) pero también costes (e.g., incremento del riesgo de

lesión y abandono prematuro del deporte). En relación a la compatibilización del espacio deportivo y académico-vocacional que un deportista puede desarrollar durante su carrera, Pallarès, Azócar, Torregrosa, Selva y Ramis (2011) identificaron tres modelos distintos de carrera según el tipo de priorización de estos espacios: (a) el modelo paralelo, en el que el deportista compagina la formación académica y el deporte con la misma priorización; (b) en el modelo convergente el deporte es prioritario, pero se compagina con una formación alternativa; y (c) el modelo lineal, en el que el deportista elige centrarse únicamente en el deporte, abandonando la formación académica/vocacional.

Debido a las características cambiantes y prolongadas en el tiempo que representa el concepto transicional, tanto de la TBU como de la TJS, se ha diseñado un estudio cualitativo longitudinal. El enfoque cualitativo longitudinal permite el estudio de procesos y cambios en el tiempo de un determinado contexto social (Holland, Thomson y Henderson, 2006). Una de las peculiaridades de este diseño es su naturaleza longitudinal, que nos permitirá examinar la TBU, tanto desde una visión prospectiva como retrospectiva. Precisamente, Starkes, Helsen y Jack (2001), recomiendan los estudios longitudinales para trabajar las distintas transiciones de carrera. En esta línea, la aproximación desde un enfoque cualitativo longitudinal nos permite examinar las transiciones de carrera como un proceso y no como un momento concreto (Stambulova et al., 2009), dando respuesta a las sugerencias de otros autores para explorar las transiciones de carrera deportiva (e.g., Park, Lavallee y Tod, 2012; Torregrosa et al., 2016).

La capacidad de los deportistas-estudiantes para gestionar y superar exitosamente las transiciones de carrera puede determinar su éxito en la carrera deportiva profesional (Bennie y O'Connor, 2004; MacNamara y Collins, 2010), más aún que el propio rendimiento mostrado durante cada etapa de carrera. Las investigaciones en transiciones deportivas examinan, en gran medida, las variables que intervienen en relación al ámbito deportivo, con un enfoque limitado a factores específicos relacionados con la compaginación del deporte con la formación académica (Cosh y Tully, 2015; Hickey y Kelly, 2005). Además, desde nuestro conocimiento, existen pocos estudios que hayan examinado el proceso de transición desde un enfoque longitudinal (e.g., MacNamara y Collins, 2010; Torregrosa et al., 2015). Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es explorar, desde un enfoque cualitativo longitudinal, la TBU en base a los determinantes propuestos por Stambulova et al. (2009): (a) planificación de carrera; (b) gestión del tiempo; (c) apoyo social; y (d) identidad personal.

## Método

### Participantes

Diez deportistas de alto rendimiento (7 chicos y 3 chicas) concentrados en un CTD en España fueron entrevistados

dos veces en un período de 12 meses. Al comienzo de la investigación, cinco deportistas estaban en régimen interno en un CTD (i.e., estudiaban, entrenaban y residían en el CTD) y nueve en régimen mixto (i.e., estudiaban y entrenaban en el CTD). Todos ellos constaban en el BOE como deportistas de alto rendimiento, documento que los reconoce por su alta dedicación al deporte. Cuando se realizó la primera entrevista, los participantes tenían 17 años de edad, estudiaban su último curso de bachillerato y preparaban las pruebas de acceso a la universidad. A nivel deportivo, todos competían a nivel nacional y tres a nivel internacional.

Durante la segunda entrevista, seis de los diez deportistas continuaron compaginando estudios universitarios con entrenamientos y competiciones. Tres deportistas habían seguido una trayectoria lineal-académica, eligiendo la formación a partir de estudios universitarios y abandonar la carrera deportiva. Finalmente, uno de los deportistas había optado por llevar a cabo un modelo de trayectoria lineal-deportiva, eligiendo el deporte como única opción. Se utilizó el sistema de muestreo a propósito con el fin de seleccionar casos ricos en información para estudiarlos en profundidad (Patton, 2002). Se emplearon seudónimos para garantizar el anonimato de los participantes (Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Características Descriptivas de los Participantes*

Participante	Tipo de trayectoria	Género	Régimen	Nivel de competición	Deporte
Laura	Compagina	Femenino	Mixto	Nacional	Atletismo
Mónica	Compagina	Femenino	Interno	Nacional	Baloncesto
Gabriel	Compagina	Masculino	Mixto	Nacional	Motociclismo
Eduardo	Compagina	Masculino	Mixto	Nacional	Atletismo
Álvaro	Compagina	Masculino	Mixto	Nacional	Motociclismo
Manuel	Compagina	Masculino	Interno	Internacional	Ciclismo
Marta	Elige estudios	Femenino	Interno	Nacional	Piragüismo
Saúl	Elige estudios	Masculino	Mixto	Nacional	Atletismo
Javier	Elige estudios	Masculino	Mixto	Internacional	Triatlón
Omar	Elige deporte	Masculino	Interno	Internacional	Tenis

## Instrumentos

Se diseñaron dos entrevistas semi-estructuradas. La primera entrevista contemplaba la visión prospectiva (VP) de la TBU y, la segunda entrevista abordaba dicha transición desde visión retrospectiva (VR). Para asegurarnos de que los deportistas entendían los contenidos de las entrevistas y que éstas eran apropiadas, se llevaron a cabo dos entrevistas piloto, una para cada fase. Las entrevistas piloto se realizaron con un deportista de alto rendimiento que había pasado por la TBU. Los dos guiones de las entrevistas semi-estructuradas se desarrollaron en base a los determinantes propuestos por Stambulova et al. (2009). Así, los instrumentos se estructuraron en cuatro apartados principales: (a) planificación de carrera (e.g., *¿Qué piensas hacer el año que viene?*); (b) gestión del tiempo (e.g., *¿Cómo llevas a cabo todas tus actividades a lo largo del día?*); (c) apoyo social (e.g., *¿Por parte de quién recibes apoyo en los distintos niveles de tu vida?*); y (d) identidad personal (e.g., *¿Con qué actividad de tu vida te sientes más identificado?*).

## Procedimiento

Para la primera entrevista contactamos con la coordinación del CTD y le explicamos el propósito de nuestra investiga-

ción. Después de obtener su consentimiento, contactamos con un grupo de deportistas y les explicamos el objetivo general del estudio. Se entregó un documento de consentimiento informado a los deportistas participantes y, al ser menores de edad, fue firmado por sus padres. La primera entrevista se realizó tres meses antes de finalizar el curso académico (i.e., en marzo) y la segunda entrevista se llevó a cabo 12 meses después. La primera recogida de datos se hizo en un lugar tranquilo y cómodo del CTD. En la segunda recogida de datos, seis de las diez entrevistas se realizaron mediante videoconferencia, ya que los deportistas se habían mudado de ciudad para estudiar y/o seguir con la carrera deportiva. Las entrevistas duraron entre 20 y 40 minutos, registrándose más de 600 minutos de grabación. Transcribimos las entrevistas *Verbatim*. Al final del estudio, enviamos un informe con los resultados principales a aquellos deportistas que lo solicitaron.

## Análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo siguiendo la propuesta de análisis temático de Braun y Clarke (2006). Este procedimiento consta de seis fases: (a) lectura y familiarización con los datos; (b) creación de códigos de forma sistemática; (c) identificación y agrupación de los temas; (d) revisión

de los temas y códigos extraídos; (e) definición y nombramiento de los temas; y (f) redacción del artículo, eligiendo las citas que mejor representan los temas. La triangulación de los datos se llevó a cabo con los coautores, mediante el análisis de las entrevistas y el posterior consenso en caso de desacuerdo.

## Resultados

Los resultados se presentan en base a los cuatro temas estudiados (i.e., planificación de carrera, gestión del tiempo, apoyo social e identidad personal), en la VP y la VR de la TBU de deportistas de alto rendimiento dependiendo de las trayectorias seguidas por los deportistas (i.e., compaginan deporte y estudios, eligen estudios y eligen deporte). La Tabla 2 muestra una síntesis de los resultados principales.

**Tabla 2**

*Resultados Tras el Análisis Temático de las Entrevistas Prospectivas y Retrospectivas*

Temas	Compaginan deporte y estudios (n = 6)		Eligen estudios (n = 3)		Eligen deporte (n = 1)	
	Visión prospectiva	Visión retrospectiva	Visión prospectiva	Visión retrospectiva	Visión prospectiva	Visión retrospectiva
Planificación de carrera	Alta (deportiva y académica)	Alta (deportiva y académica)	Alta (académica) Baja (deportiva)	Alta (académica)	Alta (deportiva) Baja (académica)	Alta (deportiva)
Gestión del tiempo	Eficaz (deportiva y académica)	Eficaz (deportiva y académica)	Eficaz (deportiva y académica)	Eficaz (académica) Ineficaz (deportiva)	Eficaz (deportiva-académica)	Eficaz (deportiva) Ineficaz (académica)
Apoyo social	Académico y deportivo (Padres, entrenadores, amigos y profesores)	Académico y deportivo (Padres, entrenadores, amigos, pareja y equipo/patrocinador)	Académico y deportivo (Padres, entrenadores, amigos y profesores)	Académico (Padres, amigos y pareja)	Académico y deportivo (Padres, entrenadores, amigos y profesores)	Académico y deportivo (Padres, entrenadores, amigos y profesores)
Identidad personal	Multidimensional (equilibrada)	Multidimensional (equilibrada)	Multidimensional (prioridad académica)	Multidimensional (prioridad académica)	Unidimensional deportiva	Unidimensional deportiva

## Planificación de carrera

En relación a la planificación de carrera se crearon dos códigos: alta planificación de carrera y baja planificación de carrera. En el primer código, los deportistas identificaban los objetivos y los recursos disponibles para llevarlos a cabo, definían preferencias y eran conscientes del punto de la carrera en el que estaban. En el segundo código los deportistas no tenían claros los objetivos y preferencias, ni cómo iban a conseguirlos.

### Compaginan deporte y estudios.

En la VP, cinco deportistas mostraron una alta planificación de su carrera deportiva y académica *“Yo siempre he tenido en la cabeza ser ciclista profesional. Ya tengo algo hablado con equipos de la península y (...) la idea del año que viene es estar en ese equipo y estudiar en la universidad de allí”* (Manuel, VP). Uno de ellos, dependía de los resultados deportivos para decidir el modelo de carrera a seguir *“Si quedo entre los tres primeros del Campeonato ya lo tendría bien para subir al Campeonato del Mundo y me dedicaré*

*únicamente a las motos. Todo está en el aire hasta que no acabe la temporada”* (Álvaro, VP). En la VR, los seis deportistas que continuaron compaginando mostraron una alta planificación de la carrera académica y deportiva *“Mi idea es seguir con la beca en Estados Unidos, continuando con los estudios y jugando a básquet”* (Mónica, VR). El deportista que en la VP dependía de los resultados deportivos, decidió continuar compaginando una vez logró los resultados deportivos necesarios para seguir en el alto rendimiento *“Planifiqué este año para seguir la misma estructura que antes; entrenar, estudiar y entrenar”* (Álvaro, VR). Este grupo de deportistas identificaron la planificación de carrera como el determinante fundamental de la TBU, permitiendo la capacidad y el control para adaptarse a nuevas situaciones *“Antes de comenzar hay que tener muy claro lo que tienes que hacer. Si después cambias algo no pasa nada, pero tenerlo muy claro desde el inicio”* (Gabriel, VR).

### Eligen estudios.

Los tres deportistas que eligieron estudios, en la VP mostraron alta planificación de su carrera académica y baja pla-



nificación de su carrera deportiva. Estos deportistas mencionaron falta de conocimiento e información respecto a su futuro y tenían la creencia de incompatibilidad “No sé lo que tengo que hacer, tengo tantas dudas (...) A lo mejor no se puede compaginar el estudio con el deporte (...) Esperaré que acabe esta temporada, veré los resultados y a ver si puedo entrar en el CAR” (Javier, VP). Dos de los deportistas que no tenían una idea clara de su carrera deportiva pero sí de la académica, también dependían de los resultados deportivos, hecho que les dificultaba una planificación completa “Si me meto en la final del Campeonato de España seguiré entrenando, si no, lo dejaré de lado y me dedicaré a estudiar trabajo social. Mis objetivos para el año que viene dependen de este año” (Saúl, VP). En la VR, los tres deportistas mostraron una alta planificación a nivel académico, comentando no tener bien definidos los objetivos deportivos ni la forma de conseguirlos, además de tener una fuerte creencia de incompatibilidad “Mi objetivo era entrar en la carrera que quería, pero llega un punto que tienes que elegir. Yo no me veía compaginando las dos cosas” (Saúl, VR).

#### Elige deporte.

El deportista que eligió el deporte mostró una alta planificación de la carrera deportiva en la VP y la VR, mientras que la académica no formaba parte de sus objetivos ni preferencias de carrera. Por ejemplo, en la VR, mostraba alta planificación de su carrera deportiva y baja planificación de su carrera académica-vocacional. “Quiero llegar lo más lejos en el circuito ATP y poder dedicarme a nivel profesional (...) pero a nivel académico no he pensado nunca lo que quiero estudiar” (Omar, VR).

#### Gestión del tiempo

Se crearon dos códigos: gestión eficaz del tiempo (i.e., fijarse objetivos, horarios marcados y establecer prioridades) y gestión ineficaz del tiempo (i.e., horarios desestructurados y objetivos imprecisos a nivel deportivo o académico). En la VP todos los deportistas mostraron una gestión eficaz del tiempo, señalando la estructura organizacional del CTD (e.g., flexibilidad de horarios de exámenes y rutinas establecidas). Por ejemplo, un deportista comentaba “Estar aquí [CTD] me ha ayudado en las horas de entrenamiento. Si fuese por mi cuenta sería más difícil compaginarlo y sacar tiempo para hacer las dos cosas” (Álvaro, VP). No obstante, los deportistas identificaron algunas incompatibilidades para relacionarse socialmente con sus iguales “Estando aquí [CTD] pierdes tiempo libre, no ves tanto a las amistades” (Javier, VR).

#### Compaginan deporte y estudios.

Durante la VR, los deportistas que habían seguido compaginando mostraron tener una gestión eficaz del tiempo “Voy a clase por las mañanas, por lo tanto, justo después de comer voy a entrenar. Las horas que normalmente harías el vago me voy a entrenar. De esta forma llego a mi casa sobre las siete y sigo estudiando” (Gabriel, VR). También comen-

taron la mejora en la gestión del tiempo en relación al bachillerato para poder compaginar la carrera deportiva con la universidad “Ahora [en la universidad] me he dado cuenta que tengo que estudiar más tiempo. Es una carrera complicada, tengo muchas prácticas, estudio en casa... Me faltan horas (...) pero me organizo bien” (Manuel, VR).

#### Eligen estudios.

Por otro lado, dos de los tres deportistas que eligieron estudios manifestaron dificultades con la gestión del tiempo durante la TBU para continuar compaginando: “No dejé de inmediato el atletismo al entrar en la universidad. Aguanté una semana. Me levantaba a las 10 de la mañana, iba a entrenar, acababa a las 12 y ya no llegaba a ningún sitio. Hacía las cosas a medias. Iba a suspender asignaturas y a fracasar en el atletismo” (Saúl, VR). Este grupo de deportistas comentó la gestión ineficaz del tiempo como la mayor barrera encontrada para continuar compaginando después de realizar la TBU “Me metí en un equipo de triatlón. Empecé a entrenar 4 días a la semana y me iban mal las notas. Tuve que elegir” (Jorge, VR).

#### Elige deporte.

El deportista que eligió el deporte percibía una gestión eficaz del tiempo en relación a su objetivo deportivo, facilitado por la continuidad en un centro de entrenamiento. No obstante, este deportista mantenía la creencia de incompatibilidad de la carrera deportiva con la formación académica debido al tiempo dedicado al deporte “Ahora mismo no me veo capacitado para compaginar el estudio con el tenis. Viajando tanto no tienes tiempo” (Omar, VR).

#### Apoyo social

En relación al apoyo social, se crearon dos códigos: apoyo social en el ámbito deportivo y apoyo social en el ámbito académico. En la VP los deportistas percibían mayor apoyo social por parte de padres, entrenadores, compañeros del CTD y profesores, tanto en el ámbito académico como en el ámbito deportivo. Todos los participantes mencionaron a los padres y los entrenadores como los agentes sociales más significativos. El tipo de apoyo percibido por parte de los padres y de los entrenadores era tanto emocional (e.g., escuchar y animar), como informativo (e.g., asesoramiento sobre la TBU) y tangible (e.g., les ayudaban a buscar equipos y/o patrocinadores) “Mis padres me apoyan porque es lo que yo quiero hacer” (Omar, VP), o “El entrenador nos ayuda a escoger las mejores salidas” (Mónica, VP). El apoyo percibido por los compañeros y amigos del CTD era fundamentalmente de tipo emocional, “A veces me siento mal por qué no puedo ver a mi novia porque tengo entreno, tu amigo te tranquiliza y te dice que él tampoco. Todos somos iguales” (Gabriel, VP), al igual que el de los profesores, “Los profesores te comprenden, eres deportista y te ayudan durante las competiciones y los exámenes” (Eduardo, VP).

### Compaginan deporte y estudios.

En la VR, los deportistas que habían seguido compaginando percibieron continuidad de apoyo social emocional, informativo y tangible en el ámbito académico y deportivo por parte de padres, entrenadores y compañeros “*Mis padres me han ayudado mucho en el proceso y me han apoyado buscando lo mejor para mí, tanto en los estudios como en el deporte*” (Gabriel, VR). Además, los deportistas en este modelo de trayectoria mencionaron percibir apoyo por parte de equipos y patrocinadores “*Tuve la suerte de poder fichar por un equipo y actualmente estoy estudiando, entrenando y compitiendo*” (Manuel, VR).

### Eligen estudios.

Los deportistas que eligieron estudios, después de la TBU percibían apoyo por parte de amigos y padres, sobretodo en relación al ámbito académico “*Mis padres me lo pagan todo. Mi madre me ayuda con las clases de refuerzo para que apruebe*” (Marta, VR). Este grupo destacó la pérdida de apoyo por parte de entrenadores “*Con mi entrenador no he vuelto a hablar desde que salí del CTD*” (Marta, VR) o por parte de compañeros de entrenamiento “*Empecé a entrenar sin compañeros y es muy duro, te comes la cabeza*” (Saúl, VR).

### Elige deporte.

En la VR, el deportista que eligió deporte percibía apoyo social emocional e informacional, sobretodo en el ámbito deportivo, por parte de padres, entrenadores, compañeros de entrenamiento y patrocinadores “*Los que más me han ayudado a decidir han sido mis compañeros y mi entrenador. Mis padres siempre me dan la libertad de elegir*” (Omar, VR), y apoyo tangible por parte de patrocinadores “*Tengo un patrocinador que me da material, ropa y zapatillas. Quiero conseguir otro para pagarme los viajes y no preocuparme por esto*” (Omar, VR).

### Identidad personal

Se crearon dos códigos: identidad multidimensional e identidad unidimensional. Los deportistas con identidad multidimensional se caracterizaban por mostrar un equilibrio entre el ámbito deportivo, académico y social. Por otro lado, los deportistas con identidad unidimensional se caracterizaron por mostrar prioridad exclusiva al ámbito deportivo.

### Compaginan deporte y estudios.

Cinco de los deportistas que siguieron compaginando después de la TBU, en la VP, mostraron identidades multidimensionales equilibradas, refiriéndose a la identidad deportiva y de estudiante) “*Las motos como los estudios creo que tienen una relevancia importantísima para el futuro*” (Gabriel, VP). Además, mostraron ser conscientes de la importancia de la formación académica para su futuro profesional “*Sin los estudios no llegas a nada*” (Eduardo, VP). Uno de los deportistas que siguió compaginando mostró

una identidad multidimensional con priorización del deporte “*Primero está el deporte, la familia y los amigos. Después están los estudios, no me dan satisfacción, me aportan una seguridad para un futuro. A mí lo que me gusta es ir en moto y entrenar bien*” (Álvaro, VP). Después de hacer la TBU, los seis deportistas, mostraron identidad multidimensional equilibrada, revelando un fuerte vínculo con el deporte y los estudios: “*Este año, la importancia del deporte y los estudios están bastante igualados*” (Laura, VR).

### Eligen estudios.

En la VP, de los tres deportistas que eligieron estudios, dos mostraron identidad multidimensional con prioridad en el ámbito académico “*Lo más importante es la familia y los estudios, después el deporte. Ahora quiero sacar buena nota para selectividad*” (Marta, VP). El tercer deportista de este grupo mostró una identidad multidimensional, priorizando el deporte “*El atletismo es muy importante, sin él me muero. Al bachillerato no le doy importancia porque quiero hacer trabajo social y podré entrar con facilidad*” (Saúl, VP). En la VR, los tres deportistas que habían abandonado la práctica deportiva de alto rendimiento mostraron identidades multidimensionales con prioridad al ámbito académico y social “*Lo primero es mi familia, los amigos que he hecho en la universidad, mi novia y los estudios*” (Saúl, VR).

### Elige deporte.

El deportista que eligió el deporte después de la TBU, mostró una identidad unidimensional centrada en el deporte, tanto en la VP como en la VR. Antes de llevar a cabo la transición comentaba “*Si estoy en el CTD es porque el tenis está arriba del todo, el tenis es lo primero*” (Omar, VP). En la VR, Omar había abandonado su formación académica-vocacional y continuaba entrenando en el alto rendimiento “*Toda mi vida está rodeada por el mundo del tenis*” (Omar, VR).

### Discusión

El presente estudio ha examinado los facilitadores que permiten compaginar el deporte y los estudios, así como las dificultades que fuerzan a elegir a deportistas de alto rendimiento durante la TBU. Aunque durante la VP todos los deportistas estaban compaginando el deporte con los estudios y reunían características comunes a nivel deportivo (i.e., estar en un CTD) y a nivel académico (i.e., cursando segundo de bachillerato antes de realizar la TBU), después de la TBU siguieron diferentes modelos de trayectoria (i.e., compaginaron, eligieron estudios y eligieron deporte). En este sentido, nuestros resultados van en la línea de Pallarès et al. (2011), mostrando que dentro de la carrera deportiva se pueden seguir diferentes modelos de trayectoria deportiva de forma dinámica.

La alta planificación de la carrera se ha considerado como un determinante clave por los deportistas para continuar con la carrera dual después de la TBU. Otros autores

señalan la importancia de la planificación de carrera como una acción a realizar antes de llevar a cabo las transiciones de carrera (e.g., Regüela, 2011; Stambulova, 2010), mejorando la toma de decisiones e identificando los recursos necesarios para continuar con la carrera deportiva y académica. A pesar de la predictibilidad de la transición del bachillerato a la universidad, algunos deportistas mostraron una baja planificación de la misma debido, sobre todo, porque estaban a la espera de conseguir resultados deportivos. Aquellos deportistas que mostraron baja planificación de carrera, manifestaron baja sensación de control y mayor incertidumbre ante la TBU, resultados acordes con el estudio de Pummell, Harwood y Lavalley (2008). Por lo tanto, la planificación de carrera antes de la TBU debería ser independiente de los resultados deportivos, ya que basar la carrera deportiva en un resultado de una competición puntual podría aumentar la presión y dificultar el rendimiento deportivo. Además, un resultado en una competición concreta no depende únicamente del deportista, sino también de factores externos (e.g., rivales), convirtiéndose en un elemento incontrolable que puede reducir el dominio de la TBU. Además, la baja planificación de carrera antes de la TBU puede desencadenar en modelos de carrera no deseados por los deportistas (e.g., elegir entre el deporte y los estudios).

Los resultados muestran una variación en cuanto a la gestión del tiempo durante la etapa de bachillerato en un CTD y la etapa en la universidad. En la VP, los diez deportistas identificaron las características organizacionales del CTD (e.g., flexibilidad de horarios de exámenes y rutinas establecidas) como facilitador de la compaginación del deporte con los estudios. En contraposición, la gestión ineficaz del tiempo se convierte en una barrera clave para continuar compaginando después de la TBU. De acuerdo con Vilanova y Puig (2013), los deportistas que siguieron compaginando deporte y estudios en la universidad realizaron múltiples acciones en relación a la gestión el tiempo. Los deportistas que eligieron estudios después de la TBU identificaron la gestión ineficaz del tiempo como la barrera principal para compaginar estudios y deporte. El deportista que eligió deporte percibió una adecuada gestión del tiempo, pudiéndose asociar a su continuidad en un centro deportivo con horarios pautados de entrenamiento y no tener que compaginarlo con la formación académica.

Bloom y Sosniak (1985) remarcaron la importancia de percibir apoyo para alcanzar altos resultados deportivos. En la VP, los apoyos percibidos por todos los deportistas procedían de padres y entrenadores, coincidiendo con las conclusiones del trabajo de Vilanova y Puig (2013). Los participantes que continuaron compaginando percibieron, en la VR, apoyo social durante la TBU, conservando el que ya tenían en la VP y ampliando a nuevas esferas fuera del deporte. Por otro lado, los deportistas que eligieron estudios destacaron la pérdida inesperada de apoyo por parte de entrenadores y compañeros de entrenamiento después de la TBU. El deportista que eligió deporte destacó el apoyo

social recibido en el ámbito deportivo, en la línea de hallazgos previos de otros estudios sobre la TJS (Chamorro et al., 2015). Estos resultados destacan la importancia de recibir apoyo social de forma continuada, tanto a nivel deportivo como a nivel académico, para poder compaginar el deporte con los estudios después de esta transición.

En la VP todos los deportistas manifestaron haber desarrollado un fuerte vínculo con su deporte. En relación, siete deportistas mostraron tener una identidad personal multidimensional (i.e., deportiva y académica), mientras que tres deportistas mostraron identidad unidimensional deportiva. Nuestros resultados van en línea con los hallazgos realizados por Pallarès et al. (2011), identificando identidad unidimensional en el deportista que eligió el deporte e identidad multidimensional en el caso de los deportistas que siguieron compaginando. De acuerdo con Hollings et al. (2014) tener una identidad unidimensional centrada en el deporte puede ser uno de los determinantes para continuar exitosamente con la carrera deportiva después de la TBU. No obstante, los resultados muestran como los deportistas que siguieron compaginando mostraron identidad multidimensional deportiva y académica. Por lo tanto, tener una identidad unidimensional puede ser un facilitador para elegir el deporte, pero se considera una apuesta arriesgada a largo plazo (Torregrosa et al., 2015).

Una de las fortalezas de este estudio es su diseño longitudinal, siguiendo las recomendaciones de otros autores (e.g., Guidotti, Cortis y Capranica, 2015; Holland et al., 2006). Este enfoque nos permite tener una visión más completa de la TBU, entenderla como un proceso (Stambulova et al., 2009) y examinar cómo evolucionan los cuatro determinantes a lo largo del tiempo (Holland et al., 2006) según los modelos de carrera seguidos por los deportistas. No obstante, esta investigación también presenta una serie de limitaciones. No se ha profundizado en otros aspectos que también pueden ser relevantes para la transición estudiada, como puede ser el tipo de deporte practicado. Algunos deportistas practicaban deportes más remunerados que otros (e.g., tenis vs piragüismo), pudiendo influir en el modelo de carrera elegido. Sin embargo, consideramos que los casos de cada deportista son representativos de las modalidades deportivas respectivas. Otra limitación se centra en la temporalidad de la recogida de los datos (i.e., 12 meses de diferencia). Una tercera entrevista al cabo de 12 meses nos hubiera permitido apreciar otros cambios significativos tras la TBU.

Entendiendo al deportista de forma holística, los determinantes estudiados en este trabajo no se deben entender como dimensiones aisladas, sino que forman sinergias entre ellos repercutiendo en todos los niveles que rodean al deportista (i.e., deportivo, académico, psicosocial, económico y psicológico). El presente estudio destaca la importancia de planificar la carrera, gestionar eficazmente el tiempo, contar con apoyo social en todos los ámbitos y tener una identidad personal multidimensional para que los deportistas de alto rendimiento continúen compaginando su

carrera deportiva con la formación académica después de la TBU y afronten con mayores garantías dicha transición. Por lo tanto, las intervenciones, tanto con deportistas como con los profesionales que los acompañan durante su carrera (e.g., asesores de carrera), deben ir dirigidas a mejorar las competencias en relación a estos cuatro determinantes. Realizar una planificación de carrera antes de llevar a cabo la TBU, se convierte en un determinante clave para poder continuar compaginando después de la misma. Además, los deportistas deberían planificar posibles alternativas de carrera sin depender de resultados deportivos, puesto que estos son potencialmente impredecibles y no favorecen la estabilidad para la toma de decisiones de carrera. En relación a la gestión del tiempo, se recomienda desarrollar mecanismos (e.g., crear horarios de forma autónoma) desde su estancia en el CTD para facilitar la adaptación a las carac-

terísticas organizacionales de la universidad. Es importante que los deportistas mantengan los mismos apoyos sociales en todos los ámbitos durante la TBU, desarrollando competencias para construir nuevas redes de apoyo social en un posible nuevo contexto deportivo y en la universidad. Finalmente, para desarrollar identidad multidimensional, se recomienda a los deportistas buscar intereses más allá de su carrera deportiva, tanto antes como después de la TBU.

### **Acknowledgment/Financing**

Este trabajo se ha llevado a cabo, en parte, gracias al apoyo del proyecto europeo B-Wiser (579782-EPP-1-2016-2-BE-SPO-SCP), financiado por el Programa Erasmus + de la Unión Europea.

### **¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento**

#### **Resumen**

El objetivo de este estudio fue explorar los facilitadores que permiten compaginar y las barreras que fuerzan a elegir entre el deporte de alto rendimiento y los estudios universitarios durante la transición del bachillerato a la universidad. Se diseñó un estudio cualitativo longitudinal en el que participaron diez deportistas (7 chicos y 3 chicas) de un Centro de Tecnificación Deportiva que fueron entrevistados dos veces en un período de 12 meses. Se llevó a cabo un análisis temático de la visión prospectiva y retrospectiva de la transición a la universidad de cuatro temas principales: (a) planificación de carrera, (b) gestión del tiempo, (c) apoyo social y (d) identidad personal. Los resultados se presentan en función de las trayectorias seguidas por los deportistas después de hacer la transición a la universidad (i.e., compaginan estudios con deporte, eligen estudios y eligen deporte). Los deportistas que continuaron compaginando los estudios con el deporte identificaron la planificación como el facilitador más importante. Por otro lado, los deportistas que eligieron estudiar o el deporte, identificaron la gestión ineficaz del tiempo como barrera fundamental para poder seguir compaginando. Los resultados apuntan a planificar la carrera deportiva al margen de los resultados obtenidos, desarrollar y mantener competencias para mejorar la gestión del tiempo, construir redes de apoyo social tanto dentro como fuera del ámbito deportivo y buscar intereses más allá de la carrera deportiva como facilitadores de la compaginación de los estudios con el deporte en la transición del bachillerato a la universidad.

**Palabras clave:** Alto rendimiento, carrera dual, carrera deportiva, estudio cualitativo longitudinal

### **¿Compaginar o elegir? A transição do bachillerato para a universidade de deportistas de alto rendimento**

#### **Resumo**

O objetivo deste estudo foi explorar os facilitadores que permitem combinar e as barreiras que forçam a escolher entre o esporte de alto desempenho e os estudos universitários durante a transição do bacharel para a universidade. Um estudo longitudinal qualitativo foi projetado em que participaram dez atletas (7 meninos e 3 meninas) de um Centro de Tecnologia de Esportes, que foram entrevistados duas vezes em um período de 12 meses. Uma análise temática da visão prospectiva e retrospectiva da transição para a universidade foi realizada em quatro tópicos principais: (a) planejamento de carreira, (b) gerenciamento de tempo, (c) suporte social e (d) identidade pessoal. Os resultados são apresentados de acordo com as trajetórias seguidas pelos atletas depois de fazer a transição para a universidade (ou seja, combinar estudos com esporte, escolher estudos e escolher esporte). Os atletas que continuaram a combinar estudos com esporte identificaram o planejamento como o facilitador mais importante. Por outro lado, os atletas que escolheram estudar ou praticar esportes, identificaram o gerenciamento ineficaz do tempo como uma barreira fundamental para continuar a combinar. Os resultados visam planejar a carreira desportiva, independentemente dos resultados obtidos, desenvolver e manter habilidades para melhorar o gerenciamento do tempo, criar redes de apoio social dentro e fora do campo de esportes e procurar interesses além da carreira esportiva como facilitadores de a combinação de estudos com esporte na transição do ensino médio para a universidade.

**Palavras-chave:** Alto desempenho, dupla carreira, carreira esportiva, estudo longitudinal qualitativo



## Referencias

- 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>
- Bennie, A., y O'Connor, D. (2004). Running into transition: A study of elite track and field athletes. *Modern Athlete and Coach*, 42(2), 19–24.
- Bloom, B. S., y Sosniak, L. A. (1985). *Developing talent in young people*. New York, NY: Ballantine Books.
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2015). Desafíos de la transición al fútbol de élite: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 10, 113–119.
- Cosh, S., y Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29, 120–133. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., y Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to University for first-year female athletes. *The Sport Psychologist*, 18, 1–30.
- Guidotti, F., Cortis, C., y Capranica, L. (2015). Dual Career of European Student-Athletes: A Systematic Literature Review. *Kinesiology Slovenica*, 20, 5–20.
- Hickey, C., y Kelly, P. (2005). Professional education and training for early career players in the Australian Football League: Footy first, second and third. *AARE 2005 Conference Proceedings*, pp. 1–13.
- Holland, J., Thomson, R., y Henderson, S. (2006). *Qualitative longitudinal research: A discussion paper*. London: London South Bank University.
- 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>
- Knowles, A. M., y Lorimer, R. (2014). A case study of an athlete's experience of multiple change-events moving between team and individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 197–210. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2013.819393>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85–99.
- 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 (Special Issue), 57–64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381–391.
- MacNamara, Á., y Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 353–362. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.003>
- Martí, E., y Onrubia, J. (1997). *Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente*. Barcelona: Horsori.
- Pallarès, 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. *CCD. Cultura, Ciencia y Deporte*, 6, 93–103. <http://dx.doi.org/http://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Park, S., Lavallee, 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>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Petitpas, A., Champagne, D., Chartrand, J., Danish, S., y Murphy, S. (1997). *Athlete's guide to career planning: Keys to success from the playing field to professional life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pummell, B., Harwood, C., y Lavallee, 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 (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., y Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381–406.
- Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 95–105. <http://dx.doi.org/10.1080/21520704.2010.528829>
- 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(4), 395–412.
- 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 & Exercise*, 21, 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Starkes, J. L., Helsen, W., y Jack, R. (2001). Expert performance in sport and dance. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 174–201). New York: Wiley.

- Torregrosa, M., Chamorro, J. L., y Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarès, S., Azócar, F., y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21 (Special Issue), 50-56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Vilanova, A., y Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral. ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 61–68.
- Werther, W., Davis, K., y Lee-Gosselin, H. (1990). *La gestion des ressources humaines*. London, Reino Unido: McGraw-Hill.
- Wilson, G., y Pritchard, M. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*.
- Wylleman, P., y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology* (pp. 503–524). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Zatsiorski, V. (1989) El pronóstico y la selección en el deporte. *Metrología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.