

**En el camp i en les aules: creences sobre la carrera dual
en futbolistes professionals i en els seus pares i mares**

Neus Ramos Agost

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

TESI DOCTORAL

En el camp i en les aules: **creences sobre la carrera dual** en futbolistes professionals i en els seus pares i mares

Neus Ramos Agost



Dirigida pel Dr. Miquel Torregrossa Álvarez i la Dra. Anna Jordana Casas
Universitat Autònoma de Barcelona · Setembre 2025

Tesi doctoral

**En el camp i en les aules: creences sobre la carrera dual en
futbolistes professionals i en els seus pares i mares**

Neus Ramos Agost

Dirigida per Dr. Miquel Torregrossa Álvarez i Dra. Anna Jordana Casas

Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Facultat de Psicologia

Setembre 2025



Dimidium facti qui coepit habet: sapere aude, incipe

(Qui ha començat, ja ha fet la meitat: atreveix-te a saber, comença)

Horaci, *Epístola II*

Taula de continguts

Agraïments	VI
Resum.....	IX
Resumen.....	XI
Abstract	XIII
Glossari d'abreviatures	XV
Prefaci	XVI
Un inici des de les aules.....	XVI
Una experiència entre la pràctica i la recerca	XVII
Fonaments epistemològics i aportacions	XVII
Buits i línies futures	XVIII
Un pont entre el camp i les aules	XVIII
Estructura de la tesi.....	XVIII
1. Introducció	1
1.1. Origen de la investigació	2
1.2. Perspectiva pragmàtica	3
1.2.1. Fer recerca des de dins: riscos i beneficis	4
1.3. La Carrera Dual	6
1.3.1. Els recursos que necessiten els futbolistes-estudiants.....	10
1.4. Les creences dels futbolistes-estudiants	13

1.4.1. Creences desadaptatives i creences adaptatives	13
1.4.2. La Teràpia Racional Emotiva Conductual (TREC).....	16
1.5. El paper de les famílies de futbolistes-estudiants i les creences compartides: un abordatge des de la TREC.....	20
1.5.1. Les creences dels pares i mares de futbolistes-estudiants.....	21
1.5.2. Necessitat de més estudis sobre les creences de famílies de futbolistes-estudiants	22
1.6. Objectius de la tesi.....	24
2. Metodologia.....	27
2.1. Disseny	28
2.2. Posicionament filosòfic	29
2.3. Consideracions ètiques	31
2.4. Cas d'estudi	32
3. Resultats	34
3.1. Estudi fenomenològic i de cas instrumental	36
3.2. Estudi de cas únic	46
3.3. Estudi fenomenològic i de cas instrumental	61
4. Discussió	88
4.1. Discussió general dels resultats	89
4.1.1. Compaginació i suport de l'entorn.....	92
4.1.2. Treball amb creences desadaptatives.....	93
4.1.3. Rol del sistema familiar i creences dels pares i mares.....	94

4.2.	Implicacions pràctiques	96
4.2.1.	<i>Implicacions per a futbolistes</i>	<i>97</i>
4.2.2.	<i>Implicacions per a famílies i entorn immediat</i>	<i>97</i>
4.2.3.	<i>Implicacions per a clubs, federacions i organitzacions esportives ..</i>	<i>98</i>
4.2.4.	<i>Implicacions per a investigadors/es i psicòlegs/es de l'esport.....</i>	<i>100</i>
4.3.	Limitacions i futures línies de recerca	101
5.	Conclusions.....	104
6.	Referències	108
7.	Annexos	123
7.1.	Presentació en Congrés Internacional.....	124

Agraïments

Som de qui ens inspira i ens ensenya, de qui ens ajuda a travessar les nostres pors, ens valida i ens escolta. Som de qui ens sosté quan la pròpia seguretat s'ennuola i ens recorda qui som quan ho oblidem. Per això, abans de parlar de psicologia, m'agradaria deixar constància del meu agraïment més sincer a totes aquelles persones que, d'una manera o altra, han fet aquest camí més humà, més suportable i més agradable.

Amb el cor a la mà, sé que sense vosaltres aquesta tesi no hauria sigut tan possible.

Per començar, vull donar les gràcies a Miquel Torregrossa, tutor i director d'aquesta tesi i també de dos treballs finals de màster que m'han portat fins aquí. Gràcies per la teua confiança constant, per acompanyar-me amb respecte i rigor, i per guiar-me en cada etapa amb una combinació única de saviesa i proximitat. També, a Anna Jordana, la meua directora, dona investigadora a la qual admire profundament. Gràcies, Anna, per la teua presència atenta, pel teu suport tant metodològic com emocional, i per ser llum en moments de dubte.

Al llarg del camí, he tingut el privilegi de formar part del grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE), on he pogut créixer i aprendre de la mà de persones meravelloses. Agraïsc especialment a Jahel Molina i María Cosín, la seua generositat, paciència i implicació en el moment que ho he requerit. I també a María Miralles, qui m'acompanya des de l'àmbit laboral i m'ha ajudat a sostenir-me en aquest procés, amb presència, calma i molta entrega.

No puc oblidar el *Villarreal C.F.*, escenari i part essencial d'aquesta investigació. Als jugadors i a les seues famílies, gràcies per la vostra implicació, la vostra confiança i el vostre temps. En especial, a Pau Navarro, i als seus pares, Eva i Pedro, per creure en mi des del primer moment. També al Departament de Psicologia del club i, molt especialment, a Eduardo Morelló: gràcies, Edu, per obrir-me les portes d'aquest món, per

escoltar-me sempre, per acompanyar-me des de la confiança i per ajudar-me a créixer, tant professionalment com personalment. Mai oblidaré tot el que has fet per mi.

Al meu equip tècnic, que en el seu moment van ser refugi i suport, sobretot, en els moments més intensos dins del món del futbol: Santi, Toni, Quique, Chumi i Pegue, gràcies per entendre'm, per sostenir-me i per ajudar-me a canalitzar la meua energia de la millor manera.

Als meus cercles d'amistat, que m'han recordat una i altra vegada que no cal fer-ho tot sola. Especialment, als que sent més propers: Eric, Angi, Nuri, Ángela, Sergio González, Clara, Sara, Àngela, Sergio Lozano i Virginia, gràcies per la vostra presència sempre que l'he necessitada. I, en aquest tram final, a David Gómez, Rubén (el meu tiet) i David Buj per ser complement i equilibri i per saber escoltar quan tot anava massa ràpid.

A Ena, Nuri i Lucía, malgrat la distància, per adaptar-vos a la meua vida de doctoranda i psicòloga al mateix temps i fer-me sentir millor psicòloga i millor persona.

Per acabar, de manera especial, a la meua família, gràcies per ser refugi i arrel:

A Laura i Miriam, cosines i ànimes boniques, gràcies per ser família en l'amor més pur, pel vostre suport incondicional i per fer-me sentir, sempre, suficient.

A Jacobo, el meu company, gràcies per haver estat present ja des dels meus inicis investigadors com a estudiant de grau i de màster. Gràcies per ser la persona que sempre ha confiat en mi de manera incondicional, i per haver-me fet costat en la presa de les millors decisions que m'han portat fins ací.

A Rafa i Rosa, els meus pares i els meus pilars: gràcies per educar-me des de l'esforç, el respecte i el valor de l'aprenentatge continu. Pare, per ser el motor, la brúixola i la direcció. Mare, per ser la força, la creativitat i l'energia que ho mou tot. Gràcies per haver-me fet sentir que sou el meu suport emocional més gran i, alhora, haver-me donat

les eines per caminar pel meu compte. Tot i que no heu tingut cap manual, m'heu sabut acompanyar de manera impecable.

A Joan, el meu germà, la persona que més admire. Gràcies per demostrar-me que l'edat només és un número i que, quan tens un propòsit, la passió fa possible l'impossible. La teua actitud i el teu exemple són far i inspiració.

I, si em permeteu, voldria acabar donant-me les gràcies a mi mateixa. Neus, gràcies per no haver abaixat els braços quan renunciar hauria sigut el més fàcil. Per haver-me sostingut en els dies grisos i haver trobat, dins del caos, la manera de continuar. Per haver entès que créixer no sempre és avançar, sinó que el més important és saber triar quin és el millor camí: fer una pausa; aprendre a cuidar-se; posar límits; confiar. He arribat fins ací amb esforç, sí, però també amb capacitat d'organització, adaptació i flexibilitat —valors que m'han orientat dia a dia. I, per damunt de tot, amb estima cap a aquest procés tan profund de transformació, que ha trobat en l'autocompassió el seu fil conductor més honest i necessari.

Aquest treball és fruit de moltes mans i, sobretot, de molts cors. Gràcies a totes i tots els que heu caminat amb mi.

Resum

L'objectiu principal d'aquesta tesi doctoral és explorar, descriure i qüestionar les creences dels futbolistes professionals i els seus pares i mares en relació amb la possible compaginació d'estudis superiors i futbol professional. La tesi s'estructura com un estudi de cas de la Lliga de Futbol Professional per compendi de tres treballs empírics que, des de diferents nivells d'anàlisi (individual, aplicat i contextual), aborden el fenomen de la carrera dual (CD) en el futbol professional. Els marcs teòrics utilitzats inclouen la Carrera Dual (Wylleman, 2019), la Teràpia Racional Emotiva Conductual (TREC; Turner, 2023) i el Model d'Entorns Desenvolupadors de Carrera Dual (MEDCD; Henriksen et al., 2020).

El primer estudi explora, mitjançant entrevistes semiestructurades, les creences de joves futbolistes d'entre 18 i 19 anys que compaginen estudis superiors amb futbol professional. Els resultats mostren tant barreres com recursos percebuts, així com les condicions necessàries per a una doble trajectòria viable. El segon estudi consisteix en una intervenció psicoeducativa basada en la TREC, aplicada a futbolistes d'entre 14 i 16 anys, amb l'objectiu d'identificar i reestructurar creences desadaptatives relacionades amb la suposada incompatibilitat entre estudis i futbol. Els resultats indiquen una reducció significativa de les creences desadaptatives inicials i una elevada acceptació del programa per part dels futbolistes. El tercer estudi, realitzat amb grups focals de pares i mares de joves futbolistes, explora les creences dels progenitors davant les adversitats del procés de professionalització, i analitza com aquestes creences influeixen en l'afrontament emocional, cognitiu i conductual. L'estudi posa en relleu el paper protector que pot exercir la família i el valor de la TREC com a eina de suport socioemocional.

Els resultats de la tesi destaquen la influència clau de l'entorn pròxim — especialment el familiar— en el desenvolupament integral dels futbolistes, i assenyalen

la necessitat d'intervencions que incloguen tant els futbolistes com les seues xarxes de suport. A més, es proposa una comprensió més àmplia de la salut mental en l'esport, entesa no com un repte individual, sinó com una construcció compartida, relacional i contextual. Així, es contribueix a consolidar una visió més completa i sostenible del desenvolupament de la CD, on el benestar emocional i acadèmic siga compatible amb el rendiment esportiu.

Les implicacions pràctiques assenyalen la necessitat de crear contextos formatius que prioritzen la salut mental i la dignitat de les persones esportistes, així com de desenvolupar programes adreçats a futbolistes, famílies, clubs, institucions i professionals del món de futbol que promoguen una cultura esportiva més educativa, humana i integral. En conjunt, la investigació evidencia que la CD no és només responsabilitat de l'esportista, sinó un procés col·lectiu que exigeix un compromís ètic dels clubs i les institucions per garantir entorns que faciliten el desenvolupament acadèmic, personal i esportiu de tots els joves, arriben o no al futbol professional.

Resumen

El objetivo principal de esta tesis doctoral es explorar, describir y cuestionar las creencias de los futbolistas profesionales y de sus padres y madres en relación con la posible compatibilidad entre estudios superiores y fútbol profesional. La tesis se estructura como un estudio de caso de la Liga de Fútbol Profesional a partir de un compendio de tres trabajos empíricos que, desde diferentes niveles de análisis (individual, aplicado y contextual), abordan el fenómeno de la carrera dual (CD) en el fútbol profesional. Los marcos teóricos utilizados incluyen la Carrera Dual (Wylleman, 2019), la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC; Turner, 2023) y el Modelo de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual (MEDCD; Henriksen et al., 2020). El primer estudio explora, mediante entrevistas semiestructuradas, las creencias de jóvenes futbolistas de entre 18 y 19 años que compatibilizan estudios superiores con fútbol profesional. Los resultados muestran tanto barreras como recursos percibidos, así como las condiciones necesarias para una doble trayectoria viable. El segundo estudio consiste en una intervención psicoeducativa basada en la TREC, aplicada a futbolistas de entre 14 y 16 años, con el objetivo de identificar y reestructurar creencias desadaptativas relacionadas con la supuesta incompatibilidad entre estudios y fútbol. Los resultados indican una reducción significativa de dichas creencias y una elevada aceptación del programa por parte de los futbolistas. El tercer estudio, realizado con grupos focales de padres y madres de jóvenes futbolistas, explora las creencias de los progenitores ante las adversidades del proceso de profesionalización, y analiza cómo estas influyen en el afrontamiento emocional, cognitivo y conductual. El estudio resalta el papel protector de la familia y el valor de la TREC como herramienta de apoyo socioemocional. Los resultados de la tesis destacan la influencia clave del entorno cercano —especialmente el familiar— en el desarrollo integral de los futbolistas, y señalan la

necesidad de intervenciones que incluyan tanto a los jugadores como a sus redes de apoyo. Además, se propone una comprensión más amplia de la salud mental en el deporte, entendida no como un reto individual, sino como una construcción compartida, relacional y contextual. Así, se contribuye a consolidar una visión más completa y sostenible del desarrollo de la CD, en la que el bienestar emocional y académico sea compatible con el rendimiento deportivo.

Las implicaciones prácticas señalan la necesidad de crear contextos formativos que prioricen la salud mental y la dignidad de los deportistas, así como de desarrollar programas dirigidos a futbolistas, familias, clubes, instituciones y profesionales del mundo del fútbol que promuevan una cultura deportiva más educativa, humana e integral. En conjunto, la investigación evidencia que la CD no es solo responsabilidad del deportista, sino un proceso colectivo que exige un compromiso ético de los clubes e instituciones para garantizar entornos que faciliten el desarrollo académico, personal y deportivo de todos los jóvenes, lleguen o no a consolidarse en el fútbol profesional.

Abstract

The main aim of this doctoral thesis is to explore, describe, and challenge the beliefs of professional football players and their parents regarding the potential compatibility between higher education and professional football. The thesis is structured as a case study of the Professional Football League, consisting of a compendium of three empirical studies that, from different levels of analysis (individual, applied, and contextual), address the phenomenon of dual career (DC) in professional football. The theoretical frameworks used include the Dual Career model (Wylleman, 2019), Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT; Turner, 2023), and the Dual Career Development Environments Model (DCDEM; Henriksen et al., 2020). The first study explores, through semi-structured interviews, the beliefs of young footballers aged 18 to 19 who combine higher education with professional football. The findings reveal both perceived barriers and resources, as well as the necessary conditions for a feasible dual pathway. The second study presents a psychoeducational intervention based on REBT, applied to football players aged 14 to 16, aiming to identify and restructure maladaptive beliefs related to the presumed incompatibility between education and football. The results show a significant reduction in maladaptive beliefs and a high acceptance of the program among players. The third study, carried out with focus groups of parents of young footballers, explores parental beliefs in the face of adversities within the professionalization process, analysing how these beliefs influence emotional, cognitive, and behavioural coping. The study highlights the protective role of the family and the value of REBT as a socio-emotional support tool. The findings of the thesis emphasize the key influence of the immediate environment — particularly the family— in the holistic development of football players and stress the need for interventions that include both athletes and their support networks. Furthermore,

it proposes a broader understanding of mental health in sport, not as an individual challenge but as a shared, relational, and contextual construction. In this way, it contributes to consolidating a more comprehensive and sustainable vision of DC development, where emotional and academic well-being are compatible with athletic performance.

The practical implications highlight the need to create learning environments that prioritize athletes' mental health and dignity, as well as to develop programs aimed at players, families, clubs, institutions, and football professionals that foster a more educational, human, and holistic sporting culture. Overall, the research shows that the DC is not solely the responsibility of the athlete, but rather a collective process that requires an ethical commitment from clubs and institutions to guarantee environments that support the academic, personal, and sporting development of all young people, regardless of whether or not they succeed in professional football.

Glossari d'abreviatures

CD	Carrera Dual
CDS	Carrera Dual Superior
GEPE	Grup d'Estudis en Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física
HeDuCa	<i>Sport Dual Careers for Mental Health</i> (en català: Promoció de Carreres Duals Saludables en l'esport)
MEDCD	Model d'Entorns Desenvolupadors de Carrera Dual
MTP	Model de Trajectòria Professional
PAC	Programa d'Assistència de Carrera
SM	Salut Mental
TREC/REBT	<i>Terapia Racional Emotiva Conductual / Rational Emotive Behavior Therapy</i>

Prefaci

Aquesta tesi doctoral, titulada *“En el camp i en les aules: creences sobre la carrera dual en futbolistes professionals i en els seus pares i mares”*, ha estat elaborada per compendi de publicacions dins del Programa de Doctorat en Psicologia de l’Esport i la Salut de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Un inici des de les aules

Aquesta recerca sorgeix des d’una mirada que va més enllà de l’àmbit acadèmic. És el fruit de la confluència entre dues realitats aparentment separades però profundament interconnectades: la pràctica professional dins del futbol d’alt rendiment i l’activitat investigadora en Psicologia de la Salut i de l’Esport. Aquesta dualitat, viscuda en primera persona, ha donat lloc a una investigació que no només aspira a entendre millor la realitat de la carrera dual (CD) —la compaginació d’estudis i esport—, sinó també a contribuir a la seua transformació des de dins.

El punt de partida d’aquest camí és l’any 2019, quan em van admetre per a fer les pràctiques del grau de Psicologia al Villarreal Club de Futbol. Allà vaig tenir l’oportunitat de conèixer Edu Morelló, coordinador del Departament de Psicologia del club en aquell moment. Abans d’iniciar els estudis de màster, recorde el dia que em va citar per a parlar en un dels camps de futbol de la ciutat esportiva i em va preguntar si mai m’havia plantejat endinsar-me en el món de la investigació. Aquella conversa, i les necessitats que em va exposar, em van colpir profundament. Després de reflexionar-hi, vaig confiar en les seues paraules i vaig decidir implicar-me plenament en aquest procés. Vaig començar a col·laborar en el projecte HeDuCa, dins del Grup d’Estudis en Psicologia de l’Esport i de l’Activitat Física (GEPE) de la UAB. Aquest projecte, enfocat en la promoció d’un esport educatiu, buscava afavorir condicions que facilitaren el desenvolupament integral dels i les esportistes més enllà del rendiment purament esportiu. Va ser també en aquest context

on vaig conèixer Miquel Torregrossa, tutor i guia dels dos treballs de màster que em van obrir les portes a aquesta tesi doctoral.

Una experiència entre la pràctica i la recerca

Durant quatre anys he exercit com a psicòloga en el Villarreal club de futbol de la Lliga de Futbol Professional, una experiència que m'ha permès observar, explorar i intervenir en un context sociocultural altament exigent. El futbol professional es caracteritza sovint per la presència de creences extremes, rígides i, de vegades, il·lògiques sobre la (in)viabilitat de compaginar l'activitat esportiva amb un recorregut acadèmic superior. Aquestes creences incideixen profundament en la manera com els joves futbolistes i les seues famílies prenen decisions, construeixen expectatives i gestionen les seues trajectòries vitals.

A través del meu treball amb aquests joves i amb els seus pares i mares, he procurat obrir espais de reflexió i canvi orientats a una visió més integradora i saludable del que és la vida de les persones que practiquen l'esport d'alt rendiment. Paral·lelament, aquesta experiència professional ha anat acompanyada de la meua tasca investigadora a la UAB, amb la voluntat de comprendre millor aquestes dinàmiques des d'un enfocament científic rigorós.

Fonaments epistemològics i aportacions

Aquesta recerca adopta una perspectiva pragmàtica (Poucher et al., 2020), que valora el coneixement emergent de l'experiència viscuda i parteix de la premissa de “donar sentit a la història que ja tenim”. D'aquesta manera, s'enfoca en les experiències reals dels agents implicats, posant una especial atenció a les seues creences i en els marcs interpretatius que les sustenten, dins de l'àmbit de la Psicologia de l'Esport. Aquesta mirada permet captar la complexitat dels processos de construcció de significat i una presa de decisions en el context esportiu i familiar.

A més, aquest treball posa èmfasi en la transferència pràctica del coneixement generat, amb l'objectiu que els resultats obtinguts puguin ser útils en entorns d'intervenció i acompanyament reals.

Buits i línies futures

Aquesta tesi pretén cobrir mancances detectades en la bibliografia existent sobre la CD: (a) la falta d'estudis centrats específicament en el futbol professional i en l'etapa sènior; (b) la necessitat d'analitzar les creences desadaptatives respecte a la CD entre futbolistes, com a constructe individual i col·lectiu compartit; (c) la insuficient atenció al rol específic de pares i mares en el desenvolupament de la carrera futbolística des de la perspectiva de les seues creences.

A més, es proposen línies futures de recerca, com ara la inclusió d'altres membres del sistema familiar —germans i germanes, per exemple (Rocha et al., 2025)— per a aprofundir encara més en aquesta realitat complexa i poc explorada.

Un pont entre el camp i les aules

Aquest treball no tracta només d'estudiar, sinó també de viure, observar, qüestionar i connectar. Connectar el camp amb les aules, la teoria amb la pràctica i la ciència amb l'experiència humana. Aquesta tesi s'ha construït des d'una mirada que va més enllà de la part acadèmica, amb la voluntat de generar coneixement útil i aplicable que pugui tindre un impacte real en la vida dels joves esportistes. Joves que no només aspiren a ser professionals del futbol, sinó que també desitgen comptar amb recursos personals, emocionals i acadèmics per a afrontar les adversitats que es presenten en les diferents àrees de la seua vida. En aquest sentit, aquesta recerca vol contribuir al seu desenvolupament integral, ajudant-los a créixer tant dins com fora del terreny de joc.

Estructura de la tesi

La tesi doctoral que es presenta s'estructura mitjançant un compendi de tres estudis empírics que constitueixen el nucli central de la investigació i responen als objectius específics plantejats. El fil conductor segueix una lògica progressiva que parteix de l'anàlisi de l'individu —el futbolista—, transita per la intervenció psicològica professional i culmina en l'exploració del context familiar, concretament, del sistema de creences de pares i mares. Aquesta seqüència permet una aproximació integral i contextualitzada al fenomen de la CD en el futbol professional.

Els tres treballs que conformen el cos principal de la tesi, presentats en format d'articles científics comparteixen l'objectiu comú de comprendre i transformar les creences que influeixen en la possibilitat de compaginar estudis superiors i esport d'elit. Cadascun d'ells s'emmarca dins d'una estructura global de la tesi que inclou: introducció, metodologia, resultats, discussió, conclusions, referències i annexos.

Treball 1

Ramos-Agost, N., Jordana, A., i Torregrossa, M. (2024). És possible compaginar futbol professional i estudis superiors a partir dels 18 anys? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)

Treball 2

Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>

Treball 3

Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (in press). Must we control every detail? Beliefs among parents of elite soccer players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*

CAPÍTOL 1

Introducció



Capítol 1. Introducció

En aquest capítol introductori, es presenten els principals eixos conceptuals i teòrics que han guiat aquesta recerca.

1.1. Origen de la investigació

L'estructura d'aquesta tesi respon a una investigació aplicada, amb una clara voluntat de transferència. Els objectius i el disseny es van definir en col·laboració entre el Villarreal C.F. i el grup de recerca GEPE (UAB), per tal d'abordar una problemàtica real i socialment significativa: la conciliació d'una carrera acadèmica amb l'esport professional. En aquest context, s'argumenta la necessitat d'explorar en profunditat les necessitats dels futbolistes-estudiants i dels seus familiars, així com de dissenyar intervencions psicològiques contextualitzades, que promoguen una compaginació saludable, sostenible i adaptada a la realitat del futbol d'elit.

El present treball dona continuïtat als avanços científics (e.g., Borrueco, 2022; Jordana, 2021; Zamora-Solé, 2024) realitzats en els últims anys en l'estudi de la carrera dual des d'una mirada integral i sistèmica, entenent el futbolista no només com a esportista, sinó també com a persona inserida en un entorn que l'influeix i és influït per aquest (Henriksen et al., 2020). Principalment, s'ha posat especial èmfasi en les creences des d'una perspectiva individual i col·lectiva com a eix d'anàlisi, i s'ha considerat de quina manera aquestes poden interferir en el desenvolupament de la CDS; i com, alhora, poden ser compartides, transmeses o qüestionades pels pares i mares, immersos també en un context sociocultural exigent i altament competitiu com és el del futbol d'alt rendiment.

La investigadora, amb experiència com a psicòloga dins d'un club de futbol professional, adopta un posicionament reflexiu i crític i reconeix la seua implicació personal i professional com una ferramenta fonamental per a la construcció del

coneixement. D'aquesta manera, les interpretacions que es presenten han estat coproduïdes entre l'autora i els participants, i discutides col·lectivament amb els directors, per tal de garantir la validació, coherència i profunditat del procés analític. Aquest posicionament epistemològic i metodològic parteix del reconeixement que la recerca és una activitat humanament situada (Finlay, 2002).

1.2. Perspectiva pragmàtica

L'estudi parteix d'una perspectiva pragmàtica (Poucher et al., 2020) que concep el coneixement com una construcció situada i contextual. En línia amb l'epistemologia del treball de Finlay (2002), rebutja la neutralitat i assumeix la coconstrucció del coneixement. Des d'aquesta perspectiva qualitativa, busca comprendre en profunditat el significat de les creences dels actors implicats en el desenvolupament de la compaginació d'estudis superiors i futbol en el context d'alt rendiment.

L'enfocament epistemològic de la present recerca s'emmarca dins d'un punt de vista pragmàtic amb una orientació interpretativa i postpositivista, on el coneixement es concep des d'un enfocament realista i crític (Poucher et al., 2020). La idea que es vol transmetre és que la realitat no és una entitat objectiva, sinó una experiència intersubjectiva cocreada mitjançant la interacció entre investigadors, participants i entorn (Denzin & Lincoln, 2018; Lincoln et al., 2018).

La investigadora no s'ha d'amagar darrere de la metodologia, sinó que ha de visibilitzar el seu posicionament i reflexionar críticament sobre la seua influència en tot el procés (Finlay, 2002). Aquest procés de recerca no es concep com una simple observació externa, sinó com una relació dinàmica i participativa, on les vivències, valors i creences de totes les parts impliquen una construcció compartida del significat. Aquest plantejament ha permés garantir la qualitat interpretativa dels resultats, així com la transparència i la coherència ètica del procés de la investigació. Les experiències

professionals de la investigadora i el treball conjunt amb els membres del grup GEPE han estat essencials per a dissenyar, aplicar, ajustar i revisar contínuament el procés d'investigació (Finlay, 2002).

1.2.1. Fer recerca des de dins: riscos i beneficis

Malgrat que la perspectiva adoptada parteix d'una epistemologia reflexiva i pragmàtica (Finlay, 2002), cal reconèixer que l'exercici simultani del rol de psicòloga del club esportiu i de persona investigadora en aquest context planteja una sèrie de riscos i beneficis.

Per una banda, aquest doble rol ha pogut generar tensions ètiques, biaixos interpretatius i desequilibris relacionals que poden influir en la qualitat i la credibilitat del treball de recerca. En primer lloc, un dels principals riscos associats a aquesta situació és el potencial conflicte d'interessos (Guillemín & Gillam, 2004). El fet que la investigadora forme part activa de la dinàmica institucional i relacional del club pot condicionar la manera com es construeixen les dades, així com la llibertat d'expressió de les persones participants. Aquest fet ha pogut generar respostes condicionades o parcialment inhibides durant els processos de recollida d'informació (Poucher et al., 2020). En segon lloc, a l'hora d'analitzar les dades, moltes vegades és necessària una distància emocional; per tant, el vincle professional proper establert amb els membres del club també pot haver dificultat la identificació de patrons crítics, problemàtiques estructurals o tensions internes de l'ambient. Aquest fet ha pogut derivar en una sobreidentificació amb el context o en una idealització parcial del marc institucional, amb el risc de passar per alt determinades dinàmiques de poder, desigualtats o conflictes latents que requeririen una mirada més descentrada i crítica (Berger, 2015). Per últim, en la pràctica, la psicòloga treballa en un context on la confidencialitat i la confiança són eixos fonamentals de la pràctica professional. Per tant, el procés de recerca, tot i estar guiat per criteris ètics i

reflexius, podria haver generat expectatives o inquietuds entre els participants respecte a l'ús i la difusió de la informació obtinguda (Swift, 2022).

Per una altra banda, tot i els riscos que pot implicar el doble rol de psicòloga i investigadora, aquests han estat abordats mitjançant estratègies de reflexivitat contínua, triangulació de dades, validació col·lectiva de resultats i una actitud constant de revisió crítica (Braun & Clarke, 2019). Aquestes mesures han buscat minimitzar els biaixos, garantir la transparència i reforçar el rigor metodològic del treball (Finlay, 2002). Sobretot, perquè s'han basat en l'experiència i l'equitat que s'ha adaptat als interessos, ritmes i necessitats de la població participant (Smith & McGannon, 2018).

Per tant, l'elecció d'aquesta perspectiva situada i implicada ha respost a diversos factors rellevants. En primer lloc, a la disponibilitat de recursos derivats de la col·laboració amb el Villarreal C.F., especialment, visibles en la recollida de dades que conformen els resultats d'aquesta tesi. En segon lloc, a la naturalesa dels objectius de recerca, centrats en l'exploració de les creences com a fenomen individual i col·lectiu, i per tant, profundament contextual, relacional i compartit. També ha influït la voluntat d'incidir en aquest context esportiu d'alt rendiment a través de pràctiques reals, amb el propòsit de generar un treball que connecte teoria i aplicació. En aquest sentit, la implicació directa dins del club ha estat clau per a construir dades significatives i per a facilitar una coproducció del coneixement mitjançant espais de col·laboració amb professionals i participants.

Per acabar amb aquest apartat, cal dir que la perspectiva central també s'ha construït a partir d'un enfocament amb tres dimensions complementàries: (a) adaptativa, ja que respon a les circumstàncies específiques del context estudiat; (b) funcional, perquè persegueix l'assoliment d'objectius pràctics i aplicables; i (c) saludable, en tant que promou accions orientades al benestar de totes les persones implicades. Aquests tres eixos

—adaptatiu, funcional i saludable— seran recurrents al llarg de la tesi i serviran de guia per a promoure un desenvolupament integral del futbolista-estudiant i la seua família dins del context de l'alt rendiment esportiu.

1.3. La Carrera Dual

En el marc de la Psicologia de l'Esport i el desenvolupament de carrera, el concepte de *Carrera Dual* (CD) ha anat adquirint una rellevància progressiva durant les darreres dècades (Stambulova i Wylleman, 2014; Torregrossa et al., 2015). El terme CD fa referència a la possibilitat que els esportistes puguin compaginar la seua trajectòria esportiva amb un desenvolupament acadèmic o professional paral·lel. Aquesta perspectiva integral promou un model de creixement que inclou no només l'àmbit esportiu, sinó també dimensions personals, socials, acadèmiques i professionals, amb la finalitat de contribuir al benestar integral de l'esportista durant i després de la seua carrera esportiva (Wylleman, 2019).

L'expansió internacional del concepte de CD i l'evidència acumulada sobre la seua utilitat ha crescut notablement en els últims anys (Zhang et al., 2019; Ryan et al., 2017). Sobretot, la major part de la recerca de referència prové del context europeu i en contextos preuniversitaris (Stambulova & Wylleman, 2019), on s'ha desenvolupat una literatura abundant i iniciatives de suport específiques. Tanmateix, encara existeixen buits importants de coneixement, especialment, en el cas de la compaginació entre estudis postobligatoris i l'esport professional durant l'etapa jove adulta (i.e., l'etapa sènior; Storm et al., 2021). És precisament en resposta a la falta d'estudis que aquesta tesi eixampla el concepte de CD, que generalment s'aplica a la compaginació d'estudis obligatoris i esport, amb l'afegiment de *superior* per a incloure els estudis postobligatoris. En aquest sentit, el concepte *Carrera Dual Superior* (CDS) farà referència a la compaginació entre l'esport d'alt rendiment i els estudis postobligatoris —com el batxillerat, estudis

universitaris o equivalents— durant l'etapa jove adulta. Per tant, aquesta recerca s'inscriu dins del marc de CD i té com a objectiu principal ajudar els futbolistes professionals que representen aproximadament el 10 % dels que inicien aquest camí (Dugdale et al., 2021; Jordana et al., 2023). En aquest cas, específicament, se centra en una població masculina d'un club de primera divisió, el Villarreal C.F.

La literatura recent ha posat de manifest que els esportistes-estudiants estan exposats a múltiples factors estressants, no només derivats del context esportiu (com lesions, baix rendiment o pressió per la convocatòria), sinó també de l'àmbit educatiu, econòmic o social (Brown et al., 2019; Lopes Dos Santos et al., 2020). Aquest conjunt de demandes pot afectar de manera directa la salut mental (SM) del futbolista, i es manifesta en forma d'ansietat, esgotament emocional o fins i tot abandonament prematur dels estudis o de l'esport (Sorkkila et al., 2019; NCAA Sport Science Institute, 2016).

Kegelaers et al. (2022) també remarquen que l'estil de vida dels esportistes-estudiants d'elit s'assembla al de treballadors a doble jornada, profundament marcats per una cultura de l'acceleració i la hiperproductivitat (Rosa, 2013). Dins d'aquesta lògica de rendiment continu, molts esportistes es veuen forçats a sacrificar el seu temps lliure, les relacions socials i fins i tot el descans, cosa que pot conduir a dinàmiques d'alienació o malestar emocional sostingut (Burlot et al., 2021). Així doncs, tot i que la CD representa una oportunitat valuosa de desenvolupament integral, la seua viabilitat depén en gran mesura de l'existència de condicions estructurals, institucionals i personals adequades (Mateu et al., 2024). A més, Åkesdotter et al. (2020) adverteixen que les etapes amb major càrrega d'exigències solen coincidir amb els períodes en què augmenta la prevalença de problemes psicològics, especialment, si no existeixen estructures de suport adequades.

Aquesta necessitat de desenvolupar recursos per als futbolistes-estudiants es fonamenta en models com el de Wylleman et al. (2013), que proposen una estructura evolutiva de la carrera esportiva dividida en quatre grans etapes: iniciació, desenvolupament, mestria i discontinuació. Cada etapa inclou les seues pròpies transicions, que poden comportar importants desafiaments adaptatius. Aquestes transicions poden ser: (a) predictibles, com els canvis educatius (per exemple, el pas de l'ESO al batxillerat o a la universitat) o els canvis categorials dins del sistema esportiu (com la Transició de Júnior a Sènior, coneguda com a TJS); i (b) no predictibles, que inclouen situacions imprevistes com una lesió greu, un canvi sobtat de club, o esdeveniments externs com una pandèmia (Torregrossa, 2022). Totes aquestes transicions poden tindre un impacte significatiu en la sostenibilitat de la CD, especialment, quan no van acompanyades de mecanismes de suport adequats. Tal com senyalen Stambulova (2017) i Wylleman et al. (2004), aquestes situacions requereixen que l'esportista active una combinació de recursos interns —com l'organització, la planificació i l'autogestió emocional— i de suport contextual proporcionat pel seu entorn més pròxim (e.g., família, club, institució educativa).

En el cas dels futbolistes, quan comencen a percebre que tenen possibilitats reals d'arribar a ser professionals, la seua satisfacció amb el rendiment acadèmic tendeix a disminuir (Jordana et al., 2023; Torregrossa et al., 2021), cosa que pot generar un desequilibri en la seua identitat i una pèrdua de motivació cap a altres àrees de la seua vida. A això cal sumar-hi que més del 90 % dels joves futbolistes no aconsegueixen establir-se en l'esport professional (Dugdale et al., 2021; Grossmann & Lames, 2015) i que el canvi a l'elit representa un dels moments més crítics en la carrera d'esportista, caracteritzada per una elevada exigència, incertesa i vulnerabilitat psicològica (Torregrossa et al., 2015). Aquest canvi és el que fa referència a la TJS i és un moment

en què molts esportistes han d'afrontar simultàniament pressions competitives, decisions acadèmiques i canvis personals rellevants (Chamorro et al., 2016; Torregrossa et al., 2020). Per aquest motiu, la trajectòria esportiva d'un futbolista-estudiant no és lineal ni estable, sinó que es caracteritza per una successió de fases evolutives i transicions que poden generar desequilibris personals, socials i professionals. Aquest fet posa de manifest la necessitat d'un enfocament integrador i preventiu en el desenvolupament de la trajectòria dels futbolistes-estudiants, amb especial atenció a les etapes de canvi i als moments crítics de la seua evolució. Per tant, tot i els beneficis potencials d'una CD ben estructurada, cal reconèixer que també comporta una sèrie de riscos i desafiaments que poden afectar de manera significativa el benestar dels futbolistes-estudiants. Aquests fets evidencien la importància de fomentar una CD que ofereisca alternatives sòlides i reduïsca la vulnerabilitat psicosocial. En aquest sentit, la investigació de Rudolfsson i Pizevski (2021) suggereix que ajudar a desenvolupar habilitats podria disminuir l'impacte desfavorable en distints aspectes relacionats amb el rendiment i el benestar esportiu.

Des d'un enfocament preventiu, les investigacions han mostrat que una CD ben dissenyada i ajustada a les necessitats de l'esportista pot actuar com un factor protector davant l'aparició de problemes de SM, ja que afavoreix un desenvolupament més integral, satisfactori i sostenible (Stambulova et al., 2015; Schinke et al., 2018). A partir d'aquest enfocament, s'han desenvolupat diversos marcs teòrics com el Model d'Entorns Desenvolupadors de Carrera Dual (MEDCD; Henriksen et al., 2020), que destaca la interdependència entre els sistemes de suport i els processos de transició dels esportistes; i (b) el Model de Trajectòria Professional (MTP; Perez-Rivases et al., 2020; Torregrossa et al., 2021), que identifica diversos tipus de trajectòries dins de la CD i posa de manifest la seua complexitat. Concretament, el MTP proposa quatre trajectòries professionals en relació amb la compaginació de l'esport amb els estudis/treball: (a) una

trajectòria lineal, en què els esportistes se centren exclusivament en l'esport, (b) una trajectòria divergent, on l'esport i els estudis/treball es consideren separats i en conflicte, (c) una trajectòria convergent, on l'esport i els estudis/treball es complementen, i (d) una trajectòria paral·lela, on l'esport i els estudis/treball es veuen separats però no conflueixen ni s'influeixen. Aquest marc ha estat especialment útil per a comprendre diferents aspectes que depenen de com l'esportista percep i gestiona la relació entre l'àmbit esportiu i l'educatiu o laboral.

En definitiva, malgrat els avanços teòrics i metodològics, la combinació d'una trajectòria esportiva d'alt nivell amb estudis superiors continua sent un repte complex, especialment, en entorns tan exigents com el futbol professional, on el compromís competitiu i el calendari d'activitats dificulten sovint la compatibilitat amb l'àmbit acadèmic (McGuine et al., 2021; Storm et al., 2021). Per això, la literatura insisteix en la necessitat de dissenyar estratègies de suport específiques que faciliten una transició adaptativa, funcional i saludable, tant durant com després de la vida esportiva (Schinke et al., 2018; Torregrossa et al., 2015). Ara bé, malgrat les dificultats estructurals i personals que pot implicar, una carrera dual ben gestionada no sols és viable, sinó també altament beneficiosa: afavoreix una identitat personal més cohesionada, millora l'estabilitat emocional, potencia les habilitats socials i proporciona una estimulació intel·lectual enriquidora (Stambulova i Wylleman, 2019). Per tot això, impulsar la CDS no només és una qüestió de rendiment o eficiència, sinó també una aposta per la SM, la dignitat i el desenvolupament integral dels futbolistes.

1.3.1. Els recursos que necessiten els futbolistes-estudiants

Habitualment, la psicologia de l'esport ha prioritzat l'anàlisi del rendiment deixant en un segon pla la gestió de la carrera des d'una perspectiva més global. Tanmateix, estudis recents han remarcat la importància d'oferir suport integral als futbolistes-

estudiants (Kegelaers et al., 2022). Aquest suport implica proporcionar eines i recursos per a facilitar tant la transició cap a la vida postesportiva com la seua inserció laboral, ja siga durant la pròpia carrera esportiva o després d'una retirada (Torregrossa et al., 2015; Stambulova et al., 2015).

La revisió sistemàtica sobre la retirada esportiva, recollida per Park et al. (2012), ja assenyalava factors com el suport social percebut, el nivell acadèmic assolit o la identificació amb el rol esportiu com a determinants de l'experiència de transició. Aquestes evidències van contribuir a enfocar la preparació per a la retirada des d'una perspectiva preventiva. En aquesta línia, el Model Holístic de Carrera Esportiva (MHCE) ha integrat la CD com a concepte central, i proporciona una base per al desenvolupament sostenible dels esportistes, abordant les seues necessitats acadèmiques, emocionals i socials al llarg de la seua trajectòria (Wylleman, 2019).

L'entorn, incloent-hi el club esportiu, la institució educativa i la família, tenen un paper fonamental en la creació d'un context favorable per al desenvolupament d'una CD saludable (Knight et al., 2018). La implicació activa d'aquests agents pot proporcionar els recursos i el suport necessari per afrontar els reptes associats a la compaginació de l'esport i els estudis (Defruyt et al., 2019). El MEDCD de Henriksen et al. (2020) ofereix una perspectiva integral, on l'estudiant-esportista és vist de manera holística. El model destaca la importància dels nivells micro (família, club, entorn immediat) i macro (cultura esportiva, polítiques educatives), així com també la rellevància de la interacció entre els àmbits esportiu, acadèmic i privat, i les dimensions temporals del passat, present i futur (Mejías et al., 2021). Per tant, explica que els futbolistes-estudiants necessiten una combinació de recursos individuals i contextuals per a gestionar de manera eficaç la seua doble trajectòria esportiva i acadèmica (Storm et al., 2021). De manera més específica, Wylleman et al. (2017) expliquen que els futbolistes-estudiants per a fer front a la CD

han de comptar amb: (a) en el nivell individual, competències específiques com la planificació de la carrera, la resiliència mental, la intel·ligència social i l'adaptabilitat); (b) en el nivell micro, un entorn que els proporcione recursos necessaris, com instal·lacions i suport; i, (c) en el nivell macro, una cultura esportiva amb polítiques educatives i estructures institucionals que els acompanyen i els donen oportunitats, no limitacions. Aquests nivells interactuen entre si i afecten la capacitat del futbolista-estudiant a l'hora d'equilibrar les seues responsabilitats esportives i acadèmiques.

Tot i els importants avanços en el suport a la CD, persisteixen buits rellevants en els recursos disponibles que dificulten el desenvolupament òptim dels futbolistes-estudiants. En el nivell micro, encara no s'han estudiat amb prou detall les estructures de suport i els recursos concrets que poden afavorir una CDS, com ara els tutors de les residències, els programes específics i el paper de les famílies (Storm et al., 2021). En el nivell macro, la recerca no ha aprofundit suficientment en la cultura organitzativa dels clubs ni en els recursos estructurals que poden facilitar o entorpir el desenvolupament dual dels futbolistes (Barker et al., 2014; Wylleman et al., 2018). També manca un estudi rigorós sobre la influència i el paper actiu de les persones de suport en aquest procés (Defruyt et al., 2019).

La nostra investigació pretén aportar coneixements específics sobre els recursos i suports que fan possible una compaginació dual superior (CDS) viable i sostenible dins del context del futbol d'alt rendiment. Aquest enfocament integral permetrà desenvolupar i implementar recursos específics i contextualitzats, adaptats a les necessitats reals dels futbolistes-estudiants, de manera que contribuirà a promoure una compaginació dual més equilibrada, saludable i sostenible al llarg del temps. Ara bé, més enllà dels suports estructurals i institucionals, cal considerar també els factors psicològics que poden afavorir o dificultar aquest equilibri (Jordana et al., 2023).

1.4. Les creences dels futbolistes-estudiants

En els últims anys, alguns autors han proposat intervencions psicoeducatives centrades en la racionalització de creences com a estratègia per a promoure una narrativa més adaptativa sobre la CD i prevenir el deteriorament de la SM (Cunningham & Turner, 2016; Wood et al., 2019).

Les creences que els futbolistes-estudiants mantenen sobre la possibilitat de compaginar l'esport i els estudis poden influir significativament en el seu benestar i en el seu èxit tant en un àmbit com en l'altre. A més, la pressió constant per rendir pot afavorir creences com ara la necessitat d'èxit absolut o la por al fracàs, que poden afectar negativament tant el benestar emocional com el rendiment acadèmic i esportiu (Turner i Barker, 2014).

La Teràpia Racional Emotiva Conductual (TREC), desenvolupada per Albert Ellis (1957), proporciona un marc per a comprendre i modificar les creences irracionals que poden interferir en la capacitat d'adaptació a les circumstàncies i al context que implica realitzar una CDS.

1.4.1. Creences desadaptatives i creences adaptatives

Des de la perspectiva de la TREC, les creences són estructures cognitives profundes que condicionen la manera com les persones interpreten i reaccionen davant els esdeveniments (David et al., 2005). Aquestes creences poden ser sobre un mateix, els altres o el món, i poden ser de naturalesa irracional o racional (Ellis, 1957; Turner, 2019).

Per una banda, les creences irracionals —que en aquesta tesi nomenarem desadaptatives perquè no ajuden a adaptar-se a les circumstàncies i, per tant, a assolir objectius— són aquelles que impliquen exigències inflexibles, interpretacions extremes i visions catastrofistes de la realitat. Aquestes es basen sovint en esquemes mentals automàtics i poc conscients, formats a partir d'experiències personals, socials o culturals

(David i DiGiuseppe, 2010). En el context de la CD, un futbolista-estudiant pot mantindre una creença com ara «*Ho he de fer tot perfecte, si no, sóc un fracassat*», la qual cosa pot generar una resposta emocional no saludable (e.g., ansietat o depressió) i conductes desadaptatives —com evitar situacions o abandonar una de les dues carreres— (Jordana et al., 2023).

D'altra banda, les creences racionals —que en aquesta tesi nomenarem adaptatives perquè ajuden a adaptar-se a les circumstàncies i, per tant, a assolir objectius— es caracteritzen per ser flexibles, realistes i útils per a l'adaptació a situacions complexes o difícils, com les que habitualment afronten els futbolistes-estudiants en contextos d'alta exigència (Ellis, 1957; Turner, 2019). Aquestes creences no neguen la dificultat de les circumstàncies, però ofereixen una interpretació matisada i ajustada a la realitat, cosa que afavoreix respostes emocionals saludables (e.g., preocupació, tristesa adaptativa) i comportaments funcionals —com afrontar situacions o posar-se a organitzar la gestió de la CD— (Dryden, 2023). En el cas dels futbolistes-estudiants, són exemples de cognicions racionals creences com «*Preferiria fer-ho bé tant en els estudis com en l'esport, però si no és possible, encara puc gestionar la situació i adaptar-me*». Aquestes creences adaptatives permeten tolerar la frustració i mantenir la motivació sense arribar a una pressió extrema que afecte la SM o el rendiment (David et al., 2010).

Tipus de creences desadaptatives i adaptatives

Segons el model de la TREC desenvolupat per Ellis (1957) i ampliat per David et al. (2005), les creences es poden classificar en dos grans tipus —desadaptatives (irracional) i adaptatives (racional)— i, alhora, dividir-se en estructures primàries i secundàries. Aquesta distinció és fonamental per a entendre com es desencadenen i mantenen les reaccions emocionals i conductuals davant situacions d'adversitat.

Les creences desadaptatives primàries es basen en exigències inflexibles i absolutistes sobre u mateix, els altres o el món. Se solen expressar a través de formulacions com «*He de*», «*Hauria de*» o «*No puc tolerar*». Aquest nucli d'exigència desencadena tres tipus principals de creences secundàries: el catastrofisme, la intolerància a la frustració i la desacreditació global. El catastrofisme consisteix en una interpretació exagerada de les conseqüències desagradables d'un esdeveniment, amb pensaments com ara «*Seria horrible i insuportable si suspenc o em lleven la titularitat*». La intolerància a la frustració es manifesta a través de la creença que no es pot suportar el malestar o les dificultats, per exemple: «*No puc aguantar aquesta pressió*». Finalment, la desacreditació global implica judicis absoluts i negatius sobre el propi valor, el dels altres o el de les circumstàncies, com en les oracions: «*Si no ho faig bé, no valore res*» o «*Les coses haurien de ser com jo vull, i si no, no valen la pena*». Aquest conjunt de creences desadaptatives contribueix al desenvolupament d'emocions extremes, com l'ansietat disfuncional o la tristesa patològica, i a dificultats en l'afrontament; per tant, empitjoren tant el rendiment com el benestar psicològic (Dryden, 2023; Vîslă et al., 2016).

Per contra, les creences adaptatives primàries es fonamenten en preferències realistes, flexibles i no absolutistes, expressades habitualment amb formulacions com «*M'agradaria*», «*Preferiria*» o «*Em sembla millor*», però sense que aquestes preferències es convertisquen en exigències imprescindibles. A partir d'aquesta estructura primària, emergeixen tres tipus de creences secundàries adaptatives: l'anticatastrofisme, la tolerància a la frustració i l'acceptació incondicional. L'anticatastrofisme suposa una avaluació realista i relativament optimista de les conseqüències negatives, com per exemple: «*Seria difícil, però podria superar-ho*». La tolerància a la frustració implica reconèixer el malestar com a part natural de la vida, mantenint la convicció que és possible continuar malgrat les dificultats: «*Encara que em coste, puc continuar avant*».

L'acceptació incondicional, finalment, es refereix a la capacitat d'acceptar-se a u mateix, als altres o a les circumstàncies sense realitzar judicis globals ni desqualificacions extremes, com es pot veure en pensaments com «*No sóc perfecte, però això no em fa menys valuós*». Aquestes creences adaptatives contribueixen a la regulació emocional saludable i a l'adopció d'estratègies d'afrontament més eficaces, fet que facilita l'equilibri psicològic necessari per a gestionar amb èxit les exigències simultànies dels àmbits acadèmic i esportiu (Turner & Allen, 2018; Jordana et al., 2023).

1.4.2. La Teràpia Racional Emotiva Conductual (TREC)

La TREC és una ferramenta psicoterapèutica de base cognitivoconductual que parteix de la idea que no són els esdeveniments en si mateixos els que desencadenen malestar, sinó la interpretació i les creences que les persones mantenen sobre aquests (David et al., 2005; Dryden, 2023). En l'àmbit esportiu, aquest model ha anat guanyant reconeixement com a eina eficaç per a millorar tant el rendiment com la SM dels esportistes (Turner, 2023; Wood et al., 2020).

Tradicionalment, les intervencions psicològiques en esportistes s'han centrat en variables motivacionals (Bernard, 1985; David, 2003). No obstant això, actualment s'ha reconegut la importància d'abordar també aspectes com la relaxació, el diàleg intern, la concentració i, especialment, les creences (Andersen, 2009). Així, la TREC s'ha començat a aplicar com a recurs per reduir creences irracionals i afavorir una adaptació emocional i conductual més bona (Jordana et al., 2023).

L'eficàcia de la TREC ha estat demostrada en diversos contextos clínics i educatius (David et al., 2018), però fins fa poc no havia estat aplicada sistemàticament en l'entorn esportiu (veg. la revisió de Jordana et al., 2023). Autors com Turner i Barker (2014a, b) n'han mostrat la utilitat en futbolistes professionals i han destacat la seua capacitat per a

ajudar a disputar creences irracionals, reforçar creences racionals i, en conseqüència, millorar el benestar i el rendiment esportiu.

Segons Wood et al. (2019), la TREC es diferencia d'altres teràpies cognitivoconductuals pel fet de centrar-se en el desenvolupament de resiliència, l'acceptació de circumstàncies inevitables i el canvi de percepció de les emocions desadaptatives. Aquesta perspectiva resulta especialment rellevant en l'àmbit esportiu d'elit, on els esportistes es veuen exposats a pressions elevades, lesions i gestions de carrera (Kuettel & Larsen, 2020).

L'aplicació en grup de la TREC també ha demostrat beneficis importants, especialment, en contextos educatius i esportius, ja que afavoreix l'aprenentatge compartit i el suport mutu entre participants (Vertopoulos & Turner, 2017). Per exemple, Jordana et al. (2023) van dissenyar i implementar una intervenció en TREC per a exesportistes d'elit sedentaris, amb l'objectiu de recuperar la pràctica d'activitat física saludable. Els resultats van mostrar que la intervenció va ser eficaç per a la majoria dels participants, que van millorar la seua motivació i comportaments relacionats amb l'activitat física. Aquestes aplicacions suggereixen que la TREC pot ser una eina valuosa per a ajudar els futbolistes-estudiants a desenvolupar creences més adaptatives i saludables en relació amb la seua capacitat per compaginar l'esport i els estudis.

El marc d'aquesta tesi adopta l'ús de la TREC com a eina d'intervenció no només per a fomentar creences adaptatives, sinó també per a comprendre les reaccions i decisions dels futbolistes-estudiants i els seus pares i mares dins del món de l'esport i l'alt rendiment. En aquesta aproximació, desenvolupada per Ellis (1957) i actualitzada per Turner (2019), es parteix de la distinció entre: (a) les creences adaptatives, funcionals i saludables i les creences desadaptatives, disfuncionals i no saludables; i s'articula a través del model GABCDE (David et al., 2010). Aquestes dimensions condicionen

tant l'adaptació al context, com l'assoliment d'objectius personals (e.g., el desenvolupament de la CDS). L'objectiu principal de la TREC és reduir les conseqüències no saludables de les creences desadaptatives i promoure creences més saludables i eficaces (Jordana et al., 2023).

El model GABCDE

El model GABCDE (David et al., 2010) que proposa la TREC representa una seqüència funcional per a entendre com les emocions i les conductes no es desencadenen directament pels esdeveniments, sinó per les interpretacions que les persones fan d'aquests amb la finalitat d'intervenir sobre les creences cognitives que contribueixen al malestar emocional i les conductes desadaptatives.

Aquest esquema comença amb la lletra G, que fa referència a l'objectiu (*Goal*) de la persona. Abans de treballar qualsevol contingut emocional o cognitiu, és fonamental identificar què vol aconseguir la persona: quin canvi busca o quin repte vol afrontar. Aquest objectiu dona direcció i sentit a tot el procés terapèutic i facilita l'alineació entre la intervenció i les necessitats reals de la persona.

A partir d'aquí, es treballa sobre un esdeveniment activador (A), que pot ser una situació externa o interna que desencadena una reacció emocional. Aquest esdeveniment no desencadena directament les emocions o les conductes, sinó que és interpretat a través d'un sistema de creences (B), que poden ser racionals (adaptatives) o irracionals (desadaptatives). Aquestes creences donen lloc a unes conseqüències (C) en forma d'emocions, pensaments automàtics i comportaments que poden ser funcionals o, al contrari, interferir negativament en el benestar de la persona.

En el procés terapèutic, es promou la disputa (D) d'aquestes creences desadaptatives, posant-les en qüestió mitjançant tècniques cognitives, lògiques i

empíriques. L'objectiu d'aquesta fase és afavorir la substitució de pensaments irracionals per altres de més realistes, útils i adaptatius.

Finalment, aquest procés de revisió i canvi cognitiu dona lloc a uns efectes nous (E), tant emocionals com conductuals. Aquests efectes són més coherents amb l'objectiu inicial (G) i contribueixen a generar un funcionament personal més saludable, flexible i satisfactori.

Aquest model és especialment rellevant en contextos d'alt rendiment com el dels futbolistes-estudiants, que sovint es veuen exposats a altes exigències acadèmiques i esportives. Per exemple, un jove pot mantenir la creença desadaptativa «*He de marcar en cada partit per a ser vàlid i suficient com a jugador*»; una exigència desadaptativa que pot desencadenar ansietat anticipatòria perjudicial per al rendiment i el benestar emocional. A través del treball amb el model GABCDE, aquesta creença es pot reestructurar en termes racionals, com ara «*Vull marcar, però no és imprescindible per a demostrar el meu valor com a jugador*», de manera que es promou una ansietat funcional que permet mantenir el compromís i la motivació sense bloquejar el rendiment (Turner et al., 2014a; Turner, 2023).

Aquest tipus d'intervenció pot ser implementada en contextos educatius i esportius amb suport de psicòlegs o entrenadors formats en TREC. Així, no sols s'afavoreix el rendiment sinó també el desenvolupament d'una mentalitat de creixement i resiliència (Turner & Allen, 2018; Jordana & Turner, 2023). Per tant, la TREC es presenta com una eina pràctica que facilita la identificació i transformació de les creences desadaptatives en pensaments més flexibles i realistes. En aquesta tesi, s'adopta aquesta perspectiva perquè es considera que la CD en el context del futbol d'alt rendiment comporta unes circumstàncies altament exigents, que requereixen eines específiques per a millorar la regulació emocional i el comportament davant situacions

adverses com poden ser els exàmens, les competicions o els períodes de recuperació per lesió.

A més, dins el marc teòric de la TREC, fins al moment, cap estudi havia abordat de manera específica la promoció de creences adaptatives com a via per afavorir el desenvolupament de la CD en esportistes joves, tot integrant els diferents agents socials implicats, com ara els entrenadors, el context acadèmic i, especialment, les famílies (David et al., 2018; Jordana, Turner et al., 2023). La present recerca busca omplir aquest buit, aportant una mirada integradora i aplicada que connecta el treball cognitiu-emocional amb l'optimització del rendiment i el benestar dels futbolistes-estudiants.

Mitjançant la TREC, el nostre treball pretén demostrar que és possible assolir un ajust psicològic més sa i un rendiment sostingut tant a l'aula com al camp. Aquest enfocament no solament contribueix a desenvolupar habilitats d'afrontament més eficaces, sinó que també promou un equilibri vital que resulta essencial per a la consolidació d'una trajectòria exitosa dins la CD. No obstant això, per tal que aquest equilibri siga realment sostenible, cal ampliar la mirada més enllà de l'individu i considerar el rol actiu que exerceixen els diferents agents de l'entorn, especialment, les famílies, en la formació i consolidació de creences.

1.5. El paper de les famílies de futbolistes-estudiants i les creences compartides: un abordatge des de la TREC

En l'esport del futbol, es reproduïxen constantment esquemes de pensament extrems, rígids i poc adaptatius, tant des del propi esportista com del seu entorn. Aquesta cultura esportiva fomenta, de manera implícita, la idea que l'èxit és l'única via vàlida i que l'error suposa una amenaça per a la identitat personal i professional (Jordana et al., 2023). Tal com hem explicat, aquest tipus de narrativa pot conduir al desenvolupament de creences desadaptatives (e.g., "He de triomfar o fracassaré com a persona") que

condicionen l'experiència dels joves esportistes en formació (Ellis, 1958; Jordana & Turner, 2023; Tóth et al., 2022).

Aquestes creences no només són fruit de la pròpia exigència interna dels futbolistes-estudiants, sinó que també es veuen reforçades per l'entorn educatiu, esportiu i, molt especialment, familiar (King et al., 2023). El perfeccionisme desadaptatiu i les creences desadaptatives freqüentment conviuen en aquest context del futbol on l'alt rendiment és sobrevalorat per damunt del procés de creixement i aprenentatge. Això comporta una pressió contínua sobre els joves que poden veure's atrapats entre dos mons —l'acadèmic i l'esportiu— sense disposar de recursos per integrar-los de manera saludable.

1.5.1. Les creences dels pares i mares de futbolistes-estudiants

Els pares i mares són una figura clau en la construcció de la CD (Torregrossa et al., 2021) i de les creences que tenen els futbolistes-estudiants, tant des del vessant emocional com pràctic. No obstant això, la pressió de les expectatives socials i esportives també els afecta i els pot desencadenar creences pròpies que poden ser igualment desadaptatives (Turner i Barker, 2014a, b). Aquest fet posa de manifest que els pares i mares també necessiten rebre ajuda per a fer front a la gestió que els pertoca dins de l'alt rendiment (Turner, 2019).

Fins ara, la recerca en psicologia de l'esport ha començat a explorar com els pares i mares poden actuar com a agents de socialització emocional i cognitiva a través d'influir en les conductes i els esquemes de pensament dels joves esportistes (Knight et al., 2017). En el futbol, on l'èxit es mesura sovint amb mètriques immediates i comparatives (e.g., titularitat, contractes, gols), és habitual trobar discursos familiars centrats en el «triomf obligatori» o la «falta de tolerància a la derrota» que és fàcil que pugui crear un context on les creences desadaptatives poden ser compartides i, per tant, transferides i influir.

Aquestes creences sovint adopten formes com: «*Has de guanyar si vols arribar a alguna banda*» (exigència rígida); «*No pots fallar si et volen mantenir a l'equip*» (catastrofisme); «*No pots mostrar debilitat*» (intolerància a la frustració). Aquest tipus de missatges, segons King et al. (2023), poden ser transmesos de manera explícita o implícita i modelen les expectatives de les persones fins al punt de resultar poc realistes i desencadenar conseqüències corporals no funcionals (e.g., presentar ansietat no adaptativa o pensaments perfeccionistes desadaptatius).

En contextos d'alt rendiment, els pares i mares també poden interioritzar idees com ara «*El meu fill ha de destacar per a tenir futur*», o «*Si no arriba a professional, haurem fracassat*», i transmetre-les —sovint de manera inconscient— mitjançant el llenguatge, l'actitud o les reaccions davant l'èxit i el fracàs (King et al., 2023). Aquestes creences dels pares i mares poden estar orientades tant cap a la necessitat de control del rendiment acadèmic com esportiu, i poden dificultar la flexibilitat i l'autonomia dels fills. Així, es pot produir un efecte mirall: els pares i mares, amb les seues pròpies exigències internes i pors, poden reforçar l'aparició de creences desadaptatives en els futbolistes-estudiants, en lloc de contribuir a un desenvolupament equilibrat (Turner, 2019). Per tant, la família esdevé no només un agent de suport, sinó també un factor potencial de vulnerabilitat psicològica. Això és, poden actuar com a entorn de protecció o de risc, si no s'intervé amb una perspectiva preventiva i psicoeducativa (Harwood & Knight, 2015).

1.5.2. Necessitat de més estudis sobre les creences de famílies de futbolistes-estudiants

Tot i la seua importància, el paper de les famílies en el desenvolupament integral dels esportistes, especialment, pel que fa a la formació de creences (siguen adaptatives o desadaptatives), ha estat poc explorat de manera específica (Turner, 2019). La recerca s'ha centrat principalment en els esportistes o en la relació entrenador-esportista, i s'han

deixat en un segon pla les dinàmiques intrafamiliars com a possibles fonts de creences individuals i col·lectives (Jowett & Cramer, 2009; Rocha et al., 2025).

Estudis recents reclamen una visió més sistèmica que tinga en compte no només els pares i mares, sinó també altres figures significatives com ara els germans (Rocha et al., 2025) o les parelles (Jowett & Cramer, 2009). Aquestes figures poden contribuir a l'establiment de normes, expectatives i creences dins l'ecosistema de suport de l'esportista. Aquests buits de coneixement obren la porta a noves línies de recerca i d'intervenció que consideren el desenvolupament de la CD no com un procés individual, sinó com una experiència compartida en comunitat. Això implica intervenir no només en els esportistes, sinó també en el seu sistema familiar, i reconèixer el valor que té el suport social en la construcció d'una trajectòria esportiva i acadèmica saludable.

Per tant, és rellevant posar l'èmfasi en el nivell micro del context esportiu, és a dir, el dia a dia dels entrenaments, les competicions, les rutines escolars i familiars. De fet, en aquest nivell no s'ha investigat prou sobre quines creences tenen els pares i les mares en el seu rol com a pares i mares d'esportistes. També cal considerar les conseqüències emocionals, cognitives i conductuals derivades de les interpretacions que fan davant de situacions adverses, així com l'impacte que aquestes poden tenir en els fills i filles (Jordana & Turner 2023; King et al., 2024).

Finalment, aquest apartat introductori de la tesi també vol considerar les creences com a construccions tant individuals com col·lectives, que poden ser compartides i transferides. Així mateix, es defensa que les creences adaptatives haurien de ser promogudes activament dins les institucions esportives i acadèmiques. Per això, caldria implementar accions formatives i preventives adreçades a les famílies, amb l'objectiu d'alinear expectatives, reduir pressions innecessàries i contribuir al benestar global de l'estudiant-futbolista en totes les esferes de la seua vida.

1.6. Objectius de la tesi

Quant als objectius, diferenciem entre l'objectiu general i els objectius específics, que es fonamenten en els marcs teòrics de la CD, la TREC i el MEDCD. L'objectiu general és explorar, descriure i qüestionar les creences dels futbolistes professionals i els seus pares i mares en relació amb la possible compaginació d'estudis superiors i futbol professional.

Cada objectiu específic s'ha desenvolupat com un producte de recerca diferenciat —Article 1, Article 2 i Article 3—, amb metodologia i aportacions pròpies:

Objectiu específic 1. Explorar la possibilitat de compaginar el futbol professional amb els estudis superiors durant l'etapa sènior. Aquest estudi es va dur a terme mitjançant una metodologia qualitativa basada en entrevistes semiestructurades a futbolistes d'entre 18 i 19 anys que es trobaven cursant estudis superiors mentre participaven en el futbol d'alt rendiment. L'anàlisi de les dades es va realitzar seguint l'enfocament d'anàlisi temàtica reflexiva (Braun & Clarke, 2022), que va permetre identificar les creences, recursos i barreres percebudes per aquests joves en relació amb la seua CD. Els resultats aporten evidència empírica sobre la viabilitat d'aquesta doble trajectòria, i posen en relleu tant les dificultats com les condicions necessàries per fer-la possible amb èxit.

Referència de l'article 1: Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2024). És possible compaginar futbol professional i estudis superiors a partir dels 18 anys? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)

Objectiu específic 2. Qüestionar i reestructurar les creences desadaptatives que dificulten la compaginació d'estudis i esport professional, amb l'objectiu de promoure la salut mental i el desenvolupament integral. Per abordar aquest objectiu, es va dissenyar un programa d'intervenció basat en els principis de la Teràpia Racional Emotiva

Conductual (TREC), aplicat a futbolistes d'entre 14 i 16 anys. La intervenció es va centrar en identificar i reestructurar les creences irracionals que interfereixen en la compatibilitat entre esport professional i estudis, utilitzant un enfocament psicoeducatiu. Es va dur a terme una avaluació pre i postintervenció, mitjançant qüestionaris i observacions qualitatives, per a valorar l'eficàcia del programa i l'acceptació per part dels participants. Els resultats mostren una disminució significativa de les creences desadaptatives inicials i una valoració positiva del programa.

Referència de l'article 2: Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). "Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar": una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>

Objectiu específic 3. Explorar com els pares i les mares afronten les adversitats vinculades al desenvolupament de la carrera esportiva dels seus fills futbolistes. Aquest estudi es va dur a terme amb grups focals formats per pares i mares de futbolistes joves, i l'anàlisi de les dades es va fer seguint un enfocament deductiu basat en el model GABCDE, integrat dins la TREC. La intenció era identificar com interpreten i afronten les dificultats relacionades amb el procés de professionalització esportiva dels seus fills, i com aquestes creences influeixen en les seues emocions i conductes. Els resultats mostren patrons d'afrontament adaptatius i posen en relleu el paper central que pot jugar la família com a entorn protector. L'article destaca el potencial de la TREC com a eina per a la millora del benestar familiar i del suport socioemocional al futbolista.

Referència article 3: Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (in press). Must we control every detail? Beliefs among parents of elite soccer players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.

Aquesta estructura per compendi permet abordar el fenomen de la CD des de diferents nivells d'anàlisi —individual, aplicat i contextual— i ofereix una visió integrada

i orientada a la pràctica. El conjunt del treball aspira a contribuir al coneixement científic en l'àmbit de la psicologia de l'esport i a generar recursos útils per a professionals, famílies i institucions compromeses amb un model d'esport més humà, sostenible i educatiu.

CAPÍTOL 2

Metodologia



Capítol 2. Metodologia

En aquest capítol, s'exposa el disseny metodològic general que ha guiat la realització de la tesi doctoral, tot i que en els articles que s'exposen en el següent apartat dels resultats s'explicarà de manera detallada el mètode emprat en cada objectiu específic.

2.1. Disseny

El disseny metodològic de la recerca s'ha estructurat com un estudi de cas de la Lliga de Futbol Professional (Smith & Sparkes, 2016), amb l'objectiu de captar la riquesa i complexitat de les experiències de futbolistes-estudiants i les seues famílies. Com argumenten Smith i Sparkes (2017), en aquest tipus d'estudis qualitatius, la rellevància no rau en la representativitat estadística, sinó en la profunditat i riquesa interpretativa de les experiències descrites. En aquest sentit, la profunditat analítica ha passat a un primer pla per damunt de la representativitat estadística, responenent a l'aposta per una ciència social interpretativa (Smith & Sparkes, 2017).

Aquesta orientació metodològica es concreta a través de diverses tècniques qualitatives de recollida d'informació, com entrevistes, grups focals i una intervenció psicològica basada en la TREC (Ellis, 1957; Turner, 2023). Aquestes tècniques han permés explorar de manera contextualitzada les creences individuals i col·lectives dels participants, així com generar espais de reflexió compartida.

Aquesta tesi està estructurada en tres treballs en els quals s'ha seguit una metodologia qualitativa. En aquesta línia, Smith i Sparkes (2017) assenyalen que la mida de la mostra ha de trobar un equilibri: ha de ser prou reduïda per a permetre una anàlisi profunda del material, però també prou àmplia per a generar una comprensió rica, detallada i significativa de l'experiència estudiada.

La tesi posa de manifest l'existència de diverses versions de la realitat, fins i tot dins d'una mateixa persona, i que totes aquestes es troben profundament condicionades

pel context i les circumstàncies en què es desenvolupen. En conseqüència, la metodologia qualitativa s'entén com una aproximació complexa tal com ho és el món que intentem comprendre. Aquesta complexitat es desenvolupa mitjançant processos de reflexió i construcció de significats compartits, que donen sentit a les experiències observades. Dins d'aquesta idea, la tesi estableix una connexió coherent entre la metodologia qualitativa emprada i el model teòric de la TREC utilitzat al llarg de la investigació. Segons la TREC, les persones mantenen creences sobre si mateixes, sobre els altres i sobre el món, que poden ser de caràcter racional o irracional (Ellis, 1957; Turner, 2019). Aquestes creences influeixen directament en la interpretació i el patró de comportament de cada individu, cosa que encaixa amb l'enfocament analític proposat per Braun i Clarke (2013) dins la recerca qualitativa.

2.2. Posicionament filosòfic

Tot i que cada article explica de manera específica l'enfocament que guia la seua construcció i el seu disseny, aquesta tesi de manera integral s'emmarca dins del pragmatisme. Com ja s'ha avançat anteriorment (cf. §1.2), el paradigma pragmàtic s'entén com un enfocament epistemològic que reconeix el coneixement com una construcció situada, intersubjectiva i cocreada mitjançant la interacció entre la persona investigadora, les persones participants i el context (Poucher et al., 2020). Aquest posicionament implica assumir una mirada reflexiva i crítica, on la implicació activa de la investigadora, que és psicòloga dins del club de futbol professional d'on principalment s'han recollit les dades al llarg de la investigació, es concep com un recurs essencial per a la construcció i validació del coneixement (Finlay, 2002).

La tesi adopta una lògica aplicada i col·laborativa, fruit d'una aliança entre el club Villarreal C.F. i el grup de recerca GEPE (UAB). Aquesta col·laboració ha facilitat la definició conjunta dels objectius, el disseny adaptat al context i la transferència de

resultats a la pràctica professional. La recerca, per tant, respon a un enfocament adaptatiu, funcional i saludable, orientat a promoure el desenvolupament integral dels futbolistes-estudiants i el benestar de les seues famílies dins d'un entorn altament exigent (King et al., 2023; Wylleman et al., 2018).

Al llarg d'aquests quatre anys, s'han dut a terme diverses sessions de treball, entrevistes, grups focals i reunions participatives amb membres tant del Villarreal C.F. com del grup GEPE, per a crear un vincle i consensuar temes d'interès, definir qüestions de recerca i establir terminis i recursos. Aquesta proximitat ha facilitat la gestió, la confiança i la implicació dels agents del club en el procés d'investigació, la qual cosa ha enriquit el valor qualitatiu i aplicat de l'estudi. D'aquesta manera, el context no s'ha considerat només com un escenari on s'esdevenen els fets, sinó com una unitat d'anàlisi central i activa clau per a entendre la naturalesa de les creences estudiades. Les investigacions prèvies, les experiències concretes dels participants, les creences i els valors compartits dins del món del futbol d'elit han estat fonamentals en el disseny i desenvolupament d'aquesta tesi.

A més, el desenvolupament de la recerca ha estat sostingut per una dinàmica participativa, mitjançant sessions de treball, reunions col·laboratives i grups de discussió amb membres del club i de l'equip investigador. Aquest procés ha facilitat establir relacions de confiança, consensuar qüestions de recerca i garantir una gestió compartida dels temps i recursos disponibles, fet que ha reforçat tant la validesa ecològica com la transferibilitat dels resultats.

Seguint aquest plantejament, la recerca es desenvolupa a partir d'un enfocament qualitatiu, orientat a comprendre en profunditat les creences de les persones implicades en el desenvolupament d'una CDS dins el futbol d'alt rendiment. D'acord amb Denzin i Lincoln (2018) i Lincoln et al. (2018), el coneixement produït es construeix des d'una

perspectiva realista crítica i postpositivista, de manera que es reconeix la naturalesa situada, relacional i interpretativa del fenomen estudiat.

2.3. Consideracions ètiques

Aquesta recerca s'ha portat a terme d'acord amb les directrius establertes per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB; Barcelona, Espanya). El projecte s'integra dins del marc del programa HeDuCa, titulat *Promoció de Carreres Duals Saludables en l'Esport*, i ha estat revisat i aprovat per la Comissió d'Ètica en l'Experimentació Animal i Humana (CEEAH) de la UAB amb número de referència CEEAH 4996.

Amb el suport del Departament de Psicologia del Villarreal C.F., es va facilitar el contacte amb els participants de l'estudi, i es va garantir en tot moment l'adhesió als principis d'ètica en la investigació, la voluntarietat de la participació i el dret a la informació i a la retirada.

Per tal de preservar la confidencialitat de les dades i reduir possibles influències derivades de relacions jeràrquiques dins del context esportiu, es va adoptar una estratègia metodològica que assegurava l'anonimat dels participants. Així, només la persona entrevistadora coneixia la identitat dels entrevistats. Aquesta informació no ha estat compartida amb cap altra persona de l'equip investigador, ni amb membres de l'organització col·laboradora; per tant, ha seguit els principis establerts per la Declaració de Helsinki (World Medical Association, 2013). A més, en línia amb les bones pràctiques en investigació qualitativa, es va informar tots els participants sobre els objectius de l'estudi, les implicacions de la seua participació i les condicions d'ús i gestió de les dades. D'acord amb els criteris ètics internacionals vigents, tots van signar un consentiment informat prèviament a la participació.

La metodologia d'aquesta tesi es caracteritza per la seua flexibilitat, compromís ètic i rellevància aplicada. Aquests elements han permès no només entendre les creences

al voltant de la CDS des d'una mirada sistèmica i integral, sinó també generar propostes concretes d'intervenció que responen a les necessitats reals del context esportiu estudiat.

2.4. Cas d'estudi

La importància de les creences desadaptatives en els futbolistes-estudiants i la seua capacitat d'interferir en la gestió d'una CD justifica centrar aquest estudi en els jugadors del Villarreal Club de Futbol (Villarreal C.F.). Aquest club és reconegut per la seua aposta per la formació integral durant l'etapa base.

El club està ubicat a Vila-real (Castelló, Comunitat Valenciana), ciutat de 51.367 habitants (INE, 2024). Es va fundar l'any 1923, i va adoptar la denominació actual de *Villarreal C.F.* l'any 1954. Des de l'arribada de Fernando Roig com a president la temporada 1997-1998, el club s'ha mantingut en Primera Divisió, llevat de les temporades 1999-2000 i 2012-2013, i s'ha consolidat com una entitat destacada a nivell estatal.

El fet que un poble de les dimensions de Vila-real tinga un club de futbol amb una presència constant i continuada en la màxima categoria fa del Villarreal C.F. un cas únic dins del futbol espanyol. A més, la combinació de rendiment esportiu i formació acadèmica converteix el club en un entorn idoni per a analitzar de quina manera les creences afecten la CDS.

Durant l'última temporada 2024-25, el primer equip masculí va assolir la posició 5a a La Liga, fet que comporta la classificació per a la UEFA Champions League 2025-26. Aquesta serà la cinquena participació del club en la Champions League.

Pel que fa al futbol femení, el primer equip, després de mantenir-se diversos anys a la màxima categoria ha descendit de la Liga F a la Primera Federació i es troba en la segona màxima categoria de nivell. Les activitats institucionals del Villarreal C.F. s'orienten, segons la seua pàgina web oficial, a: (a) participar en competicions oficials professionals de futbol; (b) promoure programes formatius en diverses modalitats

esportives; (c) explotar i comercialitzar esdeveniments, productes i drets vinculats tant al primer equip com al futbol base.

El Villarreal C.F. orienta la seua acció educativa cap al desenvolupament integral de l'esportista, oferint serveis i recursos destinats a potenciar tant la dimensió esportiva com l'acadèmica i personal dels seus futbolistes. Els futbolistes-estudiants tenen l'oportunitat d'assistir a un institut públic situat just al costat de la ciutat esportiva, l'I.E.S. Miralcamp. A més, dins del mateix club es disposa d'un sistema de suport complementari, especialment, per als esportistes que viuen lluny del seu entorn familiar o que necessiten allotjament a la residència del club. Aquest suport està format per professionals com tutors, professors de reforç i psicòlegs, els quals vetlen pel benestar global dels futbolistes.

El Villarreal C.F. és una entitat de caràcter privat i s'emmarca dins la taxonomia de clubs esportius establida per Mejías et al. (2021). Gràcies al seu compromís amb una formació integral i a la col·laboració activa amb el departament de Psicologia del club, s'ha pogut desenvolupar, en el marc del projecte HeDuCa, un context educatiu i de recerca. Aquest entorn ha facilitat l'accés als participants i ha garantit condicions òptimes per a l'estudi de les creences i experiències dels futbolistes-estudiants. Així, s'assegura l'aplicabilitat i la transferibilitat dels resultats, en coherència amb l'enfocament metodològic qualitatiu i pragmàtic que guia aquesta investigació.

CAPÍTOL 3

Resultats



Capítol 3. Resultats

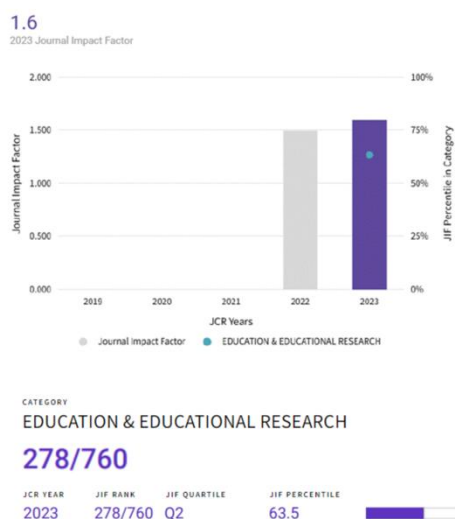
Aquest capítol es presenta estructurat en tres parts. En primer lloc, es presenta el primer article (Treball 1), que explora la viabilitat de compaginar els estudis superiors amb el futbol professional a partir dels 18 anys. Mitjançant entrevistes semiestructurades i una anàlisi temàtica reflexiva, s'aborden les creences, barreres i condicions percebudes pels futbolistes joves durant la seua transició a l'etapa sènior. A continuació, es detalla el segon article (Treball 2), centrat en el disseny i l'avaluació d'una intervenció basada en la TREC, dirigida a futbolistes d'edat cadet. Aquesta proposta s'enfoca en la identificació i reestructuració de creences desadaptatives relacionades amb la compaginació d'estudis i esport, i aporta evidència sobre el seu impacte positiu en la SM i la motivació acadèmica i esportiva. Finalment, es presenta el tercer article (Treball 3), que examina el paper de les famílies de futbolistes juvenils a través de grups focals. Aquest treball analitza les creences compartides, les estratègies d'afrontament i les emocions vinculades al procés de professionalització dels fills, de manera que es destaca el potencial de la TREC com a eina per a reforçar el suport emocional i el benestar familiar.

3.1. Estudi fenomenològic i de cas instrumental

Treball 1

Ramos-Agost, N., Jordana, A., i Torregrossa, M. (2024). És possible compaginar futbol professional i estudis superiors a partir dels 18 anys? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)

Web of Science – 2024



Scopus





OPEN  ACCESS

¿Es posible compaginar fútbol profesional y estudios superiores a partir de los 18 años?

Neus Ramos-Agost^{1,2,3*} , Anna Jordana^{1,2}  y Miquel Torregrossa^{1,2}  

¹ Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Universidad Autónoma de Barcelona (España).

² Instituto de Investigación del Deporte, Universidad Autónoma de Barcelona (España).

³ Villarreal Club de Fútbol, Villarreal (España).

Citación

Ramos-Agost, N., Jordana, A. & Torregrossa, M. (2024). Is it possible to combine professional football and higher studies after the age of 18? *Apunts Educación Física y Deportes*, 156, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)

Editado por:
© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:
Neus Ramos-Agost
neus.ramosa@autonoma.cat

Sección:
Actividad física y salud

Idioma del original:
Catalán

Recibido:
18 de julio de 2023

Aceptado:
7 de noviembre de 2023

Publicado:
1 de abril de 2024

Portada:
Ciclista de montaña disfrutando
de la naturaleza y el aire libre.
© Adobe Stock, Dalcio F/
peopleimages.com

Resumen

El objetivo de este estudio fenomenológico y de caso instrumental ha sido explorar la compaginación de fútbol de alto rendimiento y estudios superiores en la etapa sénior. Para profundizar en este tema que se integra dentro de la investigación sobre la carrera dual, se han hecho unas entrevistas semiestructuradas a 7 futbolistas-estudiantes de género masculino de entre 18 y 19 años de edad de las categorías inferiores de un club de primera división. Los datos se han analizado mediante análisis temático reflexivo (Braun y Clarke, 2022). Los resultados mostraron que los futbolistas-estudiantes pueden hacer una carrera dual superior: (a) si identifican los desafíos que tienen que afrontar y disponen de las competencias y recursos necesarios; (b) si las personas de su entorno hacen un acompañamiento adaptado a su estilo de vida; y (c) si el club promueve una cultura que fomenta la carrera dual superior y su salud mental. Asimismo, el estudio pone de manifiesto algunos aspectos no previstos en la muestra estudiada que convendría incorporar a la hora de implementar la carrera dual superior, como atender los casos desde una perspectiva más individualizada y flexible adaptando cada caso a las circunstancias concretas.

Palabras clave: carrera dual, deporte de élite, estudios superiores, fútbol, salud mental, sénior.

Introducción

La carrera dual (CD) es el hecho de compaginar el deporte con los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2014). Los beneficios de seguirla incluyen, entre otros, un desarrollo más positivo de la identidad y una mejor estabilidad emocional, y fomenta tanto la estimulación intelectual como la manera de socializar (Stambulova y Wylleman, 2019). Tal como empezaron a mostrar los estudios de Pallares et al. (2011) y Torregrossa et al. (2015), la complementariedad del deporte y los estudios puede funcionar como trabajo de prevención para que los deportistas puedan contar con alternativas mientras están realizando su carrera deportiva y cuando la acaban. Dentro de los Modelos de Trayectoria Profesional (MTP; Perez-Rivases et al., 2017; Torregrossa et al., 2021), podemos observar las cuatro trayectorias profesionales que se proponen en relación con la compaginación del deporte con los estudios/trabajo: (a) una trayectoria lineal, en la que los deportistas se centran exclusivamente en el deporte, (b) una trayectoria divergente, en la que el deporte y los estudios/trabajo se consideran separados y en conflicto, (c) una trayectoria convergente, donde el deporte y los estudios/trabajo se complementan, y (d) una trayectoria paralela, donde el deporte y los estudios/trabajo se ven separados pero no confluyen. McGuine et al. (2021) indican que, a medida que aumenta el nivel, tanto deportivo como educativo, compaginar el deporte y los estudios puede convertirse en un desafío cada vez más complejo.

En el caso del fútbol, que es considerado el deporte más popular y mediatizado del mundo (Samuel et al., 2017), algunos autores como Jordana et al. (2022) señalan que los futbolistas empiezan a presentar dudas de la trayectoria que tienen que escoger durante la transición de júnior a sénior (TJS) en función de sus creencias. En este sentido, cuando empiezan a ser conscientes de que es posible que se puedan convertir en futbolistas profesionales, su satisfacción con el rendimiento académico es significativamente menor (Jomada et al., 2022; Torregrossa et al., 2021). Aparte de esto, en relación con la posibilidad de poder dedicarse al fútbol en un futuro, los datos estadísticos muestran que menos del 10 % de los futbolistas progresan de la etapa júnior a sénior y llegan a ser profesionales (Dugdale et al., 2021). Por este motivo, estos datos sugieren la necesidad de desarrollar una CD (Torregrossa et al., 2020) que facilite el desarrollo simultáneo de una carrera académica y deportiva. En esta línea, una vez pasada la TJS, etapa en que los futbolistas jóvenes y talentosos tienen que hacer frente a una variedad de desafíos, si no cuentan con alternativas y mantienen su dedicación a otras áreas de su vida (p. ej., académica y personal; Chamorro et al., 2016), como se argumenta en la revisión sistemática elaborada por Kegelaers et al. (2022), estarán más cerca de presentar problemas de salud mental (SM).

Desde la perspectiva de promover la CD para prevenir problemas de SM, investigaciones como las de Stambulova et al. (2015) y Schinke et al. (2018) también han manifestado

que desarrollar una CD ajustada a las necesidades de los deportistas-estudiantes es un recurso clave que los ayuda a alcanzar objetivos deportivos y educativos, a vivir una vida satisfactoria y a mantener la salud y el bienestar. Sin embargo, Åkesdotter et al. (2020) observaron que la etapa en la que más compromiso debe haber a la hora de compatibilizar el deporte y los estudios suele coincidir con el periodo de incremento de los problemas de SM. Estudios como el de Brown et al. (2019) también han destacado que la regulación emocional de los deportistas-estudiantes puede verse perjudicada cuando tratan de afrontar los factores estresantes que viven no solo en el contexto deportivo (p. ej., presión por el rendimiento, lesiones, problemas de convocatoria), sino también en el resto de contextos de su vida (p. ej., educativo, psicológico, social, financiero y legal; Wylleman et al., 2020). Por lo tanto, aunque hemos expuesto que el hecho de complementar deporte y estudios tiene beneficios, la compaginación y las exigencias de las distintas esferas vitales de un futbolista comportan una serie de demandas (Sullivan et al., 2020) que pueden llegar a incrementar la posibilidad de que presente problemas de SM y acabe abandonando el deporte o los estudios antes de tiempo (NCAA Sport Science Institute, 2016).

Con la finalidad de que los futbolistas puedan realizar una CD en condiciones óptimas, algunos estudios como los de Defruyt et al. (2019) y Storm et al. (2021) destacan que las organizaciones y las personas de su entorno tienen un papel fundamental a la hora de ayudarlos a desarrollar una compaginación favorable. De la misma manera, otros trabajos insisten en la necesidad de identificar los desafíos específicos y los factores de protección que el entorno podría proporcionar para que los deportistas-estudiantes pudieran desarrollar una CD saludable (p. ej., Prieto-Ayuso, 2008; Kuttel y Larsen, 2020; Stambulova y Wylleman, 2019).

El Modelo de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual (MEDCD) de Henriksen et al. (2020) trata de enfatizar este papel del entorno a través de la inclusión del deportista-estudiante en su totalidad. Siguiendo este modelo, en el marco de una institución deportiva o académica que promueve el hecho de compaginar el deporte con los estudios, el entorno se estructura de la manera siguiente: el deportista-estudiante ocupa una posición central rodeada de micro y macro niveles, en los que hay una interacción de tres ámbitos —el deportivo, el académico y el privado— que están sometidos a las dimensiones temporales de presente, pasado y futuro (Mejías et al., 2021).

Algunos autores muestran que los entornos de las CD varían de manera considerable en función de la estructura y la organización de las áreas geográficas o de los estados (p. ej., Morris et al., 2021). No obstante, conviene señalar que en el nivel micro de los futbolistas (p. ej., club, residencia y programa académico), ningún estudio ha explorado, en el marco de una población específica y delimitada, los recursos y las estructuras de apoyo de la CD (Storm et al., 2021). Tampoco se ha analizado de manera detenida el papel de

las personas que los ayudan a desarrollarla (Defruyt et al., 2019). Además, gran parte de los estudios realizados hasta ahora sobre la compaginación del deporte y los estudios se han centrado en niveles deportivos o académicos inferiores (p. ej., Stambulova et al., 2020).

El presente estudio da un paso más allá para poder conocer cómo el 10% de futbolistas que sí que llegan a ser profesionales (Dugdale et al., 2021; Jordana et al., 2022) pueden desarrollar una carrera dual adaptativa en la etapa sénior. Por lo tanto, el objetivo de este artículo fue explorar la compaginación de fútbol de alto rendimiento y estudios superiores en la etapa sénior. De manera concreta, aportamos el análisis de hacer compatible el alto rendimiento con estudios superiores de formación no obligatoria (p. ej., la última etapa del bachillerato y la universidad) en una población masculina. Utilizaremos el término “carrera dual superior” (CDS) para indicar este tipo de compaginación.

Metodología

Descripción del contexto, participantes y criterios de selección

El estudio se focalizó en el entorno del Villarreal C.F., un club de carácter privado (CDPR; Mejías et al., 2021) que cuenta con equipos profesionales masculinos y femeninos en las máximas categorías del fútbol español. El club dispone de un Departamento de Psicología, que se encarga del bienestar emocional del jugador, de un Departamento de Estudios, que se ocupa de los horarios de las clases y de los refuerzos académicos que necesita el jugador, y de uno de Residencia, que se encarga de planificar y organizar las diferentes tareas que tienen diariamente, junto con los cuerpos técnicos. Los tres hacen reuniones de manera continua para mantener la ocupación y la atención integral del deportista-estudiante.

Los participantes fueron siete futbolistas-estudiantes de género masculino del Villarreal C.F. pertenecientes al amateur B y amateur C. Todos fueron entrevistados una vez acabada la temporada 2020-2021. La Tabla 1 resume las características de los participantes preservando su confidencialidad.

Los criterios de selección fueron: (a) encontrarse en el intervalo de edad de 18 a 20 años; (b) haber pasado la formación obligatoria y estar en posesión de bachillerato, curso formativo superior o universidad (educación postobligatoria); y (c) haber estado en el club más de tres años para poder valorar el apoyo que han recibido, y para conocer su cultura y costumbres.

Diseño

El estudio es fenomenológico y de caso único instrumental (Smith y Sparkes, 2016). Es decir, se ha centrado en el análisis de las acciones que ha realizado una organización en los últimos años a través del significado que han dado los participantes a la hora de posibilitar el desarrollo de una CDS. El estudio de Smith y Sparkes (2017) manifiesta que en este tipo de estudios cualitativos lo más relevante no es la representatividad estadística, sino la oportunidad de observar en detalle cómo las personas seleccionadas experimentan el mundo. En este sentido, el estudio refiere que el número de entrevistas dependerá de cuánto, y qué, se necesita saber de las personas entrevistadas. Por lo tanto, Smith y Sparkes (2017) explican que el tamaño de la muestra tiene que ser suficientemente pequeño como para tener el material necesario y suficientemente grande como para proporcionar una comprensión nueva, rica y estructurada de la experiencia.

Este diseño es el mismo que se utilizó en el estudio de caso de Hodge et al. (2014), que se incluye dentro del paradigma interpretativo y que reconoce al investigador como instrumento reflexivo. La interpretación de la entrevistadora, Primera signataria de este artículo, es relevante, ya que es psicóloga del club y, junto con los coautores, ha debatido los temas trabajados.

Para seleccionar casos ricos en información se utilizó un sistema de muestreo a propósito (Patton, 2002). Para poder tener una visión general del club, y así como también lo explican Smith y Sparkes (2017) para este tipo de estudio fenomenológico, se consideró que hacer siete entrevistas era suficiente para llegar a la saturación de información. Además, para garantizar la confidencialidad de los participantes, se utilizaron pseudónimos (Tabla 1).

Tabla 1

Características descriptivas de los participantes entrevistados que realizan la CDS.

Participantes	Nivel deportivo	Nivel académico	Años club	Edad
Ximo	1.ª RFEF	1.º curso universitario	4	19
Joan	1.ª RFEF	Bachillerato y selectividad aprobada	4	19
Jordi	1.ª RFEF	Bachillerato y selectividad aprobada	3	19
Gerard	1.ª RFEF	Grado superior superado y matriculado en otro	4	18
Pau	1.ª RFEF	Faltan 2 asignaturas para tener bachillerato	8	18
Vicent	3.ª división	1.º curso universitario	5	18
Jaume	3.ª división	Faltan 2 asignaturas para tener bachillerato y matriculado para hacer grado superior	5	19

Medidas

Entrevista semiestructurada

Se diseñó un guion de entrevista semiestructurada que tuvo en consideración, por una parte, investigaciones que se incluyen dentro del marco teórico de la CD (p. ej., Torregrossa et al., 2020) y, por otra parte, un guion proporcionado por el grupo GEPE (UAB) y utilizado en el estudio de Jordana et al. (2019). Los temas principales que se incluyeron fueron: (a) los desafíos que presentan y la asistencia percibida que necesitan los futbolistas-estudiantes en el área deportiva, el área académica y el área personal; (b) la exploración de otras esferas del modelo holístico (p. ej., la gestión económica y legal); y (c) la cultura del club.

Procedimiento

Este estudio se integra dentro del proyecto HeDuCa y ha sido aprobado por la Comisión de Ética en la Experimentación Animal y Humana (CEEAH) de la Universidad Autónoma de Barcelona (Barcelona, España) con número de referencia CEEAH 4996 y que tiene por título “Promoción de Carreras Duales Saludables en el deporte, HeDuCa.” Inicialmente, se contactó con la coordinación del Departamento de Psicología del Villarreal C.F. para escoger a los siete participantes. Con el fin de mantener la confidencialidad, evitar minimizar la dependencia jerárquica y aumentar la validez de los datos, solo la entrevistadora supo qué jugadores participarían (Asociación Médica Mundial, 2013).

Las siete entrevistas se hicieron en cuatro días distintos. Duraron entre 40 y 50 minutos y se llevaron a cabo de manera individual. Se hicieron y grabaron por la plataforma Zoom.us y se transcribieron con Verbatim. Al final del estudio, los resultados se presentaron al Departamento de Psicología del Villarreal C.F.

Análisis de datos

El análisis de datos se llevó a cabo siguiendo la propuesta del análisis temático reflexivo (ATR) de Braun y Clarke (2022) desde una aproximación inductiva-deductiva, que va desde las citas descriptivas hasta la elaboración de los temas. Esta aproximación permite introducir nuevos términos a partir de la elaboración de un resumen de la información obtenida. Este procedimiento consta de seis fases: (a) lectura y familiarización; (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 escogiendo las citas que mejor resumen los temas. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el análisis de las entrevistas de manera individual y global. Partiendo de la transcripción de las entrevistas, con el objetivo de analizar los datos, se utilizó el programa Excel y un documento de Word para crear las diferentes versiones de las tablas (Tabla 2, 3 y 4). Para poder concretar estas tablas, se plantearon preguntas de manera crítica siguiendo los pasos del ATR. Las preguntas estaban orientadas a qué se quería hacer en esta investigación, cómo y por qué. A continuación,

se aplicaron las 6 fases del estudio de Braun y Clarke (2022) explicadas anteriormente. Donde se invirtió más tiempo fue con la familiarización de los datos, que implica conocerlos profundamente y complementarlos con notas del análisis. Con respecto a la codificación, se trataron de capturar las repeticiones de los significados de una manera exhaustiva con el fin de concretar bien los códigos y que no se solaparan. Con respecto a la identificación de los temas, se crearon diferentes esquemas y tablas con el fin de agrupar los códigos iniciales y generar los temas más relevantes para el estudio. En este punto, encontramos que había temas subordinados al tema principal que se focalizaban en un aspecto particular de este. Por lo tanto, se concretaron también subtemas (ver tablas 2, 3 y 4). Para acabar, se debatieron los diferentes temas con los autores del artículo y se concretó el nombre definitivo de cada uno de ellos.

Resultados

La presentación de los resultados la hacemos teniendo en cuenta el Modelo de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual (MEDCD; Henriksen et al., 2020): (a) la tabla 2 corresponde al nivel individual e incluye el tema desafíos y los subtemas gestión de las transiciones no normativas y del locus de control, flexibilidad y adaptabilidad, disponibilidad de medios, organización y planificación y adaptación de las demandas en situaciones estresantes; (b) la tabla 3 corresponde al nivel micro e incluye el tema acompañamiento de los colectivos y los subtemas gestión de la competitividad, validación emocional y apoyo a la CDS, gestión de las transiciones y confianza, organización y planificación, comprensión y adaptación a la CDS, apoyo social y disponibilidad emocional; y (c) la tabla 4 corresponde al nivel macro e incluye el tema cultura del entorno deportivo y los subtemas autoconocimiento, autorregulación, compasión, identidad y compromiso.

Desafíos

La tabla 2 es un resumen de cómo se ha obtenido el tema desafíos a partir de: (a) los códigos, que describen los desafíos que tienen que afrontar los futbolistas-estudiantes en su CDS; y (b) los subtemas, que corresponden a las acciones y competencias que necesitan la ayuda del club para poder afrontarlos.

En cuanto a las lesiones, explicaron que les ayuda que el club les proporcione recursos y herramientas para gestionar este tipo de transición no normativa (*i. e.*, acontecimientos de baja predictibilidad y sin que ocurran dentro de un plan establecido). En este sentido, sería necesario que potenciaran el aprendizaje en la gestión de los contratiempos en el deporte para saber redirigir el foco hacia otras áreas. Con respecto a los horarios, transporte e instalaciones, les ayuda que les adapten estos recursos y poder sentir esta flexibilidad por parte

del entorno. Sin embargo, sería necesario que tuvieran más en cuenta las diferencias individuales y que ajustaran más los recursos a los diferentes perfiles de personas. Para acabar, consideran necesario poder contar con una organización y planificación con objetivos realistas durante su rutina diaria (p. ej., entrenamiento, preparación física y estudio), así como también recibir atención y adaptación cuando tienen las pruebas de evaluación (p. ej., competiciones deportivas y exámenes).

Acompañamiento de los colectivos

La tabla 3 muestra cómo se ha llegado a la definición del tema acompañamiento de los colectivos a partir de: (a) los códigos, que describen los aspectos que deben tener en cuenta los colectivos que les acompañan en su CDS; y (b) los subtemas, que corresponden a las competencias que deben tener estos colectivos para acompañar a los futbolistas-estudiantes y facilitar la compaginación.

El asesoramiento para saber resolver conflictos recae sobre todo en el cuerpo técnico y los psicólogos. La validación emocional, el apoyo, la comprensión y la adaptación a la CDS la necesitan por parte de los colectivos más importantes de su entorno: equipo, cuerpo técnico, psicólogos, tutores de residencia, profesorado, familia, parejas y amigos. Los participantes de este estudio consideran que la atención de estos colectivos les ayuda mucho si tienen en cuenta las diferencias individuales de cada uno. Asimismo, los especialistas en psicología son los que suelen acompañarlos en la gestión de las transiciones y son los que les proporcionan confianza y herramientas para afrontar los desafíos cuidando de la salud mental. Las competencias relacionadas con la gestión de la organización y la planificación, sobre todo, pertenecen a los tutores y profesorado de residencia y a los psicólogos, que se encargan de ayudar a comunicar al resto de profesionales y familiares las tareas y necesidades que presentan los futbolistas-estudiantes. Para finalizar, consideran fundamental el papel que tienen las familias y las parejas.

Tabla 2

Percepción que tienen los futbolistas-estudiantes de los desafíos que se presentan y los recursos que necesitan durante su CDS.

Citas descriptivas de los deportistas-estudiantes	Códigos	Subtemas
"Cuando te lesionas es muy complicado tener ánimo"; "Los psicólogos te enseñan a tener otros objetivos"; "Tener dedicación a los estudios te ayuda a ver que hay otras cosas aparte del fútbol".	Lesiones	Gestión de las transiciones no normativas y del locus de control
"Si no lo tenemos todo planificado y organizando de antemano, tenemos la preocupación de la falta de tiempo y nos causa estrés"; "He conseguido sacarlo todo gracias a las condiciones que tenemos".	Horarios	Flexibilidad y adaptabilidad
"Tener todos estos recursos nos favorece la compaginación de todo"; "Para los que no estamos en residencia nos vendría bien tener aulas donde poder adelantar trabajo cuando tenemos horas libres".	Transporte e instalaciones	Disponibilidad de medios
"La organización, la planificación y la comprensión de todos es la clave"; "El horario que nos proporcionan y las técnicas que nos dan a los psicólogos nos ayudan a poder seguir con los objetivos".	Rutina diaria	Organización y planificación
"No saber compaginarlo todo puede causarnos estrés y querer dejarlo, sobre todo los estudios"; "Que no nos penalicen los cambios de horarios es lo que más nos ayuda a poder hacer la CD".	Pruebas de evaluación	Adaptación de las demandas en situaciones estresantes

Tabla 3

Percepción que tienen los futbolistas-estudiantes del acompañamiento que deben recibir de las personas de su entorno para poder afrontar la CDS.

Citas descriptivas de los futbolistas-estudiantes	Códigos	Subtemas
"Cuanto más alta es la categoría, más complicada es la gestión de la competitividad y necesitamos ayuda"; "Aprender a ver a los compañeros como personas que nos pueden ayudar".	Conflictos	Gestión de la competitividad
"Necesitamos a personas empáticas"; "Que entiendan que cada persona es diferente y tiene unas necesidades"; "Que nos adapten los horarios y nos aporten energía".	Diversidad	Validación emocional y apoyo a la CDS
"Los psicólogos son las personas que más confianza y apoyo te dan en cualquier situación"; "Necesitamos que nos enseñen a no depender solo del fútbol para poder estar bien".	Salud mental	Gestión de las transiciones y confianza
"En la residencia lo tienes todo, es flipante todas las facilidades que te dan"; "Los tutores tienen también contacto con los familiares, y eso a los padres les da mucha tranquilidad".	Recursos y contacto	Organización y planificación
"Aunque estés sin ganas y cansado, te ayudan y lo acabas haciendo todo"; "Te ayudan a encontrarte mejor y hacen que cambies el chip".	Atención	Comprensión y adaptación a la CDS
"Si tenemos su apoyo, sentimos menos presión"; "Los problemas de nuestro entorno afectan a nuestra CDS"; "Ayuda mucho la comunicación que tienen con los psicólogos del club".	Interacción y comunicación	Apoyo social y disponibilidad emocional

Tabla 4*Percepción que tienen los futbolistas-estudiantes de la cultura que debe tener un club para facilitar la CDS.*

Citas descriptivas de los futbolistas-estudiantes	Códigos	Subtemas
"Las charlas que hemos hecho nos han servido para ser conscientes y prevenir catástrofes"; "Estos espacios nos ayudan a relativizar nuestras exigencias".	Estilo de vida	Autoconocimiento
"Necesitamos herramientas para gestionar el dinero porque, si no, perdemos la cabeza"; "Podríamos trabajar un poco más la gestión de las emociones y pensamientos para el estilo de vida que tenemos".	Gestión de las demandas	Autorregulación
"Valoramos más lo que tenemos al ver cómo gente sin recursos y con discapacidades es feliz por vernos"; "Empatizamos y aprendemos de la vida gracias a Endavant"; "Salimos de nuestra burbuja".	Conciencia de las diferentes realidades	Compasión
"En el club nos dicen siempre que tenemos que estudiar porque nunca se sabe lo que te puede pasar"; "Nos dicen que antes de ser futbolistas, somos personas y tenemos más vida".	Establecimiento de valores	Identidad y compromiso

Cultura del entorno deportivo

La tabla 4 es un resumen de cómo se ha obtenido el tema cultura del entorno deportivo a partir de: (a) los códigos, que describen los aspectos que deben tener en cuenta los clubs para fomentar la CDS de los futbolistas-estudiantes; y (b) los subtemas, que corresponden a las competencias y a los valores que se deben trabajar dentro del club para que puedan contar con los recursos necesarios y para favorecer su SM.

Los futbolistas-estudiantes, por un lado, reciben asesoramiento por parte del club a través de una serie de charlas (p. ej., ludopatía, redes sociales, sexualidad, aspectos nutricionales, independencia) y talleres (p. ej., economía, uso del móvil, técnicas de estudio, *mindfulness*) que les ayudan a adquirir competencias relacionadas con el autoconocimiento y la autorregulación. Por otro lado, a partir del establecimiento de una metodología específica y de programas como *Endavant Igualtat* (programa de Responsabilidad Social Corporativa con el objetivo de que los jugadores realicen actividades de convivencia y colaboración con otros colectivos sociales para que puedan experimentar otras maneras de vivir diferentes de su realidad), el club promueve una serie de valores relacionados principalmente con la compasión, la identidad, el compromiso, la igualdad y la responsabilidad. Esta filosofía del club perciben que les ayuda a establecer valores que fomentan la CDS. Además, *Endavant Igualtat* les ayuda a reflexionar con respecto a las diferencias individuales, las limitaciones y las capacidades del ser humano. No obstante, por el estilo de vida que tienen, refieren que necesitarían más recursos relacionados con la gestión administrativa y emocional a nivel individual.

Discusión

Los participantes de este artículo se encuentran dentro del 10 % de futbolistas que llegan a ser profesionales en la etapa sénior (Dugdale et al., 2021) y los resultados indican que el club y las personas de su entorno les ayudan a llevar

a cabo una trayectoria convergente (Torregrossa et al., 2021), es decir, les facilitan cursar los estudios superiores al mismo tiempo. Autores como Jordana et al. (2022) y Torregrossa et al. (2021) han estudiado que los deportistas que se encuentran en la TJS y que creen que llegarán a ser profesionales del fútbol suelen escoger una trayectoria lineal y, por lo tanto, acaban abandonando los estudios. Sin embargo, los resultados de este estudio nos muestran que los futbolistas-estudiantes pueden desarrollar la CDS siempre que cuenten con un entorno en el que haya unas condiciones adaptadas a sus necesidades.

Schinke et al. (2018) explican que desarrollar la compaginación del deporte con los estudios adaptada a las necesidades de los deportistas-estudiantes ayuda a alcanzar objetivos no solo en estas áreas (deportivas y académicas), sino también en el resto de áreas de su vida (p. ej., psicológica y social). Sin embargo, su bienestar emocional puede verse perjudicado cuando tratan de afrontar los desafíos que presentan durante su CDS (Brown et al., 2019). Este hecho también podría aumentar el riesgo de abandono de los estudios y a largo plazo no favorecería su SM. En la misma línea que Kuettel y Larsen (2020), los participantes explican que para poder compatibilizar el deporte de alto nivel con los estudios superiores es importante que el club les ayude a identificar los desafíos que se pueden presentar. Sobre todo, necesitan que les proporcionen recursos basados en una organización y planificación adaptadas y flexibles. No obstante, hay que insistir en el hecho de que los futbolistas-estudiantes perciben que tienen un estilo de vida con altas exigencias y que sería necesario que el club les proporcionara más recursos para poder desarrollar una CDS más satisfactoria con la consideración de preservar su SM. Por ejemplo, sugieren la incorporación de más aulas de estudio, salas de descanso y formación basada en la gestión de los focos atencionales. Como indican Torregrossa et al. (2021), los recursos adaptados que proporciona el entorno pueden actuar como factor protector. Por lo tanto, si los futbolistas-estudiantes cuentan con servicios de apoyo y

condiciones adaptadas (Storm et al., 2021; Brown et al., 2019) dentro de este nivel de exigencia (McGuine et al., 2021) y, sobre todo, por la edad en la que se encuentran (Åkesdotter et al., 2020), estarán más lejos de presentar problemas de desregulación emocional (Kegelaers et al., 2022).

Teniendo en cuenta el nivel micro del deportista-estudiante (Henriksen et al., 2020), los resultados también sugieren que las personas del entorno de los futbolistas-estudiantes tienen un papel crucial con el desarrollo de la CDS (Defruyt et al., 2019). Necesitan que estas personas tengan unas competencias específicas (p. ej., competencias en validación emocional, comprensión y adaptación). Al mismo tiempo, tal como lo sugieren Wylleman et al. (2017), los futbolistas-estudiantes consideran que es importante que, sobre todo, los especialistas en psicología les faciliten la adquisición de competencias para poder realizar una compaginación saludable (p. ej., organización y planificación). También creen que la relación que tienen con las familias y las parejas es fundamental para disponer de ese apoyo social que necesitan. Estos resultados van en la misma línea que los de Hurley et al. (2020), donde explican que las familias y las parejas de los deportistas-estudiantes tienen un papel clave no solo al favorecer su compaginación del deporte con los estudios sino también en su bienestar emocional. Como puntos a potenciar, los participantes consideran que recibir más sesiones individuales con los especialistas de psicología les ayudaría con la gestión de su CDS. Estos resultados, que van en la misma línea que otras investigaciones en deportistas-estudiantes (Hong y Coffe, 2017; Orozco et al., 2018), nos encaminan a pensar que si las personas del entorno de los futbolistas-estudiantes ponen en práctica ciertas competencias y las transfieren, pueden ayudar en gran parte a salvaguardar la CDS de los futbolistas-estudiantes y, sobre todo, a favorecer su SM (Defruyt et al., 2019).

En relación con el bienestar emocional de los futbolistas-estudiantes y el nivel macro del deportista-estudiante (Henriksen et al., 2020), los resultados también nos indican que las charlas y los talleres que organiza el club les ayudan a adquirir competencias y valores (p. ej., autoconocimiento, autorregulación, compasión, compromiso e identidad) que les facilitan hacer frente al estilo de vida tan exigente que presentan (Jordana et al., 2022). Sin embargo, los participantes consideran que, sobre todo, el hecho de recibir sesiones individuales basadas en el establecimiento de objetivos realistas y la regulación emocional les ayudaría a funcionar mejor. En la misma línea que los resultados de Wylleman et al. (2020), podemos interpretar que el contexto, la cultura y los principios éticos son sustanciales a la hora de trabajar con proyectos que pretenden fomentar un desarrollo saludable de una CD, y todavía más si hablamos de una CDS. Asimismo, los resultados de nuestro estudio sugieren

que el club promueve una serie de acciones que ayudan a los futbolistas-estudiantes a hacer frente a las exigencias de la CDS que podrían articularse en lo que se conoce como “Programa de Asistencia de Carrera”; concretamente, de tipo holístico (PAC; Torregrossa et al., 2020; Jordana et al., 2019). Estos resultados también se podrían tener en cuenta para propuestas de otros trabajos orientados a la prevención que se llevan a cabo con deportistas para conseguir su rendimiento óptimo desde una perspectiva holística (Gómez et al., 2019). Además, el hecho de trabajar y considerar estos aspectos recogidos en los resultados ayudaría a los deportistas a hacer frente a cualquier tipo de transición que les pudiera acaecer durante su carrera (p. ej., una pandemia; Zamora-Solé et al., 2022).

Nuestra investigación puede ayudar a reflejar la idea de un modelo de club que se dedica no solo a formar futbolistas, sino a personas desde una visión más allá de la esfera deportiva. Este modelo podría ser generalizable a otros clubs, ya que permite una visión de los recursos que pueden necesitar los futbolistas-estudiantes para poder compaginar fútbol profesional con estudios superiores. A pesar de ello, conviene destacar algunas limitaciones. En primer lugar, la muestra que hemos escogido es una población reducida, ya que hay pocos futbolistas que llegan al nivel sénior compaginando fútbol profesional y estudios superiores. Por lo tanto, futuras investigaciones podrían explorar los motivos de abandono de los estudios de aquellos futbolistas a los que les gustaría acceder a una educación superior y no han podido hacerlo. En segundo lugar, para preservar la confidencialidad de los participantes, aunque hay información complementaria que podría ser interesante compartir, hemos optado por no hacerlo. Futuras investigaciones podrían comprobar que estos resultados ayudan a cubrir las necesidades que presentan los futbolistas-estudiantes para realizar una CDS. Asimismo, animamos a otros clubs a implementar esta CDS a partir de las acciones que hemos sugerido en nuestro estudio. Para acabar, consideramos que se necesita más investigación para examinar de qué manera las demandas de las diferentes áreas, así como los beneficios y los recursos que ofrece una CDS, afectan a la SM de los futbolistas-estudiantes.

Conclusiones

Este trabajo muestra que sí que es posible compaginar el fútbol profesional con los estudios superiores siempre que el entorno sea facilitador de esta carrera dual superior (CDS). Consideramos que el entorno tiene una responsabilidad no solo en el desarrollo de la CDS, sino también en la prevención de la salud mental (SM) de los futbolistas-estudiantes. En este sentido, para que estas personas puedan complementar el deporte y los estudios superiores de una manera saludable, es importante que: (a) a nivel individual, el club identifique

los desafíos que presentan y los asesore en las competencias y los recursos necesarios; (b) a nivel micro, las personas más relevantes de su entorno cuenten con una serie de competencias y les ofrezcan un apoyo, condiciones y medios adaptados; y (c) a nivel macro, el club fomente una cultura que facilite la CDS y, al mismo tiempo, favorezca su bienestar emocional. De manera específica, y en términos de aplicación práctica, cualquier club tendría que realizar las acciones siguientes: (a) establecer una planificación y organización entre los diferentes profesionales que forman parte del contexto de este tipo de deportistas basada en la flexibilidad y la adaptación de sus necesidades a través de objetivos realistas; (b) contar con profesionales que les proporcionen competencias relacionadas con la organización, planificación y gestión de las transiciones y, además, ofrecer formaciones para las personas de su entorno (p. ej., madres, padres y parejas) para que puedan ayudarles con el acompañamiento de su carrera dual superior; y (c) establecer una metodología basada en el autoconocimiento y la autorregulación del deportista-estudiante a través de programas donde se proporcionen herramientas y recursos psicológicos. De esta manera, a pesar del estilo de vida que tienen los futbolistas-estudiantes que se desarrollan en este tipo de entorno, si se siguen estas indicaciones sugeridas, los factores de riesgo se podrían contrarrestar con factores de prevención. Es decir, el estrés que presenta la cantidad de demandas que tienen que afrontar y, por lo tanto, el peligro de abandonar la carrera deportiva o los estudios por falta de recursos, se podrán ver contrarrestados con una CDS con medios que les permitan disponer de alternativas tanto a lo largo de su trayectoria deportiva como al finalizarla. Y, por extensión, se procurará favorecer que tengan una vida más libre de problemas de SM.

Referencias

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and becoming a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>
- Chamorro, J. L., Torregrossa, M., Sánchez Oliva, D., García Calvo, T., & León, B. (2016). Future Achievements, Passion and Motivation in the Transition from Junior-to-Senior Sport in Spanish Young Elite Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(E69), 1-12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Defruyt, S., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-van Veldhoven, N., Debois, N., Cécic Erpić, S., & De Brandt, K. (2019). The development and initial validation of the dual career competency questionnaire for support providers (DCCQ-SP). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1-18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1581827>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., & Hunter, A. M. (2021). Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31, 73-84. <https://doi.org/10.1111/sms.13701>
- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J. R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. *Apunts Educación Física y Deportes*, 138, 13-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0037>
- Hong, H. J., & Coffee, P. (2017). A psycho-educational curriculum for sport career transition practitioners: Development and evaluation. *European Sport Management Quarterly*, 18, 287-306. <http://dx.doi.org/10.1080/16184742.2017.1387925>
- Hurley, D., Swann, C., Allen, M. S., & Vella, S. A. (2020). A qualitative evaluation of a mental health literacy intervention for parents delivered through community sport clubs. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101635. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101635>
- Jordana, A., Pons, J., Borrueco, M., Pallarés, S., & Torregrossa, M. (2019). Implementation of a Dual Career Assistance Programme in a private multisport club. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, pp. e9, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpade2019a8>
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., & Torregrossa, M. (2022). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-24. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Kegelars, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G., & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: a systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-34. <https://doi.org/10.1080/01750984X.2022.2095657>
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A study of 13 000 athletes. *Journal of Athletic Training*, 56(1), 11-19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.20>
- Mejías, J., Torregrossa, M., Jordana, A., Borrueco, M., Pons, J., & Ramis, Y. (2021). Taxonomía de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual en España. *Cultura, Ciencia y Deporte* 16(47), 19-29. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1624>
- Morris, L. M., Twilley, D., Sidman, C. L., Adamczyk, H., Gasell, Z., & Plemmons, K. (2020). Student-Athletes: An exploration of subjective wellbeing. *The Sport Journal*, 24(1), 1-11.
- NCAA Sport Science Institute. (2016). Interassociation consensus document: Mental Health Best Practices. Understanding and Supporting Student-Athlete Mental Wellness. https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/ssi/mental/SSI_MentalHealthBestPractices.pdf
- Orozco, A. M., Pérez, A. A., & Sierra, F. S. (2018). U8 football training: Optimising educational potential. *Apunts Educación Física y Deportes*, 133, 68-84. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/3\).133.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.05)
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrossa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Athletic career models in water polo and their involvement in the transition to an alternative career. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks (CA): Sage Publications. New York, New Delhi, London.
- Perez-Rivas, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., & Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717575>
- Prieto-Ayuso, A. (2008). La formación del talento en el ámbito deportivo: la transferencia de los procesos formativos en el ámbito educativo al joven jugador de fútbol. 2017 [The formation of talent in the sports field: the transfer of formative processes in the field of education to the young football (...)]. *Tesis doctorales*, (15). <https://revista-apunts.com/la-formacion-del-talento-en-el-ambito-deportivo-transferencia-de-los-procesos-formativos-en-el-ambito-educativo-al-joven-jugador-de-futbol/>
- Samuel, R.D., Galily, Y. y Tenenbaum, G. (2017). ¿Quién eres, árbitro? Definición del árbitro de fútbol carrera desde una perspectiva basada en el cambio. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 15(2), 118-130. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1079792>
- Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge.
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1-27. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2014). Athletes career development and transitions. In A. G. Papaioanu i D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 603-620). Routledge.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y., & Cecić Erpić, S. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918>
- Sullivan, M., Moore, M., Blom, L. C., & Slater, G. (2020). Relationship between social support and depressive symptoms in collegiate student athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(3), 192-209. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768034>
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., & Ramis, Y. (2021). Grupos, Entornos y Carrera Deportiva. In T. García-Calvo, F. M. Leo, i E. Cervelló (Eds.), *Dirección de Equipos Deportivos* (pp. 355-374). Tirant Humanidades.
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarès, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). Career Assistance Programmes. In D. Hackfort i R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 73-88). Routledge.
- World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Wylleman, P., De Brandt, K., & Defruyt, S. (Eds.). (2017). *GEES handbook for dual career support providers (DCSPs)*.
- Wylleman, P., De Brandt, K., & De Knop, P. (2020). Career development. In D. Hackfort, & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International encyclopedia of Sport and Exercise psychology. Volume 2: Applied and Practical measures* (pp. 714-731). Taylor & Francis Group.
- Zamora-Solé, R., Alcaraz, S., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2022). Experiences of Olympic Hopefuls of the Disruption of the Olympic Cycle at Tokyo 2020. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.01)

Conflicto de intereses: las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES

3.2. Estudi de cas únic

Treball 2

Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>





“Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias

*“If you want to be a professional footballer you can't study”: an
intervention to debate beliefs*

Autores

Neus Ramos-Agost ^{1,2}
Anna Jordana ^{1,2}
Miquel Torregrossa ^{1,2}

¹ Universitat Autònoma de Barcelona (España)
² Universitat Autònoma de Barcelona (España)

Autor de correspondencia:
Neus Ramos Agost
neus.ramosa@autonoma.cat

Cómo citar en APA

Ramos Agost, N., Jordana Casas, A., & Torregrossa Álvarez, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136-149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>

Resumen

Introducción: la finalidad de esta investigación fue fomentar las creencias adaptativas de los estudiantes-deportistas en relación con la posibilidad de compaginar fútbol profesional y estudios superiores para promover su desarrollo integral y su Salud Mental (SM).

Objetivo: diseñar, implementar y evaluar una intervención basada en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Metodología: el muestreo fue intencionado y por conveniencia. Los participantes fueron estudiantes-futbolistas (N = 44), entre 14 y 16 años de edad, que presentaron las puntuaciones altas en creencias desadaptativas (Jordana, Ramis et al., 2023).

Resultados: los participantes realizaron tres sesiones de formación en TREC. Las creencias desadaptativas detectadas en el cribaje previo fueron modificadas con la intervención.

Discusión: partiendo de los resultados recogidos en un grupo focal, también se pudo ver que las características de la intervención resultaron satisfactorias y se pusieron de manifiesto algunos aspectos a mejorar.

Conclusiones: en general, este trabajo contribuye a adaptar la utilización de la TREC en el contexto deportivo de manera colectiva y, en particular, a la gestión de situaciones fuera del campo, en sintonía con la Carrera Dual Superior (CDS).

Palabras clave

Carrera dual superior; creencias; deportistas talentosos; intervención; salud mental.

Abstract

Introduction: The purpose of this research was to promote the adaptive beliefs of student-athletes in relation to the possibility of combining professional football and higher education in order to upgrade their integral development and Mental Health (MH).

Objective: Design, implement and evaluate an intervention based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Methodology: Sampling was purposive and by convenience. Participants were student-athletes (N = 44), between 14 and 16 years of age, who presented high scores in maladaptive beliefs (Jordana, Ramis et al., 2023).

Results: These participants underwent three REBT training sessions. The maladaptive beliefs detected in the pre-screening were modified with the intervention.

Discussion: Based on the results of a focus group, the characteristics of the intervention were also found to be satisfactory and some areas for improvement were highlighted.

Conclusions: Overall, this work helps to adapt the use of REBT in the sport context in a collective way and it contributes in particular to the management of situations off the field, in harmony with the Higher Dual Career (HDC).

Keywords

Beliefs; higher dual career; intervention; mental health; talented athletes.



Introducción

Una de las transiciones más desafiantes en el contexto deportivo (Samuel et al., 2017) es la Transición de Júnior a Sénior (TJS), la cual coincide con la fase de la adolescencia y adultez temprana, en la que los deportistas son más vulnerables debido a los cambios biológicos, sociales y psicológicos (Bird et al., 2021). Durante esta transición, un factor potencialmente importante para los deportistas de élite (Åkesdotter et al., 2020) es la lectura que hacen de las distintas situaciones que deben afrontar. Y esta lectura está influenciada por las creencias (Jordana, Ramis et al., 2023), que les lleva a plantear diferentes expectativas respecto a su carrera (Jordana et al., 2023). En ese sentido, las creencias son factores psicológicos que forman parte de esas cogniciones profundas y se clasifican como esquemas a los que es difícil acceder conscientemente (Ellis, 1957). Se forman a partir de experiencias psicológicas aprendidas a lo largo de la vida (e.g., cultura, familia, amistades) y están mantenidas y reforzadas por sesgos cognitivos que distorsionan la percepción de la realidad (Ellis, 1957).

En el contexto del fútbol profesional, los deportistas cuentan con un entorno sociocultural único que puede explicar: por un lado, (a) el desarrollo de creencias desadaptativas (Turner, 2023) debido a que suelen desarrollarse en entornos orientados al ego y a los resultados, donde el éxito y el fracaso se consideran extremos dicotómicos (Ford et al., 2020; Torregrossa et al., 2021); y, por otro lado, (b) la sensación de dificultad de compaginar las diferentes áreas de su vida (e.g., deportiva, académica, social, personal, económica, legal; Wylleman, 2019), debido a la cantidad de demandas a las que tiene que atender (e.g., entrenamientos, competiciones, clases, pruebas de evaluación, citas sanitarias, eventos sociales; Mateu et al., 2024). Desde una perspectiva holística (Wylleman, 2019), se denomina Carrera Dual (CD) la compaginación del deporte y los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2019) y el impacto que tiene en su bienestar psicológico (Kegelaers et al., 2022).

La CD ofrece muchos beneficios para el estudiante-deportista, ya que puede actuar como factor protector ofreciéndole la posibilidad de poder tener alternativas una vez termine su carrera deportiva o incluso durante la misma (Torregrossa et al., 2021); sin embargo, también puede incrementar las exigencias personales (Sullivan et al., 2020). En ese sentido, algunos estudiantes-deportistas empiezan a presentar la creencia de que es difícil la posibilidad de compaginar estudios y deporte sobre todo durante la TJS, cuando las exigencias y los desafíos de ambas áreas aumentan (Mateu et al., 2024). En el momento de la TJS, la gestión de la CD (Samuel et al., 2017) y el desarrollo de creencias desadaptativas pueden ser dos factores determinantes en la toma de decisiones de los futbolistas (Turner et al., 2014a), ya que empiezan a cuestionarse qué trayectoria pueden y quieren seguir. El Modelo de Trayectoria Profesional (MTP; Torregrossa et al., 2017; Torregrossa et al., 2021) propone cuatro trayectorias profesionales: (a) una trayectoria lineal, en la que los deportistas se centran exclusivamente en el deporte, (b) una trayectoria divergente, en la que el deporte y los estudios/trabajo se consideran separados y están en conflicto, (c) una trayectoria convergente, en la que el deporte y los estudios/trabajo se complementan, y (d) una trayectoria paralela, en la que el deporte y los estudios/trabajo transcurren sin intervenir ni influenciarse.

En relación con las exigencias que requieren las trayectorias profesionales, conforme va aumentando la edad de los estudiantes-deportistas, la gestión de la CD requiere de demandas más altas dentro del entorno del deporte de élite (McGuine et al., 2021). Por esa razón, los estudiantes-deportistas necesitan condiciones óptimas para poder llevarla a cabo (Ramos-Agost et al., 2024). De lo contrario, este suceso puede suponer un factor de riesgo para el desarrollo de creencias desadaptativas en los estudiantes-deportistas (Turner y Barker, 2014), hasta el punto de aumentar su vulnerabilidad a presentar efectos emocionales, cognitivos y conductuales desfavorables (Kegelaers et al., 2022). De hecho, en los últimos años, la relación entre las creencias desadaptativas de los deportistas y su efecto en la Salud Mental (SM) ha sido ampliamente explorada en distintos estudios con la finalidad de comprender su contexto, los desafíos a los que se enfrentan y los factores que influyen en su SM (Kegelaers et al., 2022).

Autores como Henriksen et al. (2020), desde el Modelo de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual (MEDCD), reflejan que el entorno tiene un papel relevante a la hora de proporcionar recursos a los estudiantes-deportistas para posibilitar su CD de forma saludable. De manera más concreta, el estudio de Ramos-Agost et al. (2024) observó que, para que los futbolistas puedan realizar una Carrera Dual Superior (CDS: compaginación de estudios superiores y deporte profesional), los clubes tienen la



responsabilidad de proporcionarles recursos a través de herramientas psicológicas con la finalidad de que puedan desarrollar una CDS favorable. Este artículo sigue la línea de estudio de la CDS, así como también la sugerencia recogida en la revisión sistemática de Jordana, Turner et al. (2023), que explica que sería relevante explorar más situaciones “off the field” (i.e., más allá del campo). Para ello, se ha dirigido a trabajar de manera preventiva las creencias como variable objetivo fuera del campo con la finalidad de promover la creencia de que la CDS es posible y, por consiguiente, de proteger la SM de los deportistas a partir de un desarrollo más integral. En relación con el trabajo de creencias, algunos autores (e.g., Cunningham y Turner, 2016; Wood et al., 2019) han estudiado que las sesiones de racionalización de creencias podrían promover un enfoque preventivo del desarrollo de la carrera deportiva y, en consecuencia, proteger la SM futura de todos aquellos jóvenes que tienen la intención de convertirse en profesionales.

Distintas investigaciones (e.g., Turner, 2023; Vertopoulos y Turner, 2017) se han centrado en el uso de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) con el objetivo de ayudar a los deportistas a identificar, disputar y reemplazar las creencias desadaptativas por creencias adaptativas para impulsar, recuperar y preservar tanto la SM como el rendimiento de los deportistas (Sille et al., 2020), con independencia de la variable elegida (e.g., ansiedad, evitación, exigencias; Chrysidis et al., 2020). Asimismo, en estas sesiones recogieron que desarrollar talleres grupales y realizar actividades interactivas ofrecía un estilo educativo favorable y ayudaba a promover un cambio a largo plazo en las creencias (Wood et al., 2019).

En correspondencia con la TREC (Ellis, 1957; Turner, 2019) en el contexto deportivo, encontramos dos tipos de creencias. Por un lado, las creencias desadaptativas que se ponen de manifiesto cuando uno se enfrenta a la adversidad, es decir, al fracaso, al rechazo o a los contratiempos (Jordana et al., 2020). Las personas que presentan este tipo de creencias perciben emociones desagradables no saludables (e.g., ansiedad, depresión) y conductas disfuncionales (e.g., evitación, conductas desproporcionadas) que dificultan el logro de las metas (David et al., 2018). Además, son rígidas, extremas, ineficaces e inconsistentes con la realidad (Ellis, 1957). Por otro lado, las creencias adaptativas se relacionan con consecuencias emocionales y conductuales funcionales y adaptativas. Es decir, podrían coexistir con emociones desagradables saludables (e.g., tristeza) y conductas funcionales (conductas proporcionadas centradas en el problema) que encaminan el logro de las metas (Jordana, Turner et al., 2023). Además, se caracterizan por ser flexibles, no extremas, eficientes y consistentes con la realidad (Ellis, 1957).

Así pues, aunque la literatura científica sí que ha estudiado la influencia que tienen la TREC en el contexto deportivo (ver Jordana, Turner et al., 2023 para una revisión) y en otros ámbitos como el clínico y el educativo (David et al., 2018), ningún estudio hasta la fecha ha explorado la influencia de la TREC en el desarrollo de la CD de los estudiantes-deportistas. Consideramos que, a través de la realización de talleres sobre creencias desadaptativas, esta investigación podría contribuir a contestar la pregunta formulada en el artículo de Ramos-Agost et al. (2024): “¿Es posible compaginar fútbol profesional y estudios superiores a partir de los 18 años?”. Por tanto, el objetivo de este estudio fue diseñar, implementar y evaluar una intervención basada en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) con la finalidad de fomentar las creencias adaptativas de los estudiantes-deportistas relacionadas con la posibilidad de compaginar fútbol profesional y estudios superiores para promover su desarrollo integral y su Salud Mental (SM).

Método

Participantes

Este estudio se integra dentro del proyecto HeDuCa (Promoción de Carreras Duales Saludables en el deporte, 2018: RTI2018-095468-B-I00) y ha sido aprobado por la Comissió d'Ètica en l'Experimentació Animal i Humana (CEEAH) de la Universitat Autònoma de Barcelona (Barcelona, España) con número de referencia CEEAH 4996.

La muestra se compuso de dos equipos masculinos de la categoría cadete, uno de la liga autonómica y el otro de la liga regional preferente, una liga inferior a la anterior. En total participaron 44 jugadores, todos eran deportistas de élite y tenían entre 14 y 16 años ($M = 15.15$; $DE = 0.79$).



Diseño

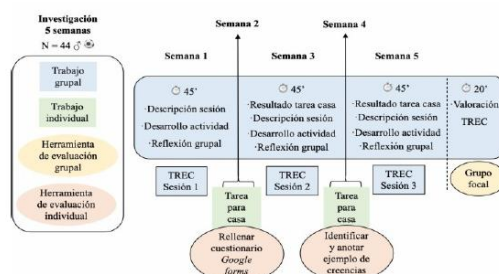
El muestreo fue intencionado y por conveniencia y se realizó en un club de primera división española situado en la Comunidad Valenciana. En relación con el tipo de estudio, en la misma línea que Pain y Hardwood (2009), que consideraron a un equipo de fútbol como un caso único, tratamos al grupo de estudiantes-deportistas como caso único con la finalidad de poder aportar evidencia sobre la intervención TREC adaptada al contexto.

Procedimiento

Para hacer la selección de los participantes, se analizaron los datos recogidos en el proyecto HeDuCa y se atendió a los estudiantes-deportistas que indicaban una puntuación de cohorte mayor a 5.5 (siendo 1 el valor mínimo y 7 el valor máximo) obtenida a partir de la escala del perfil de creencias por nivel competitivo en el cuestionario Irrational Performance Beliefs Inventory 2 (IPBI-2; Turner y Allen, 2018); concretamente, en exigencias rígidas (creencia irracional primaria). Los estudiantes-deportistas que más se acercaron a esas puntuaciones fueron los que se encontraban en la categoría cadete. En ese sentido, fueron los seleccionados para realizar la intervención siguiendo los criterios siguientes: (a) las puntuaciones recogidas en el HeDuCa; (b) el momento en que se encontraban respecto la compaginación de estudios y deporte; y (c) los recursos con los que podrían contar antes de la TJS (i.e., para poder realizar una CDS).

La investigación duró 5 semanas e incluyó tres sesiones de la TREC de aproximadamente 45 minutos cada una. La intervención se diseñó a partir de recoger información de otras investigaciones que habían llevado a cabo esta terapia (Jordana, Turner et al., 2023). La TREC se adecuó al contexto a partir de adaptar el marco GABCDE (Turner, 2023). A continuación, se habló con las personas responsables del club y se organizó y planificó la intervención. Las intervenciones se realizaron en espacios habilitados en la ciudad deportiva del club. Se implementaron de manera grupal y, con ayuda de otros psicólogos del club, se realizaron de manera presencial en las instalaciones del mismo. Las sesiones incluyeron una parte educativa, una de identificación y una de debate que se describieron en el apartado de los resultados. Como nueva aportación, no sólo se consideró el trabajo en creencias en la práctica deportiva (ver Jordana, Turner et al., 2023 para una revisión), sino también en situaciones fuera del campo, concretamente, en la CD de los estudiantes-deportistas. Además, entre las sesiones, se les mandaron tareas para casa; y, tras finalizar la última sesión, se les realizó de manera grupal una valoración sobre la TREC a través de un grupo focal, que duró 20 minutos y fue grabado mediante la aplicación de notas de voz del teléfono móvil. Para finalizar el proceso de la intervención, la manera en la que se transcribió el grupo focal fue verbatim. La Figura 1 presenta el procedimiento de la intervención.

Figura 1. Procedimiento de la Investigación.



Fuente: Elaboración propia.

Grupo Focal de Validación Social

Este método cualitativo se ha elegido y elaborado a partir de otros estudios (e.g., Turner et al., 2014a; Turner et al., 2014b) que incluían grupos focales de validación social recogidos en la revisión de Jordana et al. (2020); y se utilizó para conocer el grado de satisfacción del diseño de la intervención. En la misma



línea, algunos autores como Deen et al. (2017) destacaron la importancia de incluir una valoración cualitativa al final del procedimiento de la intervención TREC (Normand, 2016; Smith y McGannon, 2018). El contenido del grupo focal, incluyó siete preguntas relacionadas con los siguientes aspectos: el método y el contenido, el tipo de intervención, la duración, el horario, la cantidad de participantes y una valoración global del 1 al 10 de la intervención.

Análisis de datos

Datos de la Implementación de la intervención

Los datos se analizaron como caso único para poder aportar evidencia sobre la experiencia general del grupo (Pain y Hardwood, 2009). En ese sentido, se trataron de compartir los ejemplos más claros reforzados por la mayoría de estudiantes-deportistas recogidos a lo largo de toda la intervención. Para ello, todos los datos recogidos en las sesiones y en las actividades de las mismas: (a) se estudiaron para su familiarización; (b) se organizaron con la finalidad de reflejar cómo se habían llevado a cabo las sesiones y el efecto que habían tenido; y (c) se redactaron en un procesador de textos para determinar los apartados (i.e., descripción sesión, desarrollo de la actividad, reflexión grupal, tarea para casa y resultado de la tarea para casa) y clasificar los datos dentro de cada sesión en el apartado correspondiente. Estos datos relacionados con la implementación de la TREC se exponen en el primer apartado de los resultados.

Datos de la Evaluación del Grupo Focal

Una vez transcrito el grupo focal sobre la valoración de los participantes, se procedió a realizar un análisis temático del contenido. Este análisis consiste en describir las experiencias y los eventos observados en el dominio empírico, desde las preguntas realizadas a los participantes, pasando por la elaboración de los temas relevantes identificados, hasta las citas descriptivas (Wiltshire y Ronkainen, 2021). Este análisis permite la observación del impacto que ha generado la TREC en los participantes.

El procedimiento consta de los siguientes pasos: (a) lectura y familiarización; (b) creación de los temas experienciales; (c) identificación y agrupación de los temas; (d) revisión general de los temas extraídos; (e) definición y nombramiento de los temas; y (f) redacción en la tabla escogiendo las citas que mejor resumen los temas (Braun y Clarke, 2019).

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el análisis de las respuestas dichas por los participantes de forma individual y global, a través del programa Excel y un documento Word, para la creación de la Tabla 1.

Resultados

Resultados de la implementación de la intervención

En la misma línea que otras investigaciones con intervenciones grupales (e.g., Pain y Harwood, 2009; Turner et al., 2014), describimos brevemente las sesiones que recibieron los 44 estudiantes- deportistas y los datos recogidos de cada sesión para mostrar si la intervención había tenido efecto y había modificado sus creencias.

Sesión 1: parte educativa.

Descripción de la sesión: se presentó el concepto de creencia (Ellis, 1957) y, de manera específica, el marco GABCDE (Turner, 2023), que integra los siguientes conceptos: las creencias desadaptativas (B) bloquean o impiden metas personales (G) y se manifiestan en respuesta a situaciones activadoras (A) que, por sí solas, no desencadenan emociones y comportamientos disfuncionales (C). No obstante, dado que las creencias desadaptativas (B) sí que desencadenan emociones disfuncionales (C), y las creencias adaptativas fomentan emociones funcionales, el objetivo principal de la intervención TREC fue ayudar a los deportistas-estudiantes a desafiar, o disputar, sus creencias desadaptativas (D). Además, se les acompañó a formar nuevas alternativas adaptativas efectivas (E), con el objetivo de reducir las emociones disfuncionales (e.g., ansiedad, depresión) y las conductas disfuncionales asociadas (e.g., evitación, huida). En este caso, cabe destacar también que el adjetivo “funcional” fue explicado como palabra que quiere decir



que algo no les es útil y no les ayuda a adaptarse a la situación que tienen para conseguir el propio objetivo.

Desarrollo de la actividad: la explicación anterior permitió que algunos participantes pudieran generar ejemplos de situaciones, y que otros escucharan y se identificaran luego con ellos. Por ejemplo, el siguiente comentario fue reforzado por un 70% de estudiantes-deportistas: “cuando tengo muchas cosas de estudios y deporte pienso que tendré que decidir por una cosa de las dos porque siento que a la larga no seré capaz de poder compaginarlo todo”.

Reflexión grupal: a continuación, con ayuda de la persona primera autora, reflexionaron en conjunto de qué forma eso les podía afectar a su CD y, a largo plazo, a su bienestar emocional y se intercambiaron opiniones que incluían creencias adaptativas relacionadas con el tema expuesto: “pensaba en renunciar a realizar el bachillerato para centrarme solo en el fútbol, pero ahora estoy pensando que me podría lesionar y me quedaría sin nada”; y “a veces pienso que no puedo con todo y que cuando suba el nivel no tendré tiempo suficiente y eso me agobia mucho, pero es verdad que la vida es muy larga y luego necesitaré los estudios para poder vivir de algo más”.

Tarea para casa: entre sesiones, tenían que escribir ejemplos de creencias desadaptativas en un cuestionario de google forms que se les envió de forma individual.

Sesión 2: parte de identificación.

Resultado de la tarea para casa: los resultados recogidos en el google forms mostraron que los participantes tienden a generalizar, exigirse, generar expectativas rígidas y frustrarse con facilidad (Turner, 2023). Los casos que no habían identificado bien las creencias desadaptativas se explicaron de manera más concreta y se les ayudó a detectar la creencia en sí. Generalmente, piensan que estas creencias les generan malestar en los distintos momentos de su CD (e.g., en los partidos, en los entrenamientos, en los exámenes). Entre todos, se comentaron el resto de las aportaciones y se pudo observar que muchos de los participantes compartían creencias desadaptativas relacionadas con la dificultad de compaginar estudios y deporte. Las creencias más reforzadas, por un 60% aproximadamente, de los estudiantes-deportistas fueron: “cada vez que se me juntan exámenes y partidos importantes siento que soy incapaz de concentrarme y que voy a suspender, imagínate si estuviera en bachillerato o la universidad”; y “a veces siento que si invierto tanto tiempo en los estudios luego estaré cansado en el fútbol y eso me afectará en mi rendimiento”.

Descripción de la sesión: para la parte de identificación se organizaron en cuatro grupos de cuatro/cinco personas y cada grupo apuntó en una hoja un ejemplo de lo que corresponde a la parte GABC del modelo GABCDE. Seguidamente, cada grupo compartió sus aportaciones y, en el caso de necesitar ayuda, se les enseñó de qué forma podían identificarlo. A continuación, se comparten los tres ejemplos más reforzados por un 80% de los participantes:

Desarrollo de la actividad:

1. Ejemplo I: me sale mal un partido y tengo un examen al día siguiente (situación, A); estaba des-concentrado y ahora por culpa del partido tampoco podré estudiar, no soporto que me pase esto (creencias desadaptativas, B); siento frustración, me enfado y ya estoy nervioso (emoción y conducta, C); me impide seguir entrenando bien y estar concentrado en los estudios para aprobar el examen (meta no conseguida, G).
2. Ejemplo II: suspendo un examen y me sale genial un partido (situación, A); creo que ya no valgo para estudiar, tendré que dejármelo y dedicarme solo al fútbol (creencias desadaptativas, B); me siento triste, desanimado y dejo de esforzarme en esa asignatura (emoción, sentimiento y conducta, C); el sentirme así me impide aprobar la asignatura (meta no conseguida, G).
3. Ejemplo III: tengo que entregar un trabajo y tengo un partido importante (situación, A); tengo que aprobarlo sí o sí o repetiré el año que viene y no podré compaginar estudios y deporte porque iré de mañanas (creencias desadaptativas, B); siento mucho agobio y me distraigo (emoción y conducta, C); me impide estar concentrado y eso me hace que no pueda estudiar, aprobar y compaginar estudios y deporte (meta no conseguida, G).



Reflexión grupal: en general, la mayoría colaboraron con la tarea y entre todos los estudiantes- deportistas reflexionaron respecto a cómo cambia el hecho de verlo desde otra perspectiva. Algunos comentarios compartidos: “es que solo de pensar en ese modo tan catastrófico me genera ansiedad”; “la verdad es que estábamos hablando que nos acabamos de dar cuenta de lo mal que pensábamos, y eso no nos ayudaba nada”.

Tarea para casa: se les sugirió que se fijasen a partir en identificar cuándo tenían ese tipo de creencias y que pensasen en casa un ejemplo de una creencia que les interfiriera en su carrera dual.

Sesión 3: parte de debate.

Resultado de la tarea para casa: un 80% de los participantes compartieron que sí que habían sido capaces de identificar esas creencias entre sesión y sesión. Aunque algunos de ellos resaltaron que les faltaba un poco más de práctica para saber “cómo” modificar y generar nuevas alternativas funcionales. A continuación, se compartieron de manera general algunos de los ejemplos identificados por los jugadores y se clasificaron dentro del modelo GABCDE.

Descripción de la sesión: la parte del debate se organizó en grupos para debatir las evidencias a favor y en contra de la creencia, es decir, si tenían pruebas de ella (D) con la finalidad de que fueran dirigiéndose hacia una respuesta más adaptativa (E). En esa parte, reflexionaron sobre qué les hacen sentir y cómo les hacen actuar (C), esas creencias desadaptativas (B). Y, para terminar, de qué modo les impiden conseguir sus metas (G), y cómo eso les afecta en el funcionamiento de su CD y de su vida en general.

Posteriormente, se juntaron por grupos para completar la actividad que consistía en rellenar el modelo GABCDE a partir de una situación. La finalidad era que reflexionasen sobre el cómo y por qué pueden surgir esas creencias desadaptativas a lo largo de la compaginación de la CD. Todos los grupos escogieron la misma situación porque consideraron que era la que más les generaba creencias desadaptativas en ese momento.

Desarrollo de la actividad: para ilustrarla, se exponen los ejemplos de los grupos que compartieron su trabajo de manera voluntaria:

1. Situación (A). Cuando aumente el nivel de estudios y deporte, no podré compaginarlo y tendré que renunciar a alguna de las dos cosas.
2. Creencias desadaptativas (B). Ejemplo I: no confío en que pueda hacer tantas cosas y, si lo hago, no podré llegar a nada del todo bien; Ejemplo II: deberé dar más de mí y eso me hace pensar que tendré que dejar los estudios para poder hacerlo mejor.
3. Emociones, sentimientos y conductas (C). Ejemplo I: enfado, rabia, desesperación, inseguridad, desconfianza, tristeza; Ejemplo II: tristeza, rabia, miedo, impotencia y frustración.
4. Metas que impiden o bloquean (G). Ejemplo I: que no esté concentrado, que no juegue bien, que no pueda estudiar, que dé vueltas mi cabeza por miedo a que no me salga bien el fútbol y que sienta que dependo de eso; Ejemplo II: que me afecte psicológicamente hasta el punto de dejar los estudios porque pienso que igual es culpa de que me quita tiempo para entrenar mejor.
5. Debate sobre las creencias (D). En esta parte, con la ayuda de la primera autora, los diferentes grupos debatieron entre ellos las creencias. Además, reflexionaron sobre cómo esas creencias desadaptativas les afectan en todos los ámbitos de su vida.
6. Elaboración de nuevas creencias adaptativas que favorecerían la situación inicial (E): Ejemplo I: pensar en que voy a seguir esforzándome y trabajando para luego poder contar con más alternativas aparte del fútbol; Ejemplo II: ver que eso que me aportan los estudios me hace sentirme más seguro y que tengo más cosas importantes en la vida.

Reflexión grupal: los estudiantes-deportistas explicaron que esto les ayudó a preguntarse si la creencia tenía sentido y les ayudaba a funcionar, así como a ver si tener esa creencia les ayudaba a conseguir lo que les podía ir bien a largo plazo y, por tanto, era efectiva. En este punto del proceso, comentaron que esas creencias les afectaban de manera desfavorable y respondieron que en la mayoría de las ocasiones eso les hacía: “perder tiempo, desconcentrarse y sentir emociones desadaptativas impidiéndoles llegar al objetivo que querían”.



Para terminar, se les resumió todo lo trabajado durante las tres sesiones y se les propuso que, a partir de ahora, trataran de discutir sus propias creencias desadaptativas de manera autónoma (e.g., Chrysidis et al., 2020).

Resultados del grupo focal tras la intervención

Del mismo modo que en otros trabajos de intervenciones TREC en el contexto deportivo (e.g., Jordana et al., 2022), se recogió la opinión de los estudiantes-deportistas respecto las características de la intervención.

Teniendo en cuenta el análisis temático del contenido (Wiltshire y Ronkainen, 2021), los resultados obtenidos se expusieron en la Tabla 1 y las variables que se consideraron fueron las siguientes: preguntas, temas experienciales, percepción general de los participantes y síntesis de las reflexiones y valoraciones del tema.

Tabla 1. Descripción de la Valoración de la Experiencia de la Intervención en los Participantes

Preguntas	Temas experienciales	Percepción general de los participantes	Reflexiones y valoraciones del tema
1	Actividades realizadas	Adecuadas (aunque algunos harían más)	"Creo que han estado bien porque es algo que te ayuda en la CD y en otras cosas también"; "Muy útiles, aunque hay muchas situaciones posibles y molaría trabajar más"; "Han sido buenas sesiones, claras, pero haría más para saber cómo hacerlo mejor"; "Creo que las actividades han estado bien porque ayudan a reflexionar"; "Creo que han sido suficientes porque es algo que no solo te ayuda futbolísticamente sino también para los estudios y otras cosas"; "Han sido muy buenas sesiones, claras y explicando bien a lo que se refiere"; "Considero que las actividades que hemos realizado con muy útiles".
2	Contenido actividades	Adecuado	"Sí, lo que se quería reflejar ha estado claro"; "Sí, ha sido bastante claro y que nos hemos podido fijar bien en lo que hacemos"; "Sí, era buena la información, lo que haría más y con menos personas"; "Sí, perfecto"; "Sí tenía sentido la información porque era nuestro día a día"; "Sí, poniendo en común los ejemplos lo hemos podido ver claro".
3	Métodos utilizados	Adecuados	"Me ha gustado porque me entretenía, no se ha hecho pesado y me ha hecho pensar"; "Me ha gustado porque está bien trabajar con el grupo y se hace más divertido"; "Era muy buen método, poniendo ejemplos"; "Apuntaba en la pizarra y se expresaba de forma muy esquemática"; "Sí, me ha gustado porque se me ha hecho ameno y hablaba claro"; "Lo mejor ha sido que nos lo adaptaba a nuestra vida"; "Los ejemplos y la forma de hacerlo con actividades ha sido lo mejor".
4	Duración	Adecuada (aunque algunos harían más)	"Como la duración no era muy larga y eran amenas podías prestar atención sin aburrirte"; "Duración suficiente aunque yo haría un poco más de sesiones porque me sirve para reflexionar bastante"; "La duración bien pero igual haría más para seguir practicando y saber del todo como hacerlo solos"; "Creemos que tres sesiones han sido el tiempo perfecto, ya que hemos podido hablar de diferentes situaciones de nuestra vida"; "Pensamos que nos han ayudado para identificar y pensar mejor"; "Hemos podido reflexionar sobre cómo reaccionar de una manera más positiva"; "Han sido muy útiles porque te sirven para la vida cotidiana".
5	Horario	Adecuado (aunque tienen muchas cosas y algunos terminan cansados)	"Igual mejor antes de entrenar"; "Yo creo que no ha estado mal, pero llegamos más tarde a casa los del bus"; "Bien porque era después de entrenar y podíamos venir todos"; "Algunos estábamos ya cansados, pero no sé cuándo sería mejor"; "El lunes me ha parecido el mejor día ya que no tenemos gimnasio ni vídeo colectivo"; "Ha sido el correcto, ya que habíamos terminado de entrenar".
6	Cantidad participantes	Adecuado (aunque algunos prefieren menos personas)	"Sí, ya que en grupo no éramos muchos y se ha podido trabajar bien"; "Sí, no éramos ni muchos, ni pocos, si no hubiese sido un escándalo"; "Sí, aunque pondría menos personas en los grupos"; "Sí, porque era en grupos reducidos y es mejor que en grupos".
7	Valoración global	Excelente	La puntuación fue de $M = 9.14$ y $DE = 0.66$.



Discusión

De acuerdo con nuestros resultados, la TREC, adaptada a las condiciones y necesidades de los estudiantes-deportistas, es un recurso que ayuda a fomentar creencias adaptativas a lo largo de su CD y contribuye a su desarrollo integral. Teniendo en cuenta el nivel micro del estudiante-deportista (Henriksen et al., 2020; King et al., 2023), nuestro estudio toma la perspectiva de que son las personas que trabajan en el contexto de la CD las que tienen la responsabilidad de: (a) desarrollar entornos saludables que ayuden a los estudiantes-deportistas a focalizar su atención en todas las áreas de su vida (Torregrossa et al., 2021); y (b) proporcionar las herramientas psicológicas que necesiten los estudiantes-deportistas para poder gestionarlas (Ramos-Agost et al., 2024). Además, nuestro estudio también tiene en cuenta la sugerencia de la revisión de Jordana, Turner et al. (2023), en la que explican que trabajar con variables relevantes para los estudiantes-deportistas desde fuera del campo podría ayudar a su desarrollo integral y a su SM (Devoto et al., 2024). Así pues, proponemos la intervención TREC adaptada a estudiantes-deportistas adolescentes para fomentar creencias adaptativas (Ellis, 1957; Turner, 2023) como variable que puede contribuir en el proceso de compaginación de los estudiantes-deportistas.

Como hallazgo principal, podemos indicar que los estudiantes-deportistas comparten creencias desadaptativas relacionadas con la imposibilidad de realizar una CDS. Las creencias más manifestadas han sido: “si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar” y “si sube el nivel de los estudios no puedes compaginarlo todo”. En general, estas creencias hacen referencia a querer priorizar el deporte y a la cantidad de demandas que les supone la compaginación. Como resultado de la aplicación de la TREC adaptada a su contexto, hemos observado que esas creencias no tienen evidencias, no están fundadas, y que se puede trabajar con este tipo de intervención para ayudar a los estudiantes-deportistas a debatir estas creencias, funcionalizarlas y fomentar creencias adaptativas respecto a la CDS (Turner, 2023).

De manera específica, a partir de algunos ejemplos recogidos en la parte educativa, podemos observar que en esta sesión los participantes empiezan a ser conscientes de que presentan creencias desadaptativas relacionadas con la CDS. En relación con esto, los estudiantes-deportistas comienzan a darle importancia al hecho de realizar una trayectoria convergente que facilite su desarrollo integral y saludable (Torregrossa et al., 2021) junto con el resto de áreas de su vida (Wylleman, 2019). Este punto es importante porque refleja que este proceso de consciencia emocional puede ayudar a los estudiantes-deportistas a alejarse de la opción de abandonar el deporte o los estudios antes de hora (NCAA Sport Science Institute, 2016).

Siguiendo con los resultados recogidos en la parte de identificación, en el apartado del desarrollo de la actividad observamos que los participantes tienden a generalizar, exigirse, generar altas expectativas y frustrarse con facilidad. Estos resultados van en la misma línea que los recogidos en otros estudios (e.g., Jordana, Ramis et al., 2023; Kegelaers et al., 2022). La reflexión que se recoge de los participantes en esta sesión tiene relación con cómo esa forma de comportarse les genera malestar y los lleva a desencadenar creencias desadaptativas que interfieren en su CD. De manera similar a Turner (2023), podemos ver que a través de esta técnica pueden cambiar la perspectiva ya que, tanto en la parte de debate como en lo recogido en el grupo focal, podemos apreciar que los estudiantes-deportistas son capaces de elaborar nuevas creencias desadaptativas. Por ejemplo, relacionado con la posibilidad de realizar la CD algunos indicaron: “pensar en que voy a seguir esforzándome y trabajando para luego poder contar con más alternativas aparte del fútbol”. No obstante, a través del grupo focal, explicaron que hacer más sesiones les vendría bien para identificar mejor cuándo presentan esas creencias desadaptativas; en el apartado de actividades realizadas, resaltamos que algunos indicaron que viven muchas situaciones y, por ese motivo, necesitarían practicar más. Además, también explican que estaría bien hacerlo con menos personas, lo cual pone de manifiesto una voluntad de mayor intimidad para poder expresarse con mayor libertad.

Por último, en los resultados recogidos en la parte de debate, tanto en la implementación como en el grupo focal, los estudiantes-deportistas indicaron que esta herramienta les puede ayudar a saber cómo modificar y generar nuevas alternativas funcionales para que su cabeza no “dé tantas vueltas” a las cosas y tomen mejores decisiones. Estos resultados van en la misma línea que los recogidos en algunos estudios donde explican que existe una estrecha relación entre las creencias desadaptativas y la SM (Devoto



et al., 2024; Jordana, Ramis et al., 2023). Además, la reflexión de la última sesión resultó ser la más relevante porque se compartieron opiniones respecto a cómo y por qué pueden surgir estas creencias desadaptativas (Turner, 2023).

En relación con las características de la TREC, los datos de los resultados recogidos en el grupo focal a través de la herramienta de validación social han permitido explorar que el diseño de la intervención ha sido satisfactorio para los estudiantes-deportistas (Jordana, Turner et al., 2023; Page y Thelwell, 2013). En cuanto al contenido y al método utilizado, los participantes explican que el hecho de haber realizado las actividades de las sesiones en grupo les ha resultado divertido y entretenido; y que el contenido fuera esquemático y con ejemplos aplicados les ha facilitado su comprensión. Del mismo modo, Turner et al. (2014b), Turner y Barker (2013), Murphy (2017) y Vertopoulos y Turner (2017), comparten que realizar las actividades de la TREC de manera grupal fomenta la cohesión. Asimismo, autores como Turner et al. (2014a) y Wood et al. (2019) afirmaron que realizar intervenciones en grupo beneficia la interacción entre ellos. Respecto a la duración y a las actividades realizadas, les han resultado amenas, no muy largas y les han permitido identificar y reflexionar respecto a diferentes situaciones. Estos resultados van en la misma línea que los del estudio de Turner y Barker (2014), que también realizaron tres sesiones de una duración de 45 minutos aproximadamente. En relación con el horario, reflejaron que la opción propuesta estaba bien porque no se les ocurría otro horario que les pudiera encajar, y que se encontraban cansados fuera cuando fuera. Esto nos da una imagen de que los estudiantes-deportistas tienen muchas demandas en su día a día (Mateu et al., 2024) y que es importante que cuenten con recursos para proteger su SM (Åkesdotter et al., 2020; Kegelaers et al., 2022). En cuanto a la valoración global, la intervención fue considerada como excelente.

La primera autora recogió que el hecho de realizar las sesiones en espacios compartidos los ha llevado a generar conciencia en conjunto, atender al contexto que tienen y comprender las circunstancias que presentan durante el proceso de compaginación. En la misma línea, el hecho de realizar el grupo focal, también parece que los ha ayudado a sentirse comprendidos, validados y, al mismo tiempo, a entender la importancia que tienen las creencias para poder realizar una CDS saludable.

Además, como aportación, en las tres partes hemos podido identificar que cuando las creencias se ponen en común en un grupo que comparten tantas cosas (e.g., entorno, situaciones, desafíos), estas se convierten en una cultura de club, en algo inherente al equipo (King et al., 2023). En ese sentido, en un club como este, hemos podido ver que las creencias tienen una dimensión colectiva muy relevante. Es decir, el hecho de compartir ideas en conjunto durante las sesiones de la intervención ha desencadenado el hecho de concluir una idea colectiva e influir en la idea individual, y al revés. Asimismo, consideramos que la presión grupal puede hacer que las personas desarrollen otras ideas (Knight, 2019). Por ese motivo, ponemos de manifiesto el concepto de las creencias como individuales y colectivas. Pensamos que los entornos pueden actuar como factor protector o factor de riesgo en función de la cultura del club y del núcleo familiar, así como también en función de las creencias colectivas que se compartan en esos entornos y del peso que acaben teniendo en las creencias individuales (King et al., 2023; Küttel y Larsen, 2020). En la misma línea, Tessitore et al. (2021) destacaron que los padres y madres tienen un rol relevante en los deportistas que realizan una CD. Eso significa que es importante trabajar también a nivel del entorno y no solo centrarse a nivel individual. De esa forma, como la cultura del entorno tiene una influencia en la trayectoria de los deportistas, si desde los entornos se promueven creencias adaptativas relacionadas con la CDS, los estudiantes-deportistas estarán más cerca de creer que es posible compaginar fútbol profesional y estudios superiores.

En definitiva, valoramos que nuestra investigación puede ayudar a los estudiantes-deportistas a gestionar la compaginación de los estudios y el deporte en niveles superiores. No obstante, somos conscientes de algunas limitaciones: (a) la necesidad de darle continuidad a las sesiones para que los estudiantes-deportistas puedan adquirir un mayor aprendizaje y contar con más autonomía a la hora de poner en práctica la técnica; (b) la reducción del grupo de participantes, es decir, realizar la intervención con menos personas, ya que pensamos que podría generar un mayor impacto y una mayor confianza a la hora de expresarse (Jordana, Turner et al., 2023); y (c) la realización de un diseño longitudinal que recoja datos para explorar con mayor profundidad el efecto que podría tener la TREC y en qué nivel sería capaz de disminuir la vulnerabilidad de presentar problemas de SM. Para terminar, futuras investigaciones podrían: (a) explorar con mayor profundidad el concepto de creencias como individuales y colectivas a partir de lo recogido en esta intervención; (b) estudiar cómo puede influir el entorno familiar,



como factor de riesgo o protector, en las creencias de los deportistas-estudiantes respecto a su CDS; y (c) comprobar si estas intervenciones más allá del campo son efectivas, es decir, son un recurso para la gestión de la carrera de los estudiantes-deportistas y contribuyen a conocer la experiencia del deportista de forma integral. Además, animamos a los profesionales de la psicología a la implementación de esta técnica, especialmente, para los estudiantes- deportistas que se encuentran en la etapa cadete. Sobre todo, para que cuando en edades superiores aumenten las demandas y exigencias de su entorno (e.g., realizar una CDS), y requieran de más recursos, puedan contar con este tipo de herramientas. De ese modo, cuando llegue el momento, dispondrán de factores protectores que contrarrestarán el aumento de factores de riesgo que acaecen en las etapas posteriores.

Conclusiones

Este trabajo muestra que la aplicación de la TREC puede ser un recurso para facilitar la CDS de los estudiantes-deportistas siempre que esté adaptada a sus necesidades y contexto. Los resultados de la intervención nos han permitido observar que los estudiantes-deportistas comparten creencias desadaptativas relacionadas con la imposibilidad de realizar una CDS. Las creencias más manifestadas han sido: “si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar” y “si sube el nivel de los estudios no puedes compaginarlo todo”. Con la aplicación de la TREC adaptada hemos visto que esas creencias no están fundadas, y que se pueden debatir y funcionalizar. Asimismo, los datos recogidos en el grupo focal nos indican que los aspectos abordados en la intervención dan cuenta de sus necesidades, aunque cabe señalar que sería conveniente que los estudiantes-deportistas tuvieran continuidad con las sesiones para conseguir una mayor autonomía y efectividad a lo largo de todo el proceso de compaginación. Por otro lado, en los resultados, hemos podido observar que las creencias cuando se comparten en grupo tienen una dimensión colectiva muy relevante y que todo lo que se comparte de manera colectiva puede influir de manera individual y al revés. Por esa razón, consideramos que los estudiantes-deportistas deportistas estarán más cerca de creer que es posible compaginar fútbol profesional y estudios superiores si los entornos se encargan de proporcionar herramientas que promuevan creencias adaptativas respecto a la CDS. Asimismo, podrán contar con técnicas para facilitar su CDS sin caer en el abandono de los estudios o el deporte, al tiempo que dispondrán de un factor protector para el desarrollo de sus creencias desadaptativas. En definitiva, esta manera de proceder permitirá evitar que las exigencias con las que conviven a lo largo de su trayectoria se conviertan en un factor de riesgo para su CDS y, por ende, para su desarrollo integral y su SM.

Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado gracias al proyecto I+D HENAC Entornos Saludables hacia el Alto Rendimiento Deportivo (PID2022-138242OB-I00) y al proyecto Red Temática de Carreras Duales Saludables en el Deporte Español #HEDUCA(R) (RED2022-134097-T) del Ministerio de Ciencia e Innovación del estado español.

Referencias

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Bird, G. A., Quinton, M. L., & Cumming, J. (2021). Promoting athlete mental health: The role of emotion regulation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(2), 112-130. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0022>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597
- Chrysidis, S., Turner, M. J., & Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215- 2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>



- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) Athletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self- Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289–309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the Use of Credos, on irrational beliefs and resilience Qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249–263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- Devoto, M., Jordana, A., Bauzá, J. P., Zamora-Solé, R., Regüela, S., Kegelaers, J., ... & Torregrossa, M. (2024). Dual career experiences and mental health in high-performance student athletes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 45, e20230052
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38–44. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Ford, P. R., Bordonau, J. L. D., Bonanno, D., Tavares, J., Groenendijk, C., Fink, C., Gualtieri, D., Gregson, W., Varley, M. C., Weston, M., Lolli, L., Platt, D., & Di Salvo, V. (2020). A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around the world. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1269-1278. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1752440>
- Henriksen, K., Storm, L. K., Küttel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: *The case of an athlete friendly university in Denmark*. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., & Torregrossa, M. (2023). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-24. <https://doi.org/are.uab.cat/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Jordana, A., Torregrossa, M., & Ramis, Y. (2022). Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 25-40
- Jordana, A., & Turner, M. J. (2023). Perfectionism in sport: A Rational Emotive Behaviour Therapy perspective. In *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise* (pp. 328-350). Routledge
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2023). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G., & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- King, A. M., Turner, M. J., Plateau, C. R., & Barker, J. B. (2023). The socialisation of athlete irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 290-313. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>
- Knight, C. J. (2019). Revealing findings in youth sport parenting research. *Kinesiology Review*, 8, 252-259. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0023>
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Mateu, P., Devís-Devís, J., Torregrossa, M., & Marques, R. F. R. (2024). A race against time: A critical analysis of elite student-athletes' accelerated temporality through story completion. *International Review for the Sociology of Sport*. <https://doi.org/10.1177/10126902241268022>
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A study of 13 000 athletes. *Journal of Athletic Training*, 56(1), 11–19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.20>



- Murphy, D. (2017). A quasi-experimental investigation into the efficacy of rational emotive behaviour therapy (REBT) in the enhancement of soccer performance [Doctoral dissertation, National College of Ireland]. National College of Ireland Archive. <http://trap.ncirl.ie/2771/1/davidmurphy.pdf>
- NCAA Sport Science Institute. (2016). Interassociation consensus document: Best practices for mental health. https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/ssi/mental/SSI_MentalHealthBestPractices.pdf
- Normand, M. P. (2016). Less is more: Psychologists can learn more by studying fewer people. *Frontiers in Psychology*, 7, 934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00934>
- Page, J., & Thelwell, R. (2013). The value of social validation in single-case methods in sport and exercise psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.663859>
- Ramos-Agost, N., Jordana, A. & Torregrossa, M. (2024). Is it possible to combine professional football and higher education after the age of 18? *Apunts Educación Física y Deportes*, 156, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)
- Samuel, R. D., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2017). Who are you, ref? Defining the soccer referee's career using a change-based perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 118-130. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1079792>
- Sille, R. A., Turner, M. J., & Eubank, M. R. (2020). "Don't be stupid, Stupid!" Cognitive-behavioral techniques to reduce irrational beliefs and enhance focus in a youth tennis player. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 40-51. <https://doi.org/10.1123/cssep.2019-0018>
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 101-121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Sullivan, M., Moore, M., Blom, L. C., & Slater, G. (2020). Relationship between social support and depressive symptoms in collegiate student athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(3), 192-209. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768034>
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., ... y Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of sport and exercise*, 53, 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., & Ramis, Y. (2021). Grupos, Entornos y Carrera Deportiva. En T. García-Calvo, F. M. Leo, i E. Cervelló (Eds.), *Dirección de Equipos Deportivos* (pp. 355-374). Tirant Humanidades.
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Ramis, Y., Latinjak, A., & Jordana, A. (2017). Career trajectories: the not always easy path to dual career. In *BASES Conference* (p. 106)
- Turner, M. J. (2023). *The Rational Practitioner: The Sport and Performance Psychologist's Guide To Practicing Rational Emotive Behaviour Therapy*. Routledge.
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational Emotive Behavior Therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75-90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014a). Not the end of the world: The effects of rational- emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144-156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014b). The season-long effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs of professional academy soccer athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(5), 429-451. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2014.45.429>
- Vertopoulos, E., & Turner, M. J. (2017). Examining the effectiveness of a rational emotive personal- disclosure mutual-sharing (REPDMS) intervention on the irrational beliefs and rational beliefs of Greek adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 264-274. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0071>



- Wiltshire, G., & Ronkainen, N. (2021). A realist approach to thematic analysis: making sense of qualitative data through experiential, inferential and dispositional themes. *Journal of Critical Realism*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/14767430.2021.1894909>
- Wood, A. G., Turner, M. J., & Barker, J. B. (2019). Bolstering psychological health using rational emotive behaviour therapy. In *Mental Health and Well-Being Interventions in Sport* (pp. 45-62). Routledge.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Neus Ramos Agost
Anna Jordana Casas
Miquel Torregrossa Álvarez

Neus.RamosA@autonoma.cat
Anna.Jordana.Casas@uab.cat
Miquel.Torregrossa@uab.cat

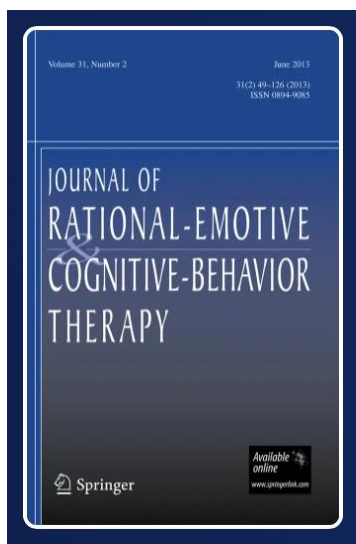
Neus Ramos-Agost
Anna Jordana
Miquel Torregrossa



3.3. Estudi fenomenològic i de cas instrumental

Treball 3

Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (in press). Must we control every detail? Beliefs among parents of elite soccer players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.



Journal metrics



Journal Impact Factor
1.4 (2024)



5-year Journal Impact Factor
1.5 (2024)



Submission to first decision (median)
25 days



Downloads
250.4k (2024)

Must We Control Every Detail?

Beliefs Among Parents of Elite Soccer Players

Neus Ramos Agost ^{a,b}, Anna Jordana Casas ^{a,b}, Miquel Torregrossa Álvarez ^{a,b},

^aDepartament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, España; ^bSport Research Institute UAB, Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, España.

Abstract

This study explores how parents cope with the adversities associated with their children's soccer development, in order to identify adaptive response patterns to help them provide better support. Participants comprised 11 fathers and 15 mothers (N = 26) of student soccer players in the youth category of two first division soccer clubs. Four focus groups were conducted to identify the situations most frequently experienced as adverse. These were analysed using a deductive approach, employing the GABCDE framework integral to Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). The results showed that, on the field, the most significant adversity was the risk or presence of injury. In this context, the most adaptive belief was: *"We try to do all that we can, but we don't have to be the perfect parent(s) to the perfect soccer player"*, associated with competencies such as emotional regulation, compassion, and assertive communication. Off the field, the most prominent adversity arose at the end of the season, when it was time to decide whether or not to stay on at the club. The most adaptive belief was: *"Sport forms part of their development, whether or not they go on to become professionals"*, reflecting higher tolerance of uncertainty, emotional acceptance and balanced support. These findings reveal adaptive REBT-based coping strategies for the family setting. Moreover, they offer greater understanding of the individual and collective nature of beliefs, and of the role of the family in providing a protective (or unsafe) environment in the context of elite sport. Future

research should examine potential differences between mothers and fathers, evaluate the effectiveness of REBT-based interventions, and incorporate the athletes' perspectives to design more comprehensive and context-sensitive support programs for families.

Keywords: REBT, elite sport, support, family, soccer, mental health.

Must We Control Every Detail? Beliefs Among Parents of Elite Soccer Players

The demands of competitive sport require a considerable level of commitment not only from athletes (Marques et al., 2022), but also from those closest to them, and especially from their families (Elliott & Drummond, 2017; Ramos-Agost et al., 2024). Parents, in particular, play a central role over the course of their children's athletic careers (Tessitore et al., 2021). In this regard, they often take on a high level of emotional, practical and organisational involvement to help their children achieve their goals and obtain other forms of recognition (Webb & Knight, 2023; Mateu et al., 2024).

A number of recent studies (e.g. Hobson et al., 2023; Milan et al., 2024) have demonstrated that parents of young athletes tend to adopt highly stringent attitudes regarding their own role and responsibility in achieving their children's sporting goals. In fact, there is evidence that some parents tend to adopt a demand-oriented approach, imposing efforts and changes to both personal and family routines in the pursuit of their children's goals (Brown et al., 2019).

Although parental involvement is usually well-intentioned, it can be deeply influenced by beliefs about the performance and success that they believe their children should accomplish (King et al., 2023; Tessitore et al., 2021). Within the framework of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), developed by Ellis (1957), beliefs are not deemed to be neutral elements, but rather reflections of rational or irrational cognitions that shape the interpretation of events, as well as the emotional and behavioural responses that derive from them. Beliefs can include

personal values, norms, and rules, and tend to reflect what a person thinks *should* happen, rather than what is objectively possible or realistic.

According to some of the applications of REBT to sport (Jordana et al., 2023), there are two types of beliefs that condition a person's mental health and therefore, affect the activation of expectations and the adaptation to the circumstances and context. On one hand, we find irrational beliefs, which are rigid, extreme, absolute, and illogical; and when expectations are not met, this can lead to intense and dysfunctional emotions, such as anxiety or frustration, and prove to be maladaptive and unhealthy. For example, "demandingness" is an irrational belief (e.g. "my child must perform well"). In contrast, rational beliefs are flexible, they are not extreme, and they are logically supported. When expectations are not met, they help the person adopt a more functional, adaptive, and healthy perspective. In this case, "preference" is the alternative to "demandingness" and desires are prioritised over demands (e.g. "I would like my child to perform well but it is not an absolute necessity"). In this study, we consider that beliefs influence the way in which parents approach adversity in the context of elite sport.

Maladaptive beliefs have been identified as a key focus for therapeutic intervention in the field of sport, as they hinder the achievement of personal goals and have a negative effect on emotional well-being (Mansell, 2023). However, even though the influence of irrational beliefs on athletes has been widely documented (Jordana et al., 2023), there is still limited data examining the management of this phenomenon in parents (King et al., 2024). The work of Jordana and Turner (2023), for example, showed that REBT can be effectively applied to athletes' beliefs and thus supports better adaptation to adverse situations. However, no study has addressed this issue from the perspective of parents, who also face emotional, practical and relational challenges and perform a crucial role in the athletic development of their children (Knight et al., 2017).

To date, although some studies (e.g. Jordana & Turner, 2023; King et al. 2023; Turner, 2019) have explained the importance of studying the beliefs of athletes at the micro level (e.g. family members, coaches), the literature has so far only demonstrated that parents share certain perspectives, beliefs, and behaviours influenced by specific sociocultural factors in the sports context (Elliott & Drummond, 2013; King et al. 2023). This research goes one step further and considers the relevance of exploring whether parents' reactions to adverse circumstances are associated with: (a) by an adaptive response to the context of elite sport, aimed at facilitating their children's goals; or, on the contrary, (b) by the need to comply with maladaptive beliefs derived from the beliefs of perfectionism. Addressing this distinction is of crucial importance, given that it would help to explain the effort and dedication required by adaptive beliefs and the emotional exhaustion and ineffectiveness associated with the pursuit of idealised goals sustained by maladaptive beliefs (Tóth et al., 2022), with the aim of fostering adaptive beliefs to facilitate better support.

The objective of this study is to explore how parents deal with adversities associated with their children's soccer development, with the aim of identifying adaptive response patterns. Furthermore, the use of REBT as a therapeutic framework is proposed to help families restructure their expectations and rationalise their beliefs with the aim of facilitating healthier and more sustainable emotional support. In this sense, this study does not directly intervene but provides insights that may contribute to the long-term goal of strengthening the family unit as a protective environment to foster the healthy and holistic development of young soccer players.

Methodology

Design

This study is phenomenological and instrumental (Smith & Sparkes, 2016) in design. The analysis focused on the lived experiences of parents of male student-soccer players

regarding their expectations while supporting their children to achieve their rigorous goals. Smith and Sparkes (2017) explained that this type of investigation observes how participants experience the world. Within this framework, we adopted a descriptive phenomenological orientation, aiming to provide a faithful account of parental experiences as expressed, without advancing interpretative claims. Focus groups were conducted with a sufficient number of participants to generate rich descriptions and to structure the phenomenon under study. This design is consistent with other descriptive investigations in sport psychology (e.g., Hodge et al., 2014; Ramos-Agost et al., 2024). Reflexivity was addressed through explicit acknowledgement of the researchers' professional backgrounds (clinical, health and sport psychology) and by employing memo writing and team discussions to examine potential biases and strengthen transparency.

Sampling was intentional and based on practical considerations. Following Pain and Harwood (2008), the group of student-soccer players' parents was treated as a case study to obtain an overarching view of shared experiences and circumstances (Harwood et al., 2010).

Participants and selection criteria

The participants were parents of male student soccer players aged between 16 and 18 who belong to the youth category of two first division Spanish soccer clubs. In total, 11 fathers and 15 mothers participated (N = 26): seven fathers and nine mothers belonging to one club (N = 16); and four fathers and six mothers belonging to another club (N = 10). We highlight the difference between fathers and mothers because their level of influence and involvement tend to be different (Torregrossa et al., 2007).

The selection of the two clubs was facilitated by the first author's collaboration with them as a sport psychologist and researcher, which enabled recruitment while maintaining participant confidentiality. The selection criteria were as follows: (a) being the parent of a male student soccer player on track to pursue a Dual Higher Career (i.e., combining higher education

and professional sport; Ramos-Agost et al., 2024); and (b) that their child had been at the club for more than two years so that they could assess the support they needed and gain an understanding of the club culture. Participants were purposively sampled to select information-rich cases, and the sample size was considered sufficient to reach thematic saturation, following the approach of Patton (2002) and similar phenomenological studies (Smith & Sparkes, 2017; Ramos-Agost et al., 2024).

All participants shared similar contextual characteristics: their children were male athletes combining sport and education, and they belonged to first division clubs with comparable organizational structures. This description provides context and enhances the transferability of the findings while preserving confidentiality.

Participants were purposively sampled to select information-rich cases, and the sample size was considered sufficient to reach thematic saturation, consistent with the logic of qualitative inquiry (Patton, 2002). In line with recent systematic reviews (Hennink & Kaiser, 2022), we considered saturation to be achieved when no substantially new themes emerged across the four focus groups. This criterion was met, as the last group confirmed and deepened categories already identified. The decision to conduct four focus groups with a total of 26 participants thus provided adequate breadth and depth to explore the phenomenon while ensuring analytic rigor.

Method

This investigation forms part of the HeDuCa project (Promotion of Healthy Dual Career Pathways in Sport, 2018: RTI2018-095468-B-100) and has been approved by the Ethics Committee on Animal and Human Experimentation (CEEAH) of the Autonomous University of Barcelona (UAB, Barcelona, Spain) with reference number CEEAH 4996.

First, the coordinators of each soccer club in the division were contacted to select participants, and it was decided that four focus groups would be sufficient to gather the

necessary information: two groups of eight people from one club and two groups of five people from another (N = 26). The selection of these two clubs and the recruitment of participants were facilitated by the Sport and Exercise Psychology Research Group (GEPE; UAB) within the HeDuCa project, which allowed access to relevant families while maintaining participant confidentiality.

Next, the interviewer, along with other colleagues from the GEPE research group, contacted the families via email to inform them about the research. Four WhatsApp groups were then set up to finalise the dates and carry out the focus groups. Each focus group was held on a different day. The four sessions lasted two hours and were conducted and recorded using the *zoom.us* platform. Finally, the focus groups were transcribed verbatim, and transcripts were carefully verified by the research team to ensure accuracy.

Focus groups

This qualitative method was used so that each parent could share their perspective on different adverse circumstances that arose during their children's soccer careers. Deen et al. (2017) noted that this qualitative method facilitates the collection of the information essential to understanding the experiences of the participants.

The four focus groups were structured to balance the number of fathers and mothers as much as possible within each club while maintaining confidentiality, which allowed participants to freely share their perspectives without being influenced by an unbalanced group.

The four focus groups included semi-structured questions covering four main aspects: (a) the most common adverse situations, (b) how parents experience these adversities, (c) the difficulties they encounter, and (d) the resources needed to cope. While prompts were flexibly phrased to encourage discussion, the same sequence and thematic structure were followed in all four groups to ensure consistency and comparability. The aim was to identify

the beliefs held by parents and the emotional, physiological, and behavioural consequences that these beliefs trigger.

Participants were informed about privacy measures, including the use of pseudonyms and the obligation not to share session content outside the group. This procedure safeguarded confidentiality while facilitating participation.

Analysis

Data analysis was conducted based on the transcripts from the focus groups, using a deductive content analysis approach (Ronkainen & Wiltshire, 2021). The primary objective was to identify recurring beliefs among the parents of young soccer players, applying the REBT framework as a theoretical tool to interpret these beliefs and their emotional, cognitive, and behavioural consequences. Although no intervention was conducted, the findings provide insights that could guide the development of future REBT-based psychoeducational interventions.

Although the analysis was primarily deductive, using the GABCDE framework of REBT (Ellis, 1957; Jordana & Turner, 2023), an initial open-coding process was conducted to identify unexpected themes and minimize theoretical imposition. The themes were reviewed by the three authors to ensure rigor and consistency. Representative quotations were selected to capture both convergent and divergent perspectives, providing richness and comprehensiveness in the depiction of parental experiences.

The situations that arose repeatedly in all focus groups were selected for analysis and were recognised by participants as highly significant in terms of their emotional impact and the difficulty of managing them. These situations were accompanied by representative quotations—those most frequently expressed and validated by other parents—reinforcing the contextual richness and collective nature of the shared experiences.

The analysis was structured around the GABCDE framework of REBT (Ellis, 1957; Jordana & Turner, 2023), which enabled a systematic examination of:

A: The most common adverse situations detected on and off the field.

B: The beliefs triggered by those situations, understood as both individual and collective constructs (Ramos-Agost et al., 2025).

C: The emotional, cognitive, and behavioural consequences of those beliefs.

Conforming to the GABCDE frame, the analysis described how parents reported beliefs and the emotional, cognitive, and behavioural responses they associated with those beliefs. The primary author, a professional psychologist who specialises in REBT, provided a theoretical and clinical framework to complement the interpretation of the experiences reported. This framework was informed not only by REBT but also by the author's clinical expertise and principles from contextual and systemic approaches, including Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al., 2011). Such approaches are recognized for supporting both athletes and their support networks in practical contexts, for example during transitions or challenges similar to those explored in the focus groups (Scandle et al., 2025). This combined perspective enabled a nuanced understanding of parental beliefs, their coping strategies, and the potential of adaptive frameworks to guide future psychoeducational interventions.

The results were then organised into thematic tables that displayed the relationships between the adverse situations (A), the underlying beliefs (B) and their emotional, cognitive and behavioural consequences (C). This organisational structure made it possible to clearly identify the problems most frequently encountered in the families of young soccer players.

Given the qualitative, phenomenological design of this study, results are presented thematically, emphasising the richness and depth of parental experiences rather than numerical frequencies. Saturation across the four focus groups confirmed that all major themes were adequately explored (Patton, 2002; Hennink & Kaiser, 2022).

Furthermore, the discussion section will address cognitive strategies used by parents to either dispute or reinforce their beliefs (D), as well as the psychological competencies necessary to promote more effective and healthy beliefs (E). This part of the analysis is intended to guide future interventions aimed at fostering the development of adaptive coping styles among families, and thus facilitate effective support for both the athletic and academic careers of their children.

Results

Following a deductive content analysis, the data was organised and interpreted using the GABCDE framework integral to REBT (Ellis, 1957; Turner, 2023). This model enabled us to identify how the beliefs of parents influence their interpretation of various adverse situations associated with their children's soccer development.

The results revealed that maladaptive beliefs (B) were activated in specific situations (A) and triggered dysfunctional emotional, cognitive and behavioural responses (C) which hindered the achievement of personal goals (G). In contrast, when adaptive beliefs were held, more functional consequences were observed, aligned with healthy coping. In this context, the terms “adaptive” and “functional” were used to refer to responses that encourage better adaptation to circumstances, consistent with the parents' goals.

Adverse situations were classified into the following two main categories: (a) on the field: those directly related to the context of soccer training (e.g. training sessions, injuries, technical decisions); and (b) off the field: those related to club management, family dynamics, and academic and emotional factors that affect the experience of parental support (Jordana, Turner et al., 2023; Ramos-Agost et al., 2025).

Table 1 displays the adverse situations on the field most frequently mentioned by parents. These include injuries and recovery processes, unexpected changes in training, and mental overload.

Table 2 lists adversities off the field such as decision-making at the end of the season and club contracts, day-to-day organisation, comparisons between siblings, emotional support during periods of low morale, and decisions associated with pursuing a Dual Career after secondary education.

The analysis using the GABCDE model allowed us to observe how certain beliefs tend to be shared among parents and thus become collective in nature (Ramos-Agost et al., 2025). Furthermore, it was found that the use of adaptive beliefs is linked to a greater ability to deal with the daily challenges of parental support in elite soccer. These findings reinforce the need for psychoeducational interventions that promote more flexible, realistic, and healthy cognitive and emotional strategies within the home environment.

Table 1 Adverse situations “on the field” as perceived by parents of young soccer players

Objective (G): to support their children in achieving their goals				
Adverse situation (A)	Beliefs (B)	Consequences (C)		
		<i>Emotional</i>	<i>Cognitive</i>	<i>Behavioural</i>
Their child has an injury and they feel that they cannot do anything more for them	Maladaptive “We must know exactly how to respond”; “We must be in control of every detail.”	Anxiety, panic	Intolerance to frustration, concern about recovery	Withdrawal, aggression
	Adaptive “We try to do all that we can, but we don’t have to be the perfect parent(s) to the perfect soccer player.”	Annoyance, sense of sufficiency	Greater attention, favourable internal dialogue	Coping, assertiveness
There are last-minute changes to training	Maladaptive “We must make changes to our daily routine so that our children have everything they need to succeed.”	Frustration, nervousness	Extreme generalisations, intrusive thoughts	Physical efforts, complaints
	Adaptive “We would like to make some changes so that our children can succeed, but if they are too detrimental to us, we will consider other alternatives.”	Adaptive stress, calm	Non-judgmental recognition, nuanced language based on facts	More objective and compassionate communication
They have to manage training and competition commitments (i.e. serve as taxi drivers on a continuous basis)	Maladaptive “We must respond to all potential changes and needs on a daily basis”; “We must always look out for them.”	overwhelmed, disproportionate anxiety	Personal sense of responsibility, excessive concerns	Disproportionate dedication, irritability
	Adaptive	Stress, self-compassion	Attention and emotional differentiation	Proportional physical efforts

“We can help them and adapt to the situation, without forgetting that they have other siblings and that we have our own lives.”				
The young soccer players compare themselves with their teammates and rivals.	Maladaptive “We can see that they are struggling psychologically, and we are making huge financial and emotional efforts so that they do not give up or fail due to their mental state.”	Disproportionate stress and anxiety	Mind reading, awfulizing	Disproportionate decision making, irritability
	Adaptive “We can see that they are struggling psychologically, and if we don’t know how to support them, we can seek professional help.”	Anxiety, compassion	Common concerns	Self-compassion, willing to ask for help

Table 2 Adverse situations “off the field” perceived by parents of young soccer players

Goal (G): to support their children in achieving their goals				
Adverse situation (A)	Beliefs (B)	Consequences (C)		
		Emotional	Cognitive	Behavioural
The end of the season is approaching and decisions are being made about whether or not to stay on at the club.	Maladaptive “We must urge them to give their all so that they can aspire to anything they desire and achieve their goals; otherwise, the time invested will have been a waste.”	Stress, internal pressure	Divine reward, all-or-nothing mindset	Irritability and excessive physical activity
	Adaptive “We can express how happy we would be to see them pursue everything they wish for, while showing them how much they will learn and mature along the way, even if they don’t ultimately reach their ideal goals.”	Trust in the process, resilience	Open mind, realism	Share expectations without pressure, compassionate actions
They have to organise and plan their daily schedule (e.g. studies, sports, transport, other extracurricular activities).	Maladaptive “We have to keep an eye on everything.”	Emotional exhaustion, tension	Excessive worry, magnification	Hypervigilance, irritability
	Adaptive “We can keep an eye on them, but not necessarily in every area; they are capable of taking responsibility and acting independently.”	Adaptive stress, sense of liberation	Detachment, redirection of attention	Delegate, promote autonomy
There are comparisons between siblings.	Maladaptive “They compare themselves, they see themselves as second-rate, and this is unbearable as we have to make huge efforts to prove this is not the case.”	Helplessness, emotional exhaustion	Blame, illusion of change	Muscular tension, irritable communication
	Adaptive	Active empathy, sense of balance	Normalisation, decreasing the power of thought	Respect and compassion

	“Comparisons are to be expected; we can explain that they have different lifestyles and that they have to respect and support each other in the lives they lead.”			
Decisions have to be made about dual careers (i.e. combining higher education and professional sport).	Maladaptive			
	“They have to study because they won’t make a living from soccer”; “At home we’ve told them that soccer does not count as a profession, a sporting career is too short.”	Lack of confidence, disappointment	Dismissal of the positive, minimisation	Emotional invalidation, pressure
	Adaptive			
	“We can explain that they should study because a sporting career is short and because studying is good for their personal development”; “I want my child to be happy and pursue their dream of becoming a soccer player, regardless of whether they succeed or not.”	Interest, excitement	Adaptive support and assessment	Emotional validation, assertive communication

Discussion

In this study, we have observed that the most common adversities perceived by parents who support the soccer careers of their children can be grouped into two broad categories: those that occur on the field and those that occur off the field. This separation has allowed us to broaden the scope of family psychological support (Harwood & Knight, 2015; Knight et al., 2017)—traditionally centred on athletic performance—towards a more comprehensive perspective suggested in studies such as that of Jordana, Turner et al. (2023).

The analysis conducted using the GABCDE framework added another level, identifying underlying beliefs as both individual and collective psychological constructs (Ramos-Agost et al., 2025), which are associated with the mental health of parents (King et al., 2023) and the quality of support they provide to their children (G).

On the field, parents identified the following as the main sources of adversity: (a) sports injuries and recovery processes; (b) unexpected changes in training sessions and schedules; (c) the mental overload on a regular basis associated with travel and organisation; and (d) the comparisons that their children make with both teammates and rivals. Maladaptive beliefs frequently reported by parents included “We must know exactly how to respond” and “We must be in control of every detail,” which triggered anxiety, concern, and behaviours such as withdrawal or aggression. In contrast, adaptive beliefs, such as “We try to do all that we can, but we don’t have to be the perfect parent(s) to the perfect soccer player,” were associated with more functional emotional, cognitive, and behavioural responses, including increased attention, favourable internal dialogue, and assertive coping strategies (King et al., 2023).

Similarly, situations off the field also included everyday adversities that have an impact on family life. The most common adverse situations were: (a) decision-making at

the end of the season; (b) organising everyday life around studies, training and family; (c) comparisons between siblings; and (d) uncertainty regarding the dual career (i.e. combining soccer and higher education; Ramos-Agost et al., 2024). In these cases, maladaptive beliefs reflected fear of future failure (“if they don’t try hard, it will all have been a waste”), excessive control (“we have to keep an eye on everything”) or a diminished value of the sporting endeavour (“you can’t make a living from soccer”) generating emotional exhaustion, tension, and hypervigilance. Adaptive beliefs (“We can keep an eye on them, but not necessarily in every area; they are capable of acting independently”) promoted resilience, emotional validation, and assertive communication, facilitating better parental support. In this regard, they shared that learning is part of a process that must be trusted, that encouraging independence in their children is essential and that it is possible to offer support without imposing their will as parents. In addition, it was concluded that emotional validation and clear communication are key to sustaining emotional balance and fostering a protective environment.

The results suggest that maladaptive beliefs—based on rigid, absolutist, or irrational ideas—are associated with greater emotional distress for parents and may relate to both their emotional well-being and their ability to provide support. As suggested by previous studies on elite athletes (Dickson et al., 2019; Jordana & Turner, 2023), it is not the pursuit of excellence itself that is dysfunctional, but rather the demand for perfection as a non-negotiable obligation (e.g. “you must always perform”, “we can never fail”). During the focus groups, we identified (Poucher et al., 2020; Ronkainen & Wiltshire, 2021) psychological competencies related to these maladaptive beliefs that hinder the process of adaptation to adverse situations: cognitive rigidity, intolerance of uncertainty, external locus of control, intolerance of failure, disproportionate sense of responsibility,

difficulty in planning, and particularly, a low capacity to accept a loss of control. These patterns may represent significant challenges to functional coping (Tóth et al., 2022), and underline the need for interventions aimed at facilitating a rationalisation of these beliefs.

In contrast, we also identified (Poucher et al., 2020; Ronkainen & Wiltshire, 2021) that some parents, when faced with similar situations, held adaptive beliefs based on more flexible and rational expectations, such as “we can do our best, even if not everything is under our control” or “we can support them without having all the answers.” Parents who verbalised these more adaptive beliefs tended to express greater tolerance of ambiguity, acknowledgement of errors, and acceptance of the process (“we can adapt, but without causing ourselves too much harm”). These beliefs were accompanied by a more self-compassionate and functional response, including the use of resources such as professional support and competencies such as acceptance, tolerance of uncertainty, a constructive internal dialogue, and more open and empathetic communication within the family. When present, these competencies not only enhance the well-being of parents, but also strengthen the emotional environment of young athletes, even in times of high pressure or uncertainty (Ramos-Agost et al., 2024).

Using REBT (Ellis, 1957; Turner, 2023), this study proposes a specific application of the GABCDE framework to intervene in the coping styles of parents. Faced with a hypothetical circumstance, such as an unexpected injury to their child (A), a parent holding the belief “this will ruin their career and ours” (B) can learn to restructure it towards a more rational perspective, such as “this is difficult, but it’s part of the process and we can adapt” (E), through a structured disputation process (D). This example is intended as an illustration of how the GABCDE framework can be applied in practice, rather than a verbatim quotation from participants.

Analysis of the results shows that shows that some maladaptive beliefs were frequently reported by multiple parents, indicating a shared, collective dimension. Not all parents expressed the same patterns, highlighting variability across individuals while supporting the notion of social normalisation of certain beliefs (Ramos-Agost et al., 2025).

Maladaptive beliefs were associated with mechanisms such as cognitive rigidity, intolerance of uncertainty, external locus of control, intolerance of failure, disproportionate sense of responsibility, and difficulty in planning. Adaptive beliefs were linked to competencies that serve as both mechanisms and outcomes, including self-compassion, tolerance of uncertainty, acceptance, constructive internal dialogue, and more open communication within the family.

The GABCDE model may offer a structured framework for engaging with parents' beliefs, potentially facilitating greater awareness of how these beliefs could shape their responses to various adversities encountered both on and off the field. From an applied perspective, REBT-based psychoeducation has been found to be a promising tool focused on developing skills such as cognitive flexibility, self-compassion, and tolerance of uncertainty. It has the aim of: (a) fostering more realistic, flexible, and emotionally sustainable beliefs (Mansell, 2023; Jordana et al., 2023), (b) strengthening the coping skills of families in highly competitive environments, and (c) achieving healthier and more emotionally sustainable support.

Despite its important contribution, the study has some limitations. First, although the sample size was adequate for a qualitative phenomenological design, additional limitations include potential socio-economic homogeneity, researcher influence on interpretation, focus group dynamics, and seasonal factors. Nonetheless, this group aspect

also reinforces the value of analysing beliefs as both individual and collective, an emerging construct of growing interest in the current literature (Ramos-Agost et al., 2025).

Future research should explore the differences between mothers and fathers in the establishment and manifestation of expectations (Torregrossa et al., 2007; Hernández et al., 2024), as well as their differential impact on coping. In addition, it would be valuable to design quantitative or mixed-method studies that specify measures such as irrational belief scales, parental well-being scores, and children's perceived support surveys, while also considering potential mediator and moderator variables including tolerance of uncertainty and self-compassion. Moreover, incorporating the perspective of soccer players themselves (Ramos-Agost et al., 2024) would enable the triangulation of family members' expectations and contribute to the design of more comprehensive and context-sensitive support programmes for families.

In summary, this study highlights the need to address not only the practical demands of elite sport, but also the psychological and emotional environment of the family unit, promoting coping strategies based on more adaptive, functional and healthy beliefs.

Conclusion

This study identified that parents of male student-soccer players experience adversities both on and off the field, with injuries and end-of-season decisions standing out as particularly challenging situations. The main finding is that parental beliefs, whether maladaptive or adaptive, strongly shape emotional and behavioural responses to these adversities. Theoretically, the study advances understanding by showing that such beliefs are not only individual constructs but also socially shared, collective phenomena

that influence coping within families. Practically, the findings underscore the value of REBT-based psychoeducational interventions to promote more adaptive beliefs, enhance parental well-being, and foster emotionally sustainable family environments in elite sport contexts. The study's limitations—its qualitative, cross-sectional design, limited sample size, and focus on two clubs—restrict the transferability of the findings, but they also open avenues for future research. Specifically, further studies should test the effectiveness of REBT-based interventions with larger and more diverse samples, include longitudinal or mixed-method designs, and explore potential differences between mothers' and fathers' expectations. In sum, addressing the psychological and emotional environment of the family unit is as essential as managing the practical demands of elite sport. Promoting adaptive, flexible, and functional beliefs can improve parental well-being and create a more protective environment for young athletes.

Funding

This work was supported by the R&D project HENAC Healthy Environments for High Sports Performance (PID2022-138242OB-I00) from the Ministry of Science and Innovation of the Spanish government.

References

- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist, 31*(3), 249–263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>

- Dickson, J. M., Mjrly, N. J., & Huntley, C. D. (2019). Rumination selectively mediates the association between actual-ideal (but not actual-ought) self-discrepancy and anxious and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 149, 94-99. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.047>
- Elliott, S. K., & Drummond, M. J. (2013). A socio-cultural exploration of parental involvement in junior Australian rules football. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(1), 35-48. <https://doi.org/10.1080/18377122.2013.760426>
- Elliott, S. K., & Drummond, M. J. (2017). Parents in youth sport: What happens after the game? *Sport, Education and Society*, 22(3), 391-406. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1036233>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Southern Medical Journal*, 7(1), 451–458. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Harwood, C., Drew, A., & Knight, C. J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies: A qualitative investigation of specialising stage parents. *Qualitative research in sport and exercise*, 2(1), 39-55.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, (16), 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindfulness change*. Guilford Press.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>

- Hernández Guardiola, María Caridad; García Roca, Juan Alfonso; Berengüi Gil, Rosendo & Sánchez Pato, Antonio (2024). Perception of fathers and mothers about the sports practice of young athletes: a qualitative study. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(59) <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i59.2066>
- Hobson, J. A., Turner, M. J., & Jones, M. V. (2023). Stress in Elite Sport. In *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (pp. 244-266). Routledge.
- Hodge, K., Henry, G., & Smith, W. (2014). A case study of excellence in elite sport: Motivational climate in a world champion team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0037>
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., & Torregrossa, M. (2023). Ready for failure? Irrational beliefs, perfectionism and mental health in male soccer academy players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 454-477. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Jordana, A., & Turner, M. J. (2023). Perfectionism in sport: A Rational Emotive Behaviour Therapy perspective. *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise* (pp. 328-350). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003288015-16>
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2023). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 231-256. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>

- King, A. M., Turner, M. J., Plateau, C. R., & Barker, J. B. (2023). The socialisation of athlete irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 290-313. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *Plos one*, 19(7): Article e0306835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 93-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Mansell, P. (2023). Exploring how stress mindset, irrational beliefs, and stress appraisals relate to psychological wellbeing and performance under pressure [Unpublished doctoral dissertation]. University of Birmingham.
- Marques, R. F. R., Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Marchi Júnior, W., Menezes, R. P., & Nunomura, M. (2022). Moving away: Intra-national migration experiences of Brazilian men elite futsal players during youth. *International Review for the Sociology of Sport*, 57(6), 940-959. <https://doi.org/10.1177/1012690221104567>
- Mateu, P., Devís-Devís, J., Torregrossa, M., & Marques, R. F. R. (2024). A race against time: A critical analysis of elite student-athletes' accelerated temporality through story completion. *International Review for the Sociology of Sport*, 60(2). <https://doi.org/10.1177/10126902241268022>
- Milan, F. J., Knight, C. J., de Oliveira, L. M., Ciampolini, V., & Milistetd, M. (2024). An integrative review of parent education approaches in sport: Considerations for

- program planning and evaluation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(4), Article e14620. <https://doi.org/10.1111/sms.14620>
- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2008). The performance environment of the England youth soccer teams: A quantitative investigation. *Journal of Sports Sciences*, 26(11), 1157-1169. <https://doi.org/10.1080/02640410802101835>
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: a focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 13(1), 163–186. Routledge. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1656276>
- Ramos-Agost, N., Jordana, A. & Torregrossa, M. (2024). Is it possible to combine professional football and higher education after the age of 18? *Apunts Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)
- Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>
- Ronkainen, N. J., & Wiltshire, G. (2021). Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: A realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 13–28. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1637363>
- Scandle, M., Brown, D. J., & Wagstaff, C. R. (2025). Supporting client transitions out of UK football academies. *Journal of Sport Psychology in Action*, 16(1), 18–30. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2385955>

- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2016). Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103–123). Routledge.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge.
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, Article 101833. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A., & Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227–237.
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 994126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Turner, M. J. (2019). REBT in sport. In E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advancing REBT Theory, research and practice* (pp. 307–335). Springer.
- Turner, M. J. (2023). *The Rational Practitioner: The Sport and Performance Psychologist's Guide To Practicing Rational Emotive Behaviour Therapy*. Routledge.
- Webb, T., & Knight, C. J. (2023). Sports officials and parents as spectators: Diffusing tensions on the sidelines. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 568–579. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2286952>

CAPÍTOL 4

Discussió



Capítol 4. Discussió

En aquest capítol es discuteixen els resultats de la recerca que s'han mostrat en cada una de les tres aportacions reproduïdes en el capítol anterior. El disseny metodològic de la tesi s'ha estructurat com un estudi de cas de la Lliga de Futbol Professional que ha permès interpretar els resultats de manera integrada i situada i destacar les condicions personals, de l'entorn, culturals i institucionals que incideixen en la viabilitat de la CDS.

La discussió es presenta en tres blocs temàtics. En primer lloc, s'aborda la discussió general dels resultats, que inclou: (a) l'anàlisi de les principals troballes en relació amb la compaginació d'estudis superiors i futbol d'alt rendiment, així com el paper que hi juguen els suports estructurals i personals en la possibilitat d'aquesta trajectòria dual; (b) el treball de debat de les creences desadaptatives mitjançant l'ús de la TREC com a eina per a fomentar una mentalitat més flexible, funcional i adaptativa entre els joves esportistes; i (c) la reflexió sobre el rol del sistema familiar, amb especial atenció a les creences dels pares i mares i al seu impacte en el desenvolupament integral dels futbolistes-estudiants.

En segon lloc, es plantegen un conjunt d'implicacions pràctiques, amb propostes concretes dirigides a: (a) futbolistes, (b) famílies i entorn immediat, (c) clubs, federacions i organitzacions esportives i (d) investigadors/es i psicòlegs/es de l'esport.

En tercer lloc, es presenten les limitacions del treball i s'aporten orientacions per a futures línies de recerca que permeten aprofundir en l'estudi de la CDS en contextos d'alt rendiment esportiu. Aquesta discussió general aspira a connectar l'evidència empírica amb el debat acadèmic i professional, i a contribuir a la construcció d'un model d'acompanyament integral per als futbolistes joves que compaginen esport i educació.

4.1. Discussió general dels resultats

Aquesta tesi doctoral ha abordat l'estudi de les creences que sostenen o dificulten la CDS entre futbol i estudis, des d'una perspectiva pragmàtica i sistèmica i crítica amb la creença d'incompatibilitat entre estudis superiors i futbol professional. Entre la quantitat de beneficis de l'enfocament pragmàtic, els que tenen una relació més directa amb el present treball inclouen: (a) en relació amb el Treball 1, la possibilitat d'articular una sèrie d'accions que ajuden els futbolistes-estudiants que han de fer front a les exigències de la CDS; (b) en relació amb el Treball 2, la creació d'intervencions més efectives per als futbolistes-estudiants per a afavorir el seu desenvolupament integral; i, (c) en relació amb el Treball 3, la identificació de creences en els pares i mares de futbolistes-estudiants que interfereixen a l'hora d'afrontar l'adversitat present dins del context esportiu d'alt rendiment.

Aquesta orientació pragmàtica ha permès que la recerca tinga una utilitat real i una aplicació directa per a les persones implicades; i que, com a resultat, afavorisca el desenvolupament d'intervencions ajustades al context. Tant les investigacions prèvies recollides en la literatura científica com les experiències dels participants, els valors compartits i la cultura pròpia del club han estat elements centrals en el disseny i desenvolupament d'aquesta tesi.

El marc teòric fonamental ha estat la TREC (Turner, 2023), una proposta que ens ha permès entendre com les creences influeixen en l'afrontament d'adversitats i en la construcció d'un desenvolupament integral que inclou la compaginació saludable d'estudis i esport. La perspectiva de les creences que afavoreixen la CDS l'hem considerada des d'una mirada adaptativa, funcional i saludable. Especialment, ens hem centrat en les creences adaptatives com a element que pot ajudar a fer front a l'adversitat que implica aquesta compaginació d'alt rendiment físic i cognitiu.

Al llarg d'aquesta investigació, s'han explorat les creences, competències, recursos i estructures de suport que necessita el futbolista per a realitzar la CDS. De manera específica, aquesta exploració ha permès identificar que dins del món del futbol circulen creences no fonamentades, especialment, aquelles que neguen la possibilitat de dur a terme una CD. Una de les creences més arrelades en l'àmbit sociocultural de l'esport professional és que els futbolistes que arriben a l'elit ja tenen la vida solucionada. Aquesta idea es basa, en part, en la compensació econòmica que rep una minoria d'ells (aproximadament un 10 %; Dugdale et al., 2021). La creença central que se'n deriva és: "si centre tota la meua energia en el fet de voler ser professional, serà suficient per a arribar a l'èxit i tenir la vida solucionada; per tant, no cal estudiar." A curt termini, aquesta creença pot sostenir-los, però amb el temps apareixen dubtes, inseguretats i qüestionaments personals sobre la pròpia identitat i el sentit del que fan. Aquestes sensacions sovint tenen origen en una manca de desenvolupament integral i en una dependència emocional envers un esport que és, per naturalesa, complex, dicotòmic i ple de transicions fora del control de l'individu.

Per abordar aquestes qüestions, hem incorporat com a marc teòric la TREC, que ens ha proporcionat una mirada alineada i coherent amb les adversitats que implica la CDS. La TREC ens ha permès complementar la base teòrica de la CD amb una perspectiva més pragmàtica, centrada en la promoció d'estratègies i recursos útils per a fer front als reptes de la compaginació d'estudis i esport d'alt nivell. Es considera que si la tesi vol oferir informació rellevant i aplicable, cal anar més enllà de l'anàlisi descriptiva i proposar eines concretes que puguin ser útils en els àmbits individual, micro i macro (Henriksen et al., 2020).

Per tant, aquesta tesi ha aprofundit en els factors que influeixen en la CDS en futbolistes-estudiants, tenint en compte no sols la seua experiència personal, sinó també les intervencions psicològiques que poden afavorir-la i el paper que hi juguen les seues famílies. A través dels tres estudis qualitatius que conformen aquest compendi, s'ha pogut explorar de manera integral el desenvolupament personal, acadèmic i esportiu dels joves futbolistes d'alt nivell, així com les creences, entorns i condicions que poden actuar com a factors protectors o de risc (Knight et al., 2018; King et al., 2024).

Aquest conjunt de resultats i reflexions ens condueix a explorar, en primer lloc, el paper clau que juga l'entorn del futbolista, sobretot, en aquells casos en què la CDS es duu a terme amb èxit.

4.1.1. Compaginació i suport de l'entorn

Tal com s'ha apuntat en la discussió general, la CDS no depèn exclusivament de la voluntat o capacitat individual del futbolista, sinó que està profundament condicionada per l'entorn que l'envolta. El primer treball d'aquesta tesi aporta evidències clares sobre com és possible desenvolupar una CDS sempre que l'entorn del futbolista, tant el context del club com el sistema familiar i social, adopte una actitud proactiva i compromesa (Torregrossa et al., 2021; Schinke et al., 2018). Aquest estudi es focalitza en futbolistes que es troben dins del 10 % que arriben a ser professionals en l'etapa sènior (Dugdale et al., 2021), i demostra que una trajectòria convergent (és a dir, simultània entre esport i estudis) pot donar-se amb èxit si hi ha una organització flexible, una coordinació entre les exigències i, sobretot, una xarxa de suport psicològic, educatiu i social (Storm et al., 2021).

Tanmateix, els resultats també adverteixen que la percepció de sobreexigència i manca de recursos pot posar en perill el benestar emocional dels futbolistes (Brown et al.,

2019; McGuine et al., 2021). Per això, els participants reclamen més suport psicològic individualitzat, espais de descans i formació en competències com la regulació emocional o la gestió de l'atenció. Aquestes demandes s'alineen amb la perspectiva integral de programes com el PAC (Programa d'Assistència de Carrera; Torregrossa et al., 2020), que promouen una visió integradora del rendiment esportiu i la SM (Gómez et al., 2019).

La present investigació pretén oferir una comprensió integral dels desafiaments que enfronten els futbolistes-estudiants que permetrà dissenyar estratègies de suport més efectives que no només previnguen l'abandonament o el *burnout*, sinó que també conserven i promouen la seua SM a llarg termini (Mateu et al., 2024). Ara bé, malgrat la importància del suport estructural, l'èxit o dificultat d'aquesta compaginació també està profundament condicionat per les creences que tenen els joves futbolistes. Això porta al segon estudi, que se centra en la manera com aquestes creences poden actuar com a barreres invisibles però poderoses en el seu desenvolupament.

4.1.2. Treball amb creences desadaptatives

A partir de les necessitats identificades en el primer estudi, es fa evident que cal intervenir no només en l'estructura externa, sinó també en les construccions cognitives profundes dels futbolistes. El segon treball aborda l'impacte que tenen les creences desadaptatives en la percepció de la CDS i proposa la TREC com a eina psicològica per a modificar-les (Ellis, 1957; Turner, 2023). Una de les troballes més rellevants a l'hora d'implementar la intervenció dissenyada va ser la identificació de creences socioculturals errònies però arrelades, com ara la idea que “si vols ser professional, no pots estudiar”, o que “els que arriben a l'elit ja tenen la vida resolta” (Dugdale et al., 2021). Aquestes creences, si bé poden donar sentit momentani a l'esforç, a llarg termini

desencadenen ansietat, qüestionament personal i inestabilitat identitària (Turner, 2019); i dificulten el desenvolupament d'una trajectòria convergent (Torregrossa et al., 2021).

Els resultats indiquen que, mitjançant la TREC, els participants van començar a prendre consciència d'aquestes creences i a generar alternatives cognitives més funcionals, promovent així una major implicació amb els estudis i una reducció del malestar emocional. Aquest procés també es va veure potenciat pel treball en grup, on es va crear una cultura compartida de valors i creences dins del club (King et al., 2023), fet que subratlla la dimensió individual i col·lectiva de les creences.

La validació social i la cohesió del grup van ser elements clau per facilitar aquest canvi cognitiu, ja que van permetre un entorn segur per a la reflexió i la verbalització de dificultats (Page & Thelwell, 2013). Els participants van valorar positivament la metodologia aplicada i van demanar més sessions, aspecte que assenyala la necessitat de continuïtat en aquest tipus d'intervencions, sobretot, per a futbolistes en etapes formatives com la de cadet (Åkesdotter et al., 2020; Mateu et al., 2024).

Per tant, l'ús de la TREC ha estat clau per a ajudar els futbolistes adolescents i s'ha comprovat que la creació d'espais grupals de reflexió afavoreix una cultura compartida que promou la flexibilitat cognitiva, la validació emocional i la connexió entre iguals (King et al., 2023). Tanmateix, aquestes creences no apareixen en un buit individual, sinó que freqüentment es transmeten, reforcen o desafien dins del nucli familiar. Així, per a comprendre millor l'origen i la persistència d'algunes creences desadaptatives, cal posar el focus en el rol central que hi juguen les famílies, especialment, els pares i mares. Aquesta és la qüestió que analitza el tercer estudi d'aquesta tesi.

4.1.3. Rol del sistema familiar i creences dels pares i mares

Prenent com a base les conclusions del segon treball, que mostra com els futbolistes poden transformar les seues creences a través d'intervencions adequades, aquest tercer estudi amplia el focus per a analitzar el paper fonamental que tenen les famílies dins del procés de la CDS. Aquest estudi evidencia que les creences dels pares i mares tenen una influència directa tant en el seu benestar emocional com en la qualitat de l'acompanyament que ofereixen als fills esportistes (Harwood & Knight, 2015). Mitjançant el model GABCDE (Tuner, 2023), s'ha identificat com les adversitats esportives i extraesportives poden estar mediades per creences rígides, absolutistes o catastrofistes, que desencadenen reaccions de sobreimplicació, hipervigilància o invalidació emocional.

Els resultats també mostren que els pares i mares que aconsegueixen reformular aquestes creences cap a alternatives més adaptatives i realistes (e.g., “intentarem fer-ho tan bé com puguem”) tendeixen a adoptar un acompanyament més funcional, compassiu i saludable. Aquest canvi no només afavoreix el benestar dels seus fills, sinó que també impacta positivament en la seua pròpia SM (King et al., 2023). Així, es posa de manifest la necessitat de treballar activament amb l'entorn familiar des d'una perspectiva psicoeducativa, tal com han proposat recents investigacions (Jordana et al., 2023; King et al., 2024).

A més, a banda de les intervencions psicològiques formals com les que ofereix la TREC, un altre factor de protecció clau identificat en aquesta recerca és la manera com les famílies transmeten i modelen les seues pròpies creences al llarg del temps. Les actituds, expectatives i valors que expressen els progenitors —de manera explícita o implícita— influeixen significativament en la manera com els joves interpreten les seues dificultats i oportunitats dins la CD. Quan les famílies comuniquen creences flexibles,

constructives i realistes, aquestes poden actuar com a “ancoratges cognitius” que reforcen la resiliència i afavoreixen una millor gestió emocional dels futbolistes-estudiants. Per tant, l’acompanyament familiar no sols pot complementar les intervencions estructurades, sinó que, en molts casos, pot esdevenir el primer espai de modulació emocional i de construcció d’un relat positiu entorn de la CDS.

Un dels valors afegits d’aquesta tesi és posar de manifest la importància del vincle entre futbol, creences i context familiar com a àrea d’intervenció psicoeducativa clau. També es destaca la necessitat d’estudis qualitatius que aprofundisquen en com viuen les famílies les exigències de la CD, especialment, durant l’adolescència, etapa en què es consoliden els patrons de pensament. Aquesta línia d’estudi podria facilitar el disseny d’intervencions no sols dirigides als esportistes, sinó també als seus entorns primaris, amb l’objectiu de fomentar una cultura de rendiment saludable.

Així, aquest últim treball tanca el cercle de la tesi, integrant l’individu, el grup i l’entorn familiar com a elements clau per a entendre i intervenir en la CDS. Aquesta mirada sistèmica, també compartida recentment per altres autors (Scandle et al., 2024), reforça la necessitat d’enfocaments integradors i adaptatius per a promoure una trajectòria saludable i sostenible en joves esportistes.

4.2. Implicacions pràctiques

Dels resultats obtinguts al llarg de l’elaboració d’aquesta tesi doctoral estructurada com un estudi de cas de la Lliga de Futbol Professional, se’n deriven diverses implicacions pràctiques amb un impacte potencial que poden orientar l’acció dels diferents agents implicats en la CDS dels futbolistes. Aquestes propostes es dirigeixen, d’una banda, als mateixos futbolistes i, d’altra banda, a les seues famílies i entorn

immediat, als clubs, federacions i organitzacions esportives i, finalment, a la comunitat acadèmica i professional vinculada a la psicologia de l'esport.

4.2.1. Implicacions per a futbolistes

La primera implicació recau sobre els propis futbolistes, que constitueixen el nucli central d'aquesta investigació. Els resultats mostren la necessitat de promoure un treball cognitiu profund, orientat a la identificació i modificació de creences desadaptatives que poden limitar el seu desenvolupament integral. L'aplicació d'intervencions basades en la TREC ha revelat ser útil per a qüestionar la idea que l'èxit esportiu és incompatible amb la continuïtat acadèmica. En aquest sentit, fomentar la flexibilitat cognitiva i la capacitat d'acceptar dificultats sense caure en plantejaments catastrofistes constitueix un recurs essencial per a la seua adaptació.

A més, es destaca la importància de desenvolupar competències transversals vinculades a l'autonomia personal, com ara la gestió del temps, l'organització i planificació acadèmica, la regulació emocional i la capacitat d'adaptació i de concentració. Aquestes habilitats no sols contribueixen a un millor rendiment esportiu i acadèmic, sinó que també afavoreixen la construcció d'una identitat múltiple i més equilibrada, allunyada de la sobreidentificació exclusiva amb el rol esportiu. Així, resulta necessari que els futbolistes aprenguen a integrar rutines de descans i autocura que els permeten preservar el seu benestar psicològic i físic en un context d'alta exigència.

4.2.2. Implicacions per a famílies i entorn immediat

La segona implicació d'aquesta tesi contribueix a posar de manifest el paper central de les famílies com a promotores en el desenvolupament de la CDS. Les seues creences, actituds i expectatives poden actuar com a factors de protecció o, en cas contrari, com a elements de pressió i bloqueig. Es recomana implementar programes de formació

familiar que incloguen espais per a l'expressió emocional, la reflexió conjunta i la validació de les dificultats que comporta el camí cap a l'esport d'elit.

És recomanable que les famílies fomenten una comunicació oberta i respectuosa, evitant la transmissió de creences rígides o expectatives desmesurades. Recursos pràctics com guies, tallers o grups de suport poden resultar útils per aprendre a identificar creences desadaptatives, establir límits realistes i oferir un entorn segur i estable. Un acompanyament flexible i compassiu —que combine l'exigència adaptativa amb el suport emocional— és clau per a reduir la sobrepressió i afavorir el benestar.

Aquesta tesi pretén ser un instrument per a les famílies, i també per a l'entorn immediat, per tal que tracten d'emfasitzar el valor de l'educació com a recurs de futur i com a protecció davant la dependència emocional de l'esport. Participar en activitats d'orientació acadèmica i professional pot ajudar els joves a explorar oportunitats i a mantenir una mirada més oberta sobre el seu futur. Alhora, seria convenient evitar pràctiques contraproductives, com castigar amb la retirada de l'esport, i transmetre valors coherents sobre l'esport i l'educació.

A més, aquesta tesi pretén compartir que el benestar dels familiars i entorn immediat és un requisit fonamental per a poder oferir un suport òptim. Per això, es recomana que especialment mares i pares també tinguin accés a espais de cura i de formació, així com a l'acompanyament de professionals especialitzats, com psicòlegs de l'esport, que puguin orientar-los en moments de dificultat. Principalment, perquè l'acompanyament emocional i la connexió familiar són claus per a sostenir una CDS saludable i per a reduir el risc d'afectació de la SM.

4.2.3. Implicacions per a clubs, federacions i organitzacions esportives

Les organitzacions esportives poden tindre en compte els resultats d'aquesta tesi per a considerar quines estructures d'acompanyament podrien ser efectives per als futbolistes que volen desenvolupar la CDS. Per exemple, poden fer-ho a través de promoure un desenvolupament d'equips interdisciplinaris formats per psicòlegs/es de l'esport, tutors/es acadèmics i professionals amb coneixement en educació emocional. Aquests equips poden garantir espais de prevenció, assessorament per a la realització de la CDS i intervencions orientades a promoure la SM i el desenvolupament integral dels futbolistes.

També es proposa el disseny i implementació de programes psicoeducatius per a joves futbolistes en etapa formativa, centrats en la gestió emocional. Així mateix, es recomana que els clubs implementen programes preventius adreçats a detectar i modificar creences desadaptatives, reduint així el risc de *burnout*, ansietat i abandonament prematur de l'esport. Seria interessant que aquests programes estigueren dissenyats des d'una perspectiva dinàmica i participativa, integrats dins la rutina diària del futbolista i adaptats a les diferents etapes evolutives.

En paral·lel, seria rellevant fomentar un canvi cultural dins del futbol, orientat a desmuntar mites arrelats sobre la incompatibilitat entre esport i educació. Aquest canvi ha d'incloure la formació de les persones del cos tècnic, la revisió de les polítiques institucionals i la promoció activa de narratives alternatives. La recerca s'alinea amb les línies d'intervenció del PAC, que defensa un model esportiu basat en la sostenibilitat emocional i educativa (Torregrossa et al., 2020; Henriksen et al., 2020). La idea que proposa aquesta tesi és fer-ho a través de la incorporació de professionals especialitzats en psicologia de l'esport que poden oferir un suport individualitzat i col·lectiu que aborde

tant les necessitats acadèmiques com les emocionals dels futbolistes i de les persones del seu entorn.

4.2.4. Implicacions per a investigadors/es i psicòlegs/es de l'esport

Per tancar aquest bloc, aquesta recerca ofereix aportacions valuoses per a la comunitat acadèmica i professional. En primer lloc, posa de manifest la necessitat de continuar aprofundint en l'estudi de la CDS mitjançant metodologies qualitatives i longitudinals, que permeten captar la complexitat dels processos de canvi i la interacció entre els diferents agents implicats. Seria interessant que investigadors i professionals de la psicologia de l'esport continuaren analitzant les creences que configuren la relació entre esport i educació, sobretot, en contextos d'alta exigència com el futbol professional. Aquest treball evidencia la importància d'adoptar enfocaments preventius i contextualitzats, capaços de generar canvis estructurals, de facilitar espais de reflexió col·lectiva i de produir evidència científica útil per a la pràctica aplicada.

En segon lloc, es proposa impulsar una formació més específica en psicoteràpies contextuais i tècniques de treball amb famílies, així com el disseny i avaluació de programes d'intervenció basats en la TREC i en altres models cognitius, contextuais i sistèmics (Scandle et al., 2024). L'objectiu podria seguir la línia de potenciar la flexibilitat cognitiva i la regulació emocional dels esportistes, alhora que es reforçara la capacitat de les famílies i dels entorns esportius per a acompanyar-los de manera saludable. En aquest sentit, els marcs epistemològics pragmàtics, com els utilitzats en aquesta tesi (Poucher et al., 2020), podrien actuar com a pont entre la recerca i la pràctica aplicada.

Així mateix, resulta rellevant establir mecanismes de transferència de coneixement que assegurin que els resultats arriben efectivament a clubs, famílies i institucions educatives per tal d'evitar que queden acotats a l'àmbit acadèmic. Aquesta

tesi subratlla la importància d'un enfocament sistèmic i integrador que considere simultàniament el futbolista, la família, l'organització esportiva i el context sociocultural. Considera que des d'aquesta mirada holística serà possible dissenyar intervencions sostenibles que promoguen trajectòries duals saludables i beneficioses a llarg termini.

4.3. Limitacions i futures línies de recerca

Més enllà de les aportacions d'aquesta tesi, és necessari reconèixer algunes limitacions metodològiques i conceptuals que poden haver incidit els resultats i que obren, alhora, camins rellevants per a futures investigacions.

En primer lloc, aquesta recerca s'ha dut a terme amb una mostra qualitativa centrada en futbolistes d'alt nivell i les seues famílies dins d'un únic club esportiu. Aquesta aproximació ha permés una comprensió profunda i contextualitzada dels processos de significació i de construcció de creences dins de l'ecosistema del futbol formatiu. No obstant això, el caràcter reduït i localitzat de la mostra limita la possibilitat de generalització dels resultats i convida a futures investigacions a ampliar el ventall de contextos esportius i socioculturals.

En segon lloc, tot i que es van generar espais de confiança i reflexió, el fet de treballar en contextos grupals pot haver condicionat l'expressió espontània d'opinions divergents o crítiques. Dinàmiques com la pressió social o la voluntat de conformitat poden haver influït especialment en els discursos dels progenitors, limitant la visibilitat de creences més controvertides o personals.

Finalment, tot i que aquesta tesi aporta avanços relacionats amb el paper de l'entorn (pares i mares) dels esportistes —perquè la recerca esportiva s'havia centrat principalment en l'individu esportista (Jordana et al., 2023) o en la relació entre entrenador i atleta (Cosín-Miguel et al., 2025)—, caldria continuar aprofundint en altres

figures del nucli familiar, com els germans (Rocha et al., 2025) o fins i tot les parelles (Jowett i Cramer, 2009), així com en la possible influència diferenciada de mares i pares en l'acompanyament dels esportistes.

A partir d'aquestes limitacions, es poden establir diverses línies de recerca futura, prioritzades segons la seua connexió amb les restriccions detectades:

1. Ampliació de la mostra i disseny longitudinal. Es proposa desenvolupar estudis longitudinals amb mostres més àmplies i diversificades, que permeten analitzar l'impacte sostingut de les intervencions basades en la TREC sobre la salut mental, la persistència acadèmica i la qualitat de vida dels joves esportistes.
2. Transferibilitat a altres contextos i esports. Seria rellevant explorar la viabilitat d'aquest enfocament en altres disciplines esportives, per comprovar-ne la transferibilitat i adaptar les estratègies d'intervenció a diferents tipus d'entorns, exigències i dinàmiques. Es recomana, encara, investigar el nivell micro del context esportiu (rutines d'entrenament, hàbits escolars, convivència familiar, etc.), ja que és aquí on les creences familiars poden impactar directament en la resposta emocional i cognitiva dels esportistes (Jordana & Turner, 2023; King et al., 2023).
3. Anàlisi del rol diferencial segons el gènere dels progenitors. És necessari estudiar de manera específica la influència diferenciada de mares i pares en la transmissió de creences i l'estil d'acompanyament emocional. Aquest enfocament permetria ajustar les intervencions tenint en compte les particularitats de cada figura adulta dins l'estructura familiar.

4. Estudi del paper dels germans i altres figures significatives. Un altre àmbit emergent és l'anàlisi del paper dels germans i germanes dins la dinàmica familiar, així com la influència d'altres figures significatives, com parelles o tutors, en la configuració de valors, actituds i expectatives dins del context esportiu. Aquest enfocament, alineat amb una mirada sistèmica i relacional, podria ajudar a comprendre millor com es construeixen les normes familiars i els relats compartits sobre esforç, èxit o fracàs (Rocha et al., 2025; Scandle et al., 2024).
5. Comparació de percepcions entre esportistes i famílies. Es proposa analitzar de manera comparada les percepcions dels esportistes i dels seus familiars sobre la CD, amb l'objectiu d'identificar possibles discrepàncies. Aquesta anàlisi podria aportar informació clau per dissenyar intervencions més ajustades a les necessitats i expectatives de cada part, i afavorir així una millor coordinació dins del sistema de suport de l'esportista.

CAPÍTOL 5

Conclusions



Capítol 5. Conclusions

Aquesta tesi contribueix a la literatura científica existent en la mesura que aporta coneixement empíric sobre l'anàlisi i la transformació de les creences dels futbolistes professionals i dels seus progenitors en relació amb la compatibilitat entre els estudis superiors i el futbol professional. Un cop recorregut el trajecte que va des de la revisió teòrica fins a l'exploració empírica i la intervenció aplicada, la recerca ha contribuït tant al qüestionament com a la conceptualització de les creences vinculades a la CDS. En conjunt, s'ha posat en relleu la importància d'abordar aquest fenomen des d'una perspectiva sistèmica i integral, capaç d'incorporar simultàniament l'esportista, la família, les institucions educatives i les organitzacions esportives.

Els tres estudis presentats aporten evidències empíriques que mostren el paper central de les creences en la configuració de les trajectòries acadèmiques i esportives, així com en la SM i el benestar de futbolistes i els seus pares i mares. Les conclusions específiques són:

- En l'àmbit de les creences sobre la compatibilitat entre estudis superiors i futbol professional, la recerca del Treball 1 reflecteix que la CDS és possible quan hi ha condicions favorables: xarxes de suport sòlides, flexibilitat institucional i coherència entre expectatives acadèmiques i esportives. Aquesta evidència serveix de base per a orientar futures polítiques de suport a esportistes d'elit formatius.
- L'aplicació de la TREC en el context esportiu demostra ser una eina prometedora per a racionalitzar creences desadaptatives. La intervenció realitzada en el Treball 2 mostra resultats favorables en la reducció de creences desadaptatives, en la

millora del benestar i en la capacitat dels futbolistes joves per a establir objectius acadèmics i personals més realistes i sostenibles.

- Les creences familiars exerceixen un paper determinant en el procés de la CDS. Els pares i mares poden convertir-se tant en factors de risc —quan sostenen expectatives rígides i irracionals— com en factors de protecció, quan recolzen els fills des d’una mirada flexible i saludable. El treball 3 mostra que la TREC aplicada a famílies podria obrir una línia d’intervenció innovadora i necessària per a acompanyar el desenvolupament dels joves futbolistes.
- El model (G)ABCDE de la TREC podria validar-se com a recurs metodològic per a identificar, qüestionar i fomentar creences adaptatives en contextos esportius i familiars. La seua aplicació mostra potencial no sols per a la intervenció directa amb esportistes, sinó també per a dissenyar programes psicoeducatius en clubs i entorns acadèmics.
- Els resultats apunten a la necessitat d’entendre la SM dels esportistes com una construcció col·lectiva i relacional. Les creences no només són individuals, sinó que també es veuen reforçades per acadèmies, clubs, entrenadors, famílies i mitjans de comunicació. Aquestes instàncies contribueixen a perpetuar visions rígides sobre “èxit” i “fracàs”, que poden tindre conseqüències disfuncionals tant a curt termini (abandonament d’estudis, estrès) com a llarg termini (malestar emocional després de la retirada).
- Les intervencions breus, contextualitzades i adaptades a les necessitats de cada col·lectiu (futbolistes i famílies) mostren ser viables i efectives per a promoure processos de CDS més sostenibles. La seua implementació en clubs professionals

podria reforçar no sols el rendiment esportiu, sinó també el desenvolupament integral dels joves.

- Aquesta tesi reforça la importància d'un abordatge interdisciplinari en el futbol professional de base. La inclusió d'equips de psicologia, tutors acadèmics i educadors socials resulta imprescindible per a donar resposta als reptes que planteja la compaginació d'estudis i esport d'alt nivell.
- La recerca conclou que la CDS no és un assumpte exclusiu de l'esportista, sinó un procés compartit en comunitat. Reconèixer aquest caràcter col·lectiu i sistèmic implica una responsabilitat ètica dels clubs i institucions en la promoció d'un entorn que facilite el desenvolupament acadèmic, personal i esportiu de tots els joves, independentment que arriben o no al futbol professional.

Per a finalitzar, aquesta tesi pretén contribuir a consolidar una mirada més integral, situada i perdurable sobre el desenvolupament de la CD, i es remarca que es tracta no només d'un desafiament personal, sinó també d'un camí col·lectiu i compartit en comunitat. Vetlar pel benestar dels esportistes passa, necessàriament, per cuidar les seues xarxes de suport, les seues creences i els entorns en què viuen. Investigar i intervenir des d'aquesta mirada no sols és una necessitat científica, sinó també una responsabilitat ètica.

CAPÍTOL 6

Referències



Capítol 6. Referències

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Andersen, M. B. (2009). The "canon" of psychological skills training for enhancing performance. In K. F. Hays (Ed.), *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations* (pp. 11–34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11876-001>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association* (7a ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. (2014). Moving out of sports: A sociocultural examination of olympic career transitions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(2), 255–270. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.255>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Bernard, M. E. (1985). A rational-emotive mental training program for professional athletes. In A. Ellis, y M. E. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational-emotive therapy* (pp. 277–309). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0_12

- Borrueco Carmona, M. (2022). El papel de los agentes sociales en la promoción de un deporte más educativo e igualitario: entrenadores/as y árbitros/as. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Braun, V. & Clarke, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. London, UK: Sage Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51–60.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>
- Burlot, F., Desenfant, M., & Joncheray, H. (2021). The educational project in the context of high-performance sports. *Sociology of Sport Journal*, 38(4), 421-428.
<https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0069>
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez Oliva, D., García Calvo, T., & León, B. (2016). Future Achievements, Passion and Motivation in the Transition from Junior-to-Senior Sport in Spanish Young Elite Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(E69), 1– 12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Cosin-Miguel, M., Ramis, Y. & Alcaraz, S. (2025). Coaches' Career Adaptability: Effects on their mental health and support for their athletes. *Apunts Educación Física y Deportes*, 161, 1-11. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/3\).161.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/3).161.01)

- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) Athletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289–309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- David, D. (2003). Rational emotive behavior therapy (REBT): The view of a cognitive psychologist. En W. Dryden (Eds.), *Rational emotive behavior therapy: Theoretical developments* (pp. 130-159). New York: Routledge.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>
- David, D., & DiGiuseppe, R. (2010). Social and cultural aspects of rational and irrational beliefs: A brief reconceptualization. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*, 49-61.
- Defruyt, S., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-van Veldhoven, N., Debois, N., CeciĆ Erpić, S., & De Brandt, K. (2019). The development and initial validation of the dual career competency questionnaire for support providers (DCCQ-SP).

International Journal of Sport and Exercise Psychology, 0(0), 1–18.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1581827>

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage.

Dryden, W. (2023). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.

Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., & Hunter, A. M. (2021).

Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 73–84. <https://doi.org/10.1111/sms.13701>

Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38–44. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>

Finlay, L. (2002). Negotiating the swamp: the opportunity and challenge of reflexivity in research practice. *Qualitative research*, 2(2), 209–230. <https://doi.org/10.1177/146879410200200205>

Grossmann, B., & Lames, M. (2015). From talent to professional football – youthism in German football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(6), 1103–1113. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.6.1103>

Guillemin, M., & Gillam, L. (2004). Ethics, reflexivity, and “ethically important moments” in research. *Qualitative Inquiry*, 10(2), 261–280. <https://doi.org/10.1177/1077800403262360>

- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of sport and exercise*, 16, 24-35.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- Horace. (n.d.). *Epistulae* [Epistles], II. *Dimidium facti qui coepit habet: sapere aude, incipe*.
- Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Población de los municipios españoles a 1 de enero de 2024*.
- Jordana i Casas, A. (2022). Creencias y transiciones normativas en el deporte de élite: de la revisión a la intervención. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., & Torregrossa, M. (2023). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-24. <https://doi-org.are.uab.cat/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Jordana, A., Torregrossa, M., & Ramis, Y. (2022). Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 25-40
- Jordana, A., & Turner, M. J. (2023). Perfectionism in sport: A Rational Emotive Behaviour Therapy perspective. In *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise* (pp. 328-350). Routledge

- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2023). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- Jowett, S., & Cramer, D. (2009). The role of romantic relationships on athletes' performance and well-being. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 58-72.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.58>
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä, G., & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- King, A. M., Turner, M. J., Plateau, C. R., & Barker, J. B. (2023). The socialisation of athlete irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 290-313. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *Plos one*, 19(7), e0306835.
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 93-97.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>

- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2018). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed., pp. 108–150). SAGE.
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 42. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Mateu, P., Devís-Devís, J., Torregrossa, M., & Marques, R. F. R. (2024). A race against time: A critical analysis of elite student-athletes' accelerated temporality through story completion. *International Review for the Sociology of Sport*. <https://doi.org/10.1177/10126902241268022>
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A study of 13 000 athletes. *Journal of Athletic Training*, 56(1), 11–19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.20>
- Mejías, J., Torregrossa, M., Jordana, A., Borrueco, M., Pons, J., & Ramis, Y. (2021). Taxonomía de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual en España. *Cultura, Ciencia y Deporte* 16(47), 19-29.

- NCAA Sport Science Institute. (2016). Interassociation consensus document: Best practices for mental health.
https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/ssi/mental/SSI_MentalHealthBestPractices.pdf
- Page, J., & Thelwell, R. (2013). The value of social validation in single-case methods in sport and exercise psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.663859>
- Park, S., Lavalley, D., y Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Perez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., & Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717575>
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101660. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101660>
- Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2024). És possible compaginar futbol professional i estudis superiors a partir dels 18 anys? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.(2024/2).156.01)

- Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>
- Rocha, H. P. A. da, Rodrigues da Costa, F., Jordana Casas, A., & Torregrossa, M. (2025). Siblings in adolescents’ sports careers: A systematic mapping review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2461692>
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.
- Rudolfsson, V., & Pizevski, C. (2021). Differences within emotion regulation frequency and perceived effectiveness amongst youth footballers.
- Ryan, C., Thorpe, H., & Pope, C. (2017). The policy and practice of implementing a student-athlete support network: A case study. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(3), 415–430. <http://dx.doi.org/10.1080/19406940.2017.1320301>
- Scandle, M., Brown, D. J., & Wagstaff, C. R. D. (2024). Supporting Client Transitions Out of UK Football Academies. *Journal of Sport Psychology in Action*, 16(1), 18–30. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2385955>
- Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes’ mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International*

Review of Sport and Exercise Psychology, 11(1), 101–121.

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2016). Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103–123). Routledge.

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2016). Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 125-145). Routledge.

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge.

Smith, B., McGannon, K. R., & Williams, T. L. (2021). The what, why and how of qualitative research. In T. Collins & D. MacNamara (Eds.), *High performance training for sports* (2nd ed., pp. 653–667). Human Kinetics.

Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(7), 1059–1067. <https://doi.org/10.1111/sms.13422>

Stambulova, N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: Current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16, 62-66.

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>

- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–27.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2014). Athletes career development and transitions. En A. G. Papaioanu i D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 603–620). Routledge.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Storm, L. K., Henriksen, K., Stambulova, N. B., Cartigny, E., Ryba, T. V., De Brandt, K., Ramis, Y., & CeciĆ Erpič, S. (2021). Ten essential features of European dual career development environments: A multiple case study. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918>
- Swift, A. (2022). Being creative with resources in qualitative research. *The SAGE Handbook of Qualitative Research Design*. SAGE Publications Ltd, 1, 290-306. <https://doi.org/10.4135/9781529770278.n19>
- Torregrossa, M. (2022). *Rethinking and Spreading Career Transition Research* [Conference, presentation]. 16th Eu-ropean Congress of Sport and Exercise Psychology, Pa-dova, Italy.
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50- 56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>

- Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). Career Assistance Programmes. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 73–88). Routledge.
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., & Ramis, Y. (2021). Grupos, Entornos y Carrera Deportiva. En T. García-Calvo, F. M. Leo, i E. Cervelló (Eds.), *Dirección de Equipos Deportivos* (pp. 355–374). Tirant Humanidades.
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Turner, M. J. (2019). REBT in sport. In E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advancing REBT Theory, research and practice* (pp. 307–335). Springer.
- Turner, M. J. (2023). *The Rational Practitioner: The Sport and Performance Psychologist's: Guide To Practicing Rational Emotive Behaviour Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003200437>
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126–130.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational Emotive Behavior Therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014a). Not the end of the world: The effects of rational- emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite

- soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014b). The season-long effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs of professional academy soccer athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(5), 429–451.
<https://doi.org/10.7352/IJSP.2014.45.429>
- Vertopoulos, E., & Turner, M. J. (2017). Examining the effectiveness of a rational emotive personal- disclosure mutual-sharing (REPDMS) intervention on the irrational beliefs and rational beliefs of Greek adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 264–274. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0071>
- Višlă, A., Flückiger, C., Holtforth, M. G., y David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 8–15. <https://doi.org/10.1159/000441231>
- Wood, A. G., Turner, M. J., & Barker, J. B. (2019). Bolstering psychological health using rational emotive behaviour therapy. In G. Breslin & G. Leavey (Eds.), *Mental health and well-being interventions in sport: Research, theory and practice* (pp. 45–62). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315147703-4>
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 89-99.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>
- Wylleman, P., De Brandt, K., & Defruyt, S. (Eds.). (2017). GEES handbook for dual career support providers (DCSPs). Recuperat de

https://kics.sport.vlaanderen/topsport/Documents/170301_GEES_Handbook_for_dual_career_support_providers.pdf

- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. *In Managing high performance sport* (pp. 191-214). Routledge.
- Wylleman, P., Theeboom, M., & Lavalley, D. (2004). Successful athletic careers. En C. Spielberger (Eds.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. (Vol. 3, pp. 511-517). Nueva York, NY: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00812-6>
- Wylleman, P., Stambulova, N., Torregrossa, M., Schieper-Van Veldohen, N., & Defruyt, S. (2018). The development of training modules for dual career support providers: A European pilot. Final report for the IOC Olympic Studies Centre Advanced Olympic Research Grant Programme 2017/2018 Award. Retrieved from <https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/177233/>
- Zamora-Solé, R. (2025). Relatos del deporte en tiempos de incertidumbre: Transiciones impredecibles y no-eventos. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Zhang, Y., Chin, J. W., & Reekie, S. (2019). Education in the Chinese national sport system: Experiences of professional wushu athletes. *Sport in Society*, 22(8), 1466– 1480. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1529168>

CAPÍTOL 7

Annexos



Capítol 7. Annexos

7.1. Presentació en Congrés Internacional

En aquest capítol s'inclou el resum en espanyol de la presentació del Congrés Internacional de la Universitat de Santiago de Compostela que s'inclourà al llibre d'actes de la universitat.

Título y referencia

“Tiene que estudiar porque del fútbol no vivirá”: creencias de los padres y madres de futbolistas-estudiantes

Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025, julio). *“Tiene que estudiar porque del fútbol no vivirá”: creencias de los padres y madres de futbolistas-estudiantes*. [Comunicación Oral]. Fútbol, Innovación y Psicología: IV Congreso Internacional, Santiago de Compostela, Galicia, España.

Introducción

La familia desempeña un papel fundamental en la vida de los deportistas jóvenes en formación, ya que actúa como un entorno que puede funcionar tanto como factor de protección como de riesgo. En el contexto de la carrera dual superior (CDS; Ramos-Agost et al., 2024), entendida como la combinación simultánea del desarrollo deportivo de alto rendimiento y los estudios universitarios, las exigencias no recaen únicamente sobre el deportista, sino también sobre su entorno familiar. Este estudio tiene como objetivo explorar las creencias que padres y madres de futbolistas-estudiantes sostienen respecto a la posibilidad de compaginar una carrera profesional en el fútbol con estudios superiores, así como analizar cómo dichas creencias pueden influir en la salud mental familiar y en el acompañamiento emocional durante el proceso.

El marco conceptual se apoya en la reciente definición de CDS (Ramos-Agost et al., 2024) y en el análisis de las creencias compartidas como fenómenos sociales, dinámicos y emocionales que pueden tener un impacto significativo en los procesos de toma de decisiones (Ramos-Agost et al., 2025). Desde esta perspectiva, se asume que las creencias familiares individuales y colectivas pueden actuar como barreras o facilitadores en el desarrollo de una CDS saludable, dependiendo de su contenido, rigidez o flexibilidad emocional.

Método

Se empleó un diseño cualitativo de tipo fenomenológico, con un enfoque de caso único (Smith & Sparkes, 2016). Participaron 16 progenitores (padres y madres) de futbolistas-estudiantes vinculados al Villarreal C.F., organizados en dos grupos focales. Las sesiones se estructuraron en torno a preguntas abiertas sobre sus experiencias, percepciones y necesidades respecto a la CDS de sus hijos.

Los datos fueron analizados mediante un análisis temático reflexivo (Braun & Clarke, 2022), desde un enfoque pragmático centrado en la interpretación de las creencias individuales y colectivas emergentes. El análisis permitió identificar no solo los contenidos de las creencias, sino también los efectos que estas tienen en el bienestar familiar, la percepción de viabilidad de la CDS y el tipo de acompañamiento que los progenitores consideran posible o deseable.

Resultados

Los resultados se estructuraron en torno a tres grandes ejes temáticos: factores de riesgo, factores de protección y factores de prevención.

En primer lugar, los factores de riesgo hacen referencia a aquellas creencias que, desde una perspectiva individual, generan malestar en los familiares y dificultan el

acompañamiento durante la CDS. Entre ellas, se destacan la rigidez ante los cambios (por ejemplo, ante el paso a una modalidad de estudios online), el desgaste emocional derivado de las exigencias de la doble compaginación o de la distancia física y la falta de confianza en la posibilidad de realizar una CDS. Esta última se expresó en afirmaciones como “tiene que estudiar porque del fútbol no vivirá”, que reflejan una creencia basada en el miedo y en la incertidumbre sobre el futuro profesional de sus hijos.

En segundo lugar, se identificaron creencias compartidas de tipo adaptativo que funcionan como factores de protección, ya que favorecen el acompañamiento saludable y emocionalmente sostenido. Estas creencias incluyen una mayor aceptación de la realidad, el desarrollo de expectativas flexibles y una responsabilidad afectiva adaptativa. Por ejemplo, algunos participantes expresaron que, aunque desean que sus hijos triunfen en el fútbol, también valoran la importancia de que cuenten con alternativas profesionales a través de la formación académica. Asimismo, emergió la necesidad de que los propios padres y madres cuiden de su bienestar emocional para poder acompañar adecuadamente a sus hijos.

En tercer lugar, se exploraron los factores de prevención, entendidos como recursos y estrategias que podrían ser promovidos por los clubes deportivos para favorecer la CDS desde una perspectiva familiar. Los progenitores señalaron la importancia de contar con orientación académica personalizada para ellos, formación sobre el estilo de vida del deportista de élite, espacios grupales donde pudieran compartir experiencias y talleres donde pudieran aprender habilidades emocionales y psicoeducativas. Se destacó que el club no debe centrarse únicamente en el apoyo al deportista, sino también incluir a las familias en sus programas formativos, reconociendo su papel fundamental en la creación de un entorno de contención emocional.

Especialmente, se observó que, durante las dinámicas grupales, algunas propuestas de solución formuladas por determinados padres y madres ayudaron a reducir el nivel de ansiedad y preocupación del resto del grupo, generando un efecto colectivo de racionalización emocional.

Conclusiones

El estudio pone de relieve la complejidad emocional que atraviesa la dinámica familiar a lo largo del desarrollo de la carrera dual superior. Las creencias familiares reflejan tensiones internas, como la contradicción entre el deseo de que los hijos estudien y el anhelo de que logren el éxito deportivo. En muchos casos, estas creencias se proyectan sobre los hijos como extensiones emocionales de las propias aspiraciones o miedos parentales.

La frase “tiene que estudiar porque del fútbol no vivirá” emerge como un ejemplo significativo de una creencia que, aunque bien intencionada, puede generar presión, desconfianza y malestar emocional, condicionando la vivencia de la CDS. A partir de estos hallazgos, se concluye que las creencias familiares pueden actuar como un factor de riesgo cuando se sustentan en el miedo y la rigidez, pero también pueden convertirse en un potente factor de protección cuando promueven la flexibilidad, el acompañamiento emocional y la aceptación del proceso (King et al., 2023).

Es necesario abordar la CDS desde una perspectiva integral que incluya al deportista, su familia y el club. La formación en competencias emocionales, la creación de espacios grupales de apoyo y el reconocimiento del papel activo de las familias en el desarrollo de carreras duales saludables son elementos clave para construir entornos de prevención eficaces. Los clubes deportivos tienen, por tanto, una oportunidad de

liderazgo en este ámbito, con la finalidad de generar contextos más sostenibles tanto para los deportistas como para sus entornos más próximos.

Referencias

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- King, A. M., Turner, M. J., Plateau, C. R., & Barker, J. B. (2023). The socialisation of athlete irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 290-313. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>
- Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2024). És possible compaginar futbol professional i estudis superiors a partir dels 18 anys? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 156, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.(2024/2).156.01)
- Ramos-Agost, N., Jordana, A., & Torregrossa, M. (2025). “Si quieres ser profesional del fútbol no puedes estudiar”: una intervención para debatir creencias. *Retos*, 67, 136–149. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.111997>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2016). Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103–123). Routledge.



UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona