

## Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento

Salvador Lluís Miró Moyà\*, Miquel Torregrosa\*, Susana Regüela\*\*, Andrea Pérez-Rivases\*,  
Yago Ramis\*

### COMPETENCES FOR PLANNING ELITE SPORT ATHLETES DUAL CAREER

KEYWORDS: Competencias, Planificación de Carrera, Deportistas, Carrera Dual.

ABSTRACT: El objetivo de este estudio es explorar las competencias más importantes para la planificación de la carrera dual (CD) dependiendo del nivel académico. Participaron 138 deportistas-estudiantes de alto rendimiento y se dividieron en tres grupos según su nivel académico: (a) Educación secundaria ( $M_{edad} = 15,82$ ;  $DT = 0,62$ ); (b) Bachillerato ( $M_{edad} = 17,37$ ;  $DT = 1,03$ ); y (c) Universidad ( $M_{edad} = 21,48$ ;  $DT = 2,34$ ). Se utilizó la versión traducida al castellano y al catalán del *Dual Career Competency Questionnaire for Athletes* (DCCQ-A), en el que los participantes elegían las 5 competencias más importantes para la planificación de la CD. Los resultados muestran que la dedicación y la toma de decisiones son las competencias más importantes para la planificación de la CD en los tres grupos. Por otro lado, ocho competencias difieren en los tres niveles académicos estudiados. Ya que las competencias importantes muestran ser transversales y estables en el tiempo durante los distintos momentos de carrera, se recomienda adquirirlas en etapas de iniciación y desarrollarlas a lo largo de todas las etapas de la CD, facilitando la gestión de las distintas situaciones (e.g., transiciones de carrera).

El equilibrio óptimo de la carrera dual (CD) se ha definido como “la combinación del deporte y los estudios que ayuda a los deportistas a lograr sus objetivos académicos y deportivos, vivir una vida privada satisfactoria, manteniendo la salud y el bienestar” (Stambulova, Engström, Frank, Linnér y Lindahl, 2015, p.24). Para desarrollar una CD equilibrada y gestionar las situaciones que se puedan encontrar durante la misma (e.g., las transiciones de carrera), la literatura sugiere que los deportistas-estudiantes sigan una serie de recomendaciones (e.g., compromiso, apoyo social y planificación de carrera; Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado, 2015; MacNamara y Collins, 2010; Stambulova, 2010; Vilanova y Puig, 2013). Siguiendo estas recomendaciones, este trabajo se centra en estudiar la planificación de la CD. La planificación de

carrera se entiende como la acción de identificar objetivos, situarse en el momento de carrera, identificar recursos disponibles y desarrollar las competencias necesarias para lograr los objetivos planteados (Werther, Davis y Lee-Gosselin, 1990).

Las competencias asociadas a la CD hacen referencia a “un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y experiencias que permiten a los deportistas combinar de la forma más óptima sus estudios con la carrera deportiva” (Gold in Education and Elite Sport, 2014). En la literatura se han encontrado trabajos que analizan la importancia que tiene la planificación de carrera para gestionar situaciones concretas, como la transición del bachillerato a la universidad (Miró, Pérez-Rivases, Ramis y Torregrosa, 2017) o la transición a la retirada deportiva (Torregrosa, Ramis, Pallarès, Azócar y Selva, 2015). No

51 Correspondence: Salvador Lluís Miró Moyà, Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona (08913). E-mail [salvadorlluismiro@uab.cat](mailto:salvadorlluismiro@uab.cat)

\* Universitat Autònoma de Barcelona

\*\* Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat.

Agradecimientos: este trabajo se ha realizado en el marco del proyecto europeo Gold in Education and Elite Sport (GEES: 557281-EPP-1-2014-1-FR-SPO-SCP), financiado por el European Union's Erasmus + Sport Program.

Reception date: 20-05-2017. Acceptance date: 17-06-2017

obstante, no se han hallado estudios que exploren la importancia percibida que, según los deportistas-estudiantes, tienen las distintas competencias en diferentes momentos de la CD.

El modelo propuesto por Wylleman, Reint y De Knop (2013), nos permite entender al deportista de forma holística, considerando simultáneamente los distintos niveles de su desarrollo (i.e., deportivo, académico, psicosocial, psicológico y económico/financiero). Considerando al deportista de forma holística, las demandas encontradas durante en la CD son distintas durante las diferentes etapas del desarrollo del deportista (Cosh y Tully, 2015; López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015; MacNamara y Collins, 2010). Por ejemplo, Miró, Ramis y Torregrosa (2016) apuntan que los deportistas-estudiantes de alto rendimiento perciben múltiples facilitadores para llevar a cabo una CD durante el bachillerato (e.g., buenos resultados deportivos, apoyo social y flexibilidad de horarios de clases y de exámenes). No obstante, cuando llegan a la universidad, los mismos deportistas-estudiantes identifican numerosas barreras para compaginar la carrera deportiva con los estudios (e.g., pérdida de fuentes de apoyo y el incremento del volumen de clases, trabajos y exámenes). Dando respuesta a lo presentado anteriormente, el objetivo de este trabajo es explorar las competencias más importantes para la planificación de la CD durante la educación secundaria, el bachillerato y la universidad.

## Método

### Participantes

Participaron 138 deportistas-estudiantes de alto rendimiento, divididos en tres grupos según el curso académico en el que estaban. El grupo de deportistas-estudiantes de educación secundaria estaba compuesto por 36 participantes ( $M_{edad} = 15.82$ ;  $DT = 0.62$ ). El grupo de bachillerato incluía 70 participantes ( $M_{edad} = 17.37$ ;  $DT = 1.03$ ). El grupo de deportistas-estudiantes en la universidad estaba formado por 32 participantes ( $M_{edad} = 21.48$ ;  $DT = 2.34$ ). Todos los participantes estaban becados en un Centro de Alto Rendimiento o en un Centro de Tecnificación Deportiva de Cataluña reconocido por el Consejo Superior de Deportes.

### Instrumento

Para la recolección de datos se creó un cuestionario *ad-hoc* (Ver Tabla 1). Los deportistas contestaron on-line la versión traducida al castellano y al catalán del *Dual Career Competency Questionnaire for Athletes* (DCCQ-A; De Brandt et al., en

revisión). Los deportistas-estudiantes eligieron las cinco competencias más importantes para la planificación de su CD.

### Procedimiento

Después de obtener la aprobación de la comisión ética de la Universidad Autónoma de Barcelona y del CAR de Sant Cugat, se contactó con los deportistas-estudiantes. A continuación, se les explicó el objetivo del proyecto, firmaron un documento de consentimiento informado y se les comunicó las cuestiones éticas (e.g., participación voluntaria y confidencialidad).

### Análisis de los Datos

Todos los análisis de los datos se realizaron con el paquete estadístico SPSS 20.0. Para examinar las competencias más importantes para la planificación de la CD, se realizó un análisis de frecuencia por cada grupo de estudio y se ejecutó una tabla de contingencia con el análisis de respuesta múltiple.

## Resultados

La Tabla 2 muestra las competencias más importantes para planificar la CD durante la educación secundaria, el bachillerato y la universidad. Las dos competencias más importantes para la planificación de CD son las mismas en los tres niveles académicos. La dedicación y el trabajo duro en el deporte y los estudios se ha señalado como la competencia más importante, seguida por la capacidad de tomar decisiones respecto a la carrera académica y deportiva. La conciencia de fortalezas, limitaciones y retos personales, aparece como una competencia importante para planificar la CD durante la educación secundaria (18) y la universidad (9), mientras que para el grupo de deportistas-estudiantes de bachillerato no ha sido considerada como tal.

Los deportistas-estudiantes de educación secundaria señalaron la capacidad para afrontar el estrés en el deporte y los estudios (22) y el conocimiento de las opciones de carrera académica y deportiva (21) como competencias importantes para planificar su CD. El grupo de deportistas-estudiantes de bachillerato señaló como las competencias más importantes la autodisciplina (33), la capacidad de adaptación a nuevas situaciones (32) y la capacidad de priorizar (31). El grupo de deportistas-estudiantes universitarios identificó la predisposición de hacer sacrificios (9) y la visión de lo que se quiere alcanzar durante y después de la CD (9) como las competencias más importantes para planificar su CD. Esta última competencia hace referencia a la reflexión que hacen los deportistas una vez haya concluido su CD.

## Discusión

Este estudio explora las competencias necesarias para planificar la CD en distintas etapas académicas. Este estudio contribuye a profundizar en el conocimiento de la planificación de la CD, evaluando la importancia percibida que las distintas competencias tienen en las diferentes etapas estudiadas. Durante la educación secundaria, el bachillerato y la universidad, las dos competencias para la planificación de la CD resultaron ser las mismas (i.e., dedicación y toma de decisión). Este resultado refleja la naturaleza transversal y la estabilidad en el tiempo de alguna de las competencias. En consecuencia, se recomienda comenzar a trabajarlas desde la educación secundaria y desarrollarlas durante el bachillerato y la universidad. De esta forma, se favorece a que los deportistas-estudiantes mejoren la gestión de las distintas situaciones que puedan acontecer durante su CD (e.g., transiciones de carrera deportiva; Miró et al., 2017; Torregrosa et al., 2015).

Por otro lado, teniendo en cuenta las crecientes demandas durante las distintas etapas de la CD (e.g., incremento de cargas de entrenamiento, exigencia de perder clase o las transiciones académicas y deportivas), se explica la diversidad en la elección de las competencias importantes para planificar en la educación secundaria, el bachillerato y la universidad (Cosh y Tully, 2015; López de Subijana et al., 2015; Wylleman et al., 2013). Nuestros hallazgos van en línea con el trabajo de MacNamara y Collins (2010), en el que identificaban, entre otras competencias, la

capacidad de adaptarse bien a nuevas situaciones y la voluntad de hacer sacrificios. Entendiendo la CD como un proceso, nuestros resultados sugieren que las competencias más utilizadas por los deportistas-estudiantes universitarios para planificar la CD (i.e., predisposición de hacer sacrificios, la visión de lo que se quiere alcanzar y ser consciente de las propias fortalezas y limitaciones), deban trabajarse en las etapas académicas anteriores.

Los resultados obtenidos aportan información relevante a los propios deportistas y a los asesores de CD. De acuerdo con la literatura (López de Subijana et al., 2015; Regüela, 2011; Vilanova y Puig, 2013), los programas de apoyo al deportista deben tener un carácter individualizado en función de sus necesidades (e.g., deportistas durante la educación secundaria, el bachillerato o la universidad). En esta línea, sería apropiado conocer la percepción de los asesores de CD en relación a las competencias importantes en cada una de las etapas, ampliando el conocimiento sobre qué competencias no tienen y cuales se deberían desarrollar. Con el fin de ajustarse a las necesidades específicas de los deportistas-estudiantes, futuras investigaciones deberían ir dirigidas a profundizar en el conocimiento de competencias específicas de la CD, siendo sensibles a los distintos factores que puedan influenciarla (e.g., género, tipo de deporte o nivel deportivo).

---

Dedicación y trabajo duro al deporte y los estudios

Persistencia durante momentos desafiantes frente a las adversidades

Capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva

Auto-disciplina para gestionar las demandas de compaginación de los estudios y el deporte

Conciencia de tus fortalezas, limitaciones y retos personales

Tener curiosidad para explorar planes de carrera fuera del deporte de alto nivel

Capacidad de priorizar lo que es necesario hacer

Predisposición de hacer sacrificios para tener éxito en el deporte y los estudios

Comprensión clara de lo que es necesario para tener éxito en el deporte y los estudios

Visión de qué quieres alcanzar en tu vida tanto durante como después de tu carrera dual

Capacidad de centrarte en el aquí y ahora sin distraerte

Capacidad de crear rutinas individualizadas (para el deporte y los estudios)

Confianza en tu propia capacidad de superar los desafíos que representa combinar deporte y estudios

Creencia de que los estudios y el deporte pueden complementarse mutuamente

Estar preparado para lo imprevisto y tener planes alternativos

Capacidad de ser flexible y cambiar los planes si es necesario

Capacidad de regular tus emociones en distintas situaciones

Capacidad de gestionar tu tiempo de manera efectiva

Capacidad de planificar conscientemente por adelantado

Capacidad de establecer objetivos realistas a corto y largo plazo para el deporte y los estudios

Capacidad para evaluar críticamente tus objetivos y modificarlos si es necesario

Ser paciente con la progresión de tu carrera deportiva y académica

Entender la importancia del descanso y la recuperación

Capacidad de interactuar con personal de apoyo académico y deportivo

Deseo de escuchar y aprender de otros y de experiencias pasadas

Pedir consejo a las personas adecuadas en el momento oportuno

Asertividad (seguridad en uno mismo y confianza)

Capacidad para negociar

Capacidad para mantener relación con las personas importantes para mí (desde la distancia)

Capacidad de adaptarme bien a nuevas situaciones y entornos

Capacidad de hacer y mantener contactos con compañeros de los estudios y el deporte

Capacidad de poner el rendimiento deportivo y académico en perspectiva

Capacidad de resolver conflictos

Capacidad de utilizar las adversidades en el deporte y/o los estudios como estímulos positivos

Tener conocimiento de tus opciones de carrera académica y deportiva

Capacidad para afrontar las situaciones estresantes del deporte y los estudios

---

Tabla 1. Listado de Competencias Presentadas a los Deportistas-Estudiantes

Educación Secundaria (n=36)	Bachillerato (n=70)	Universidad (n=32)
Dedicación y trabajo duro al deporte y los estudios (24)	Dedicación y trabajo duro al deporte y los estudios (45)	Dedicación y trabajo duro al deporte y los estudios (14)
Capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva (24)	Capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva (44)	Capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva (13)
Capacidad para afrontar el estrés en el deporte y los estudios (22)	Auto-disciplina para gestionar las demandas de compaginación de los estudios y el deporte (33)	Predisposición de hacer sacrificios para tener éxito en el deporte y los estudios (9)
Tener conocimiento de tus opciones de carrera académica y deportiva (21)	Capacidad de adaptarme bien a nuevas situaciones y entornos (32)	Visión de qué quieres alcanzar en tu vida tanto durante como después de tu carrera dual (9)
Conciencia de tus fortalezas, limitaciones y retos personales (18)	Capacidad de priorizar lo que es necesario hacer (31)	Conciencia de tus fortalezas, limitaciones y retos personales (9)

Tabla 2. Frecuencia de las Competencias más Importantes para Planificar la Carrera Dual en la Educación Secundaria, el Bachillerato y la Universidad

*COMPETENCES FOR PLANNING ELITE SPORT ATHLETES DUAL CAREER*

KEYWORDS: Competencies, Career Planning, Athletes, Dual Career.

ABSTRACT: The aim of the present study was to explore the most important Dual Career (DC) planning competences depending on the academic level. One-hundred and thirty-eight elite student-athletes were divided in three groups: (a) Secondary education ( $M_{age} = 15.18$ ;  $DT = 0.62$ ); (b) High School ( $M_{age} = 17.37$ ;  $DT = 1.03$ ); and (c) University ( $M_{age} = 21.48$ ;  $DT = 2.34$ ). Student-athletes Spanish and Catalan version of *Dual Career Competency Questionnaire for Athletes (DCCQ-A)*, where elite student-athletes choose the 5 most important competences to plan their own dual career. Results shows that dedication to succeed and capability to make decisions were the most important competences chosen by student-athletes. On the other hand, eight competencies to plan were different between the three groups studied. As the most important competences have shown to be transversals and stables on time during all the stages studied, we recommend to acquire them during initiation stage and develop them throughout all stages of dual career. This, could facilitate to student athletes to manage different situations during their dual career in a medium and long term (e.g., career transitions).

## Referencias

- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2015). *Desafíos de la transición al fútbol de élite: recursos de afrontamiento en chicos y chicas*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 10, 113-119.
- Cosh, S., y Tully, P. J. (2015). *Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice*. The Sport Psychologist, 29, 120–133. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Lavalle, D., Schipper-van Veldhoven, N. and Defuyt, S (En revisión). *Mesuring European athletes's dual career competency: Development and initial validation of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes (DCCQ-A)*.
- Días, C., Cruz, J. F., & Danish, S. (2000). *El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes*. Revista de Psicología del Deporte, 9(1-2), 107-122.
- López de Subijana, C. L., Barriopedro, M., y Conde, E. (2015). *Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study*. Psychology of Sport and Exercise, 21 (Special Issue), 57–64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- MacNamara, Á., y Collins, D. (2010). *The role of psychological characteristics in managing the transition to university*. Psychology of Sport and Exercise, 11, 353–362. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.003>
- Miró, S., Perez-Rivases, A., Ramis, Y., y Torregrosa, M. (En revisión). *¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento*. Revista de Psicología del Deporte.
- Miró, S., Ramis, Y., y Torregrosa, M. (2016). *La Carrera Dual en el bachillerato y en la Universidad: Un estudio de seguimiento*. Póster presentado en el XV Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Valencia, España.
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions* (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- Stambulova, N. (2010). *Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy*. Journal of Sport Psychology in Action, 1(2), 95-105. <http://dx.doi.org/10.1080/21520704.2010.528829>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., y Côté, J. (2009). *ISSP position stand: Career development and transitions of athletes*. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7(4), 395–412.
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., Lindahl, K. (2015) *Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes*, Psychology of Sport & Exercise, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarès, S., Azócar, F., y Selva, C. (2015). *Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study*. Psychology of Sport and Exercise, 21 (Special Issue), 50-56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Vilanova, A., y Puig, N. (2013). *Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral. ¿Una cuestión de estrategia?* Revista de Psicología del Deporte, 22, 61–68.
- Werther, W. B., Davis, K., y Lee-Gosselin, H. (1990). *La gestion des ressources humaines*. London, Reino Unido: McGraw-Hill.
- Wylleman, P., Reints, A., y De Knop, P. (2013). *A developmental and holistic perspective on athletic career development*. En P. Sotiariadou, y V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159e182). New York, NY: Routledge.
- Wylleman, P., De Brandt, K. Defruyt, S. (2017). *Handbook for dual career Support providers*. <http://gees.eu/index.php/handbook>