



¿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)

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.

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

Lidioma 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. Delcio F/
peopleimages.com

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 (Jornada 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	1ª RFEF	1.º curso universitario	4	19
Joan	1ª RFEF	Bachillerato y selectividad aprobada	4	19
Jordi	1ª RFEF	Bachillerato y selectividad aprobada	3	19
Gerard	1ª RFEF	Grado superior superado y matriculado en otro	4	18
Pau	1ª RFEF	Faltan 2 asignaturas para tener bachillerato	8	18
Vicent	3ª división	1.º curso universitario	5	18
Jaume	3ª 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 asesores 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. <http://dx.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., 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>
- 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/rpadef2019a8>
- 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>
- Kegeles, 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://ncaa.org.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-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>
- 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, RD, 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