Carrera dual-portada

Introducción

En ocasiones podemos percibir que los deportistas a los que entrenamos no están en un buen momento de rendimiento, parecen cansados, desmotivados o estresados. Ante estas situaciones, es importante explorar si hay algún aspecto deportivo que afecte a los deportistas y que debe ser abordado. Sin embargo, a veces, la causa de ello no radica en la vertiente deportiva, aunque se manifieste en él.

Debemos comprender que los deportistas son personas, y, por lo tanto, es importante tener en cuenta todos aquellos aspectos extradeportivos que les pueden suceder en un momento determinado. Cuando nos referimos a aspectos extradeportivos pueden ser muchos y variados, por ejemplo, que lo esté dejando su pareja, nazca su primer hijo, se muera un familiar cercano, tenga una época de exámenes, dificultades para asistir a las prácticas universitarias o bien, necesite compaginar su práctica deportiva con un trabajo, etcétera. Todo este tipo de acontecimientos puede influir de alguna manera en los deportistas, ya sea en su rendimiento deportivo, o en su rendimiento en las demás áreas de su vida. También influye en su bienestar psicológico.

En los últimos años, se ha puesto mucho énfasis en la necesidad de entender a los deportistas de manera holística y atender los diferentes niveles de desarrollo del deportista (área deportiva, académica/laboral, social, psicológica, económica). Es por este motivo que se debe buscar que los deportistas alcancen el mayor equilibrio posible entre los diferentes niveles de desarrollo mencionados anteriormente.
En los últimos años se trabaja y pone mucho énfasis en que los deportistas compaginen su vida deportiva con la formación académica, ya que se ha demostrado que los deportistas que lo hacen tienen una mejor adaptación cuando se retiran del deporte, más posibilidades de incorporarse al mercado laboral y obtener un mejor trabajo. Además, también se ha demostrado que, aunque compaginar deporte y estudios puede ser un factor estresante, también ayuda a rendir mejor en el ámbito deportivo cuando se tienen las competencias para llevar a cabo ambas esferas vitales.

En esta unidad vamos a explicar:

- Qué es la carrera dual.
- Por qué es importante fomentar la carrera dual.
- Dificultades para seguir una carrera dual.
- Programas y servicios de apoyo y fomento de la carrera dual.

Unidad 1

1. ¿Qué es la carrera dual?

En primer lugar, para que los entrenadores puedan ayudar a sus deportistas a llevar una carrera dual de la mejor manera posible, es importante que conozcan a qué nos referimos exactamente con estos términos. La carrera dual, en el ámbito deportivo refiere a aquella carrera que tiene dos focos principales, por un lado, el deporte y, por el otro, los estudios o el trabajo (Stambulova, Framk y Wylleman, 2014). Además, la Comisión Europea (2012) explica que la carrera dual es:

> El requisito para que los deportistas inicien, desarrollen y finalicen con éxito una carrera deportiva de élite como parte de una carrera de por vida, en combinación con la búsqueda de educación y / o trabajo, así como otros dominios que son importantes en diferentes etapas de la vida, como asumir un papel en la sociedad, asegurar un ingreso económico satisfactorio, desarrollar una identidad y una relación de pareja. (p. 6)

Dicho de otro modo, la carrera dual consiste en compaginar la carrera deportiva con la académica o laboral y también poner énfasis en conseguir un equilibrio en el desarrollo psicosocial del deportista.

La carrera dual se ha convertido en un tema prioritario en la última década, tal y como se ha visto con el auge que esta temática tiene en la literatura científica en toda Europa (Guidotti, Cortis, y Capranica, 2015), en la importancia que las propias autoridades políticas Europeas le otorgan (por ejemplo, la Comisión Europea) y en los proyectos que se realizan para fomentarla en diferentes clubs deportivos (por ejemplo, en el Futbol Club Barcelona), universidades (por ej., UCAM), etcétera.

Aun así, es importante señalar que en algunos Centros de Alto Rendimiento (CAR), como es el caso del CAR deSant Cugat del Vallès (situado en Barcelona) fue de los primeros en el mundo en incluir un instituto académico dentro de sus instalaciones, con horarios adaptados para compatibilizar de la mejor manera posible los estudios secundarios con el régimen de entrenamiento de los deportistas. Se puede profundizar lo mencionado anteriormente ingresando al siguiente enlace. (https://www.car.edu/formacio-integral-del-esportista/).

Es decir, se debe construir un entorno deportivo que fuera por sí mismo un facilitador para la carrera dual. El hecho de que el centro académico y el deportivo estén cercanos, evita gastar tiempo en trayectos. Además, es importante que el instituto y el entorno deportivo se coordinen entre sí para poder adaptar y flexibilizar los horarios académicos a los deportivos es un ejemplo de ello.

¿Por qué es importante fomentar una carrera dual?

Este interés creciente en que los deportistas sigan una carrera dual y en generar entornos que favorezcan y faciliten este tipo de trayectoria combinada, es porque se ha demostrado (mediante la literatura científica) que llevar a cabo una carrera dual durante la carrera deportiva favorece la adaptación durante la retirada del deporte y mejora la calidad de vida de los deportistas después de que se retiran del deporte de élite (Park, Lavallee y Tod, 2013; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y Selva, 2015). Por el contrario, aquellos deportistas que se han centrado únicamente en desarrollar exclusivamente su carrera deportiva, reportan mayores dificultades durante la retirada, más tiempo para adaptarse y una sensación de pérdida de su identidad personal. También puede que alarguen su carrera deportiva, aunque su rendimiento cada vez sea peor y sus condiciones profesionales también lo sean, por el hecho de no tener otras alternativas al deporte. Pero no solo eso, sino que también sabemos que el deporte de élite es como un embudo y muchos de los deportistas no consiguen llegar a la élite deportiva, y quedan fuera de este después de haber invertido muchos años en el deporte para lograrlo. Un ejemplo de ello es un estudio en el que se siguió la evolución deportiva de más de 160 deportistas jóvenes, con talento deportivo y campeones nacionales de sus categorías y modalidades deportivas. Luego de cinco años de seguimiento los resultados indicaron lo siguiente:

- El 24% de los deportistas había abandonado el deporte de competición por completo.
- El 28% de los deportistas rendían de forma irregular.
- El 31% de los deportistas mostraban disminución del rendimiento en sus carreras deportivas, quedando por debajo del nivel máximo.
- Solo el 17% consiguió consolidarse exitosamente como deportista de élite en la categoría *senior*.

Otro ejemplo, en este caso un estudio (Grossmann y Lames, 2015). Centrado en el fútbol para conocer la evolución de jugadores prometedores en el que se encontró que:

- El porcentaje de jugadores que abandonaron el fútbol o la intención de jugar al alto nivel fue de un 45%.

- El número de jugadores prometedores sub17 que llegaron a firmar un contrato profesional fue inferior al 10%.

Por estos motivos, desarrollar una carrera dual se recomienda como un trabajo preventivo para todos los deportistas. Es decir, tanto para que aquellos que no llegarán a la élite puedan tener alternativas profesionales fuera del deporte, como para aquellos deportistas que en el caso de que consigan llegar a la élite, puedan desarrollar una carrera profesional después de su retirada deportiva con más facilidades y oportunidades laborales, y un mayor bienestar psicológico.

Algunos estudios se centran en describir posibles beneficios que experimentan los deportistas durante la carrera deportiva y no solo después de esta. Un ejemplo es el estudio de Aquilina (2013), el cual sugiere que fomentar que los deportistas se focalicen, además de en sus logros deportivos, en otros aspectos diferentes (por ejemplo, académicos), los ayuda a disminuir tensiones asociadas a la presión de la competición. Además, los ayuda a aprender habilidades propias de otras actividades (como la académica) que sirven de forma positiva en el contexto deportivo (estimulación intelectual).

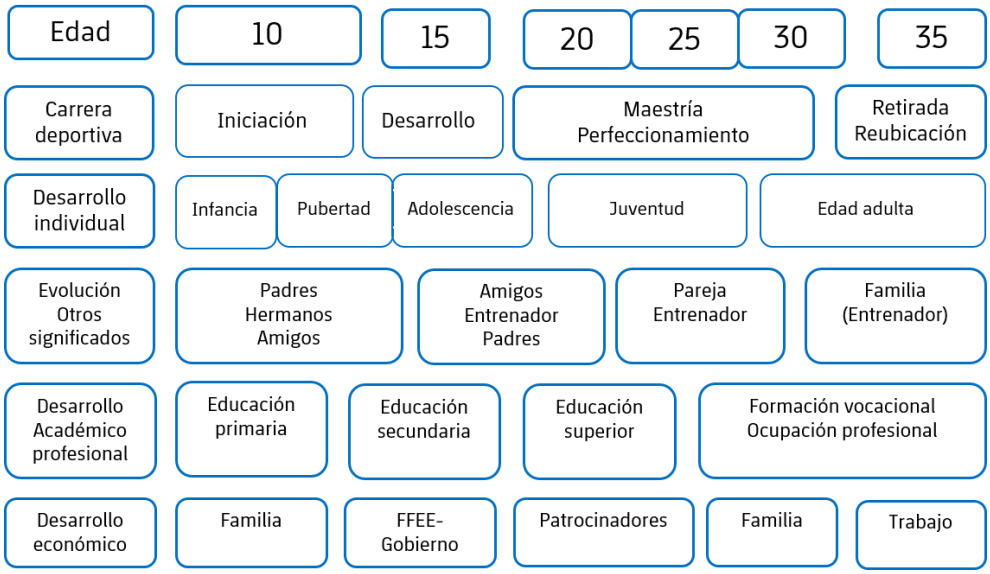
Dificultades para seguir una carrera dual

A pesar de los beneficios que tiene el hecho de seguir una carrera dual, los deportistas relatan muchas dificultades para compaginar bien su carrera deportiva con sus estudios o trabajo. Señalan que esto puede convertirse en un aspecto bastante estresante, sobre todo cuando se da en periodos que de por sí ya son complicados. Por ejemplo, la transición a la universidad, el paso de *junior* a *senior* o el cambio de residencia para ir a entrenar y estudiar en un centro de tecnificación o de alto rendimiento. Incluso hay ocasiones en que estas situaciones suceden toda simultáneamente, por ejemplo, la transición de *junior* a *senior* y la transición académica a la universidad. Lo que hace de esta etapa un reto difícil de gestionar para los deportistas.

El modelo holístico de Wylleman, Reints y De Knop (2013), si lo interpretamos de forma transversal puede ayudarnos a tomar consciencia de los diferentes retos que viven los deportistas en un mismo momento, y nos ayuda a entenderlos desde una perspectiva holística y global. Nos muestra las diferentes etapas y transiciones que atraviesan los deportistas, a nivel deportivo, individual-psicológico, psico-social (personas de referencia), académico-vocacional, y económico.

A continuación, se puede observar una figura que enseña los diferentes niveles y desarrollos por los que pueden pasar los deportistas, es el modelo Holístico de Wylleman et al., (2013).

Figura 1. Modelo del desarrollo de la carrera deportiva.



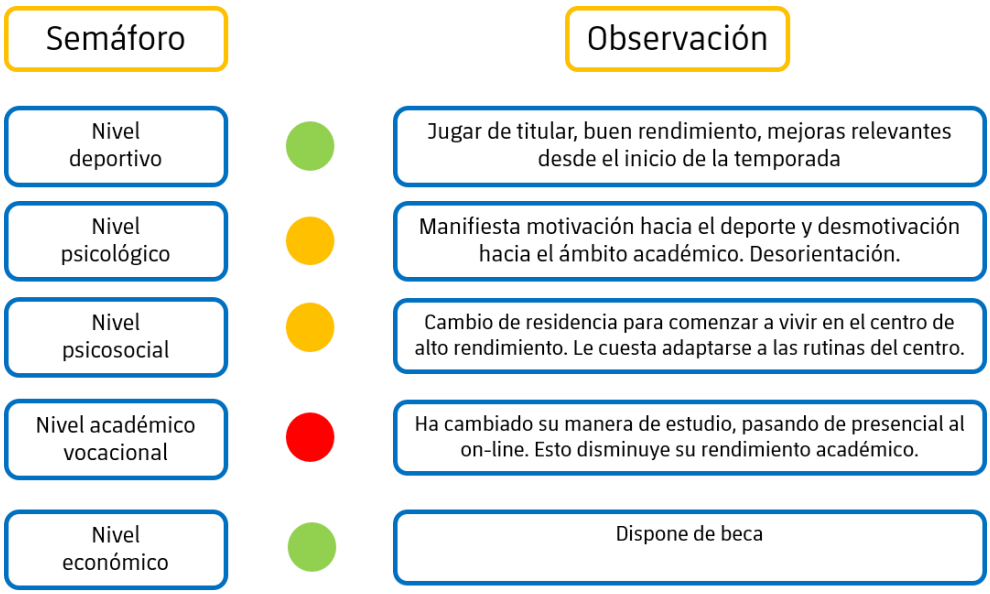
Fuente: recuperado de (Wylleman y Lavalle, 2003).

Basándonos en el modelo anterior, compartimos un recurso que puede ser de utilidad para los profesionales que acompañan la carrera dual de los deportistas. Es una herramienta sencilla y muy visual, que nos permite indicar con un semáforo cómo se encuentra el deportista en las diferentes áreas de su vida. Así, con un simple vistazo podemos saber si el deportista necesita ayuda o gestiona correctamente las situaciones. Los colores que se utilizan son los siguientes:

- Color verde significa que la situación está controlada.
- Color naranja significa que hay algunas dificultades que pueden ser un problema en el futuro si no se gestionan correctamente.
- Color rojo significa que hay una situación problemática y que ya causa malestar significativo en el deportista.

A continuación, presentamos un ejemplo de este recurso, junto con las observaciones que expresan de manera resumida la situación que el deportista atraviesa.

Figura 2: semáforo deportivo



Fuente: elaboración propia.

Como vemos en este ejemplo, tenemos un deportista con el que es urgente hacer un trabajo de acompañamiento a la carrera dual. Sobre todo, para ayudarle a que se familiarice con la nueva plataforma virtual, se ponga al día con los estudios, sea más autónomo y disciplinado. Si la situación se mantiene así, aparte del malestar que experimenta, y la desmotivación hacia los estudios, podría repercutir en que decida abandonarlos. Además, se lo debe apoyar para ver qué situaciones le dificultan la adaptación al centro e identificar acciones que sirvan para mejorar su situación actual.

En cuanto a la formación académica, se ha encontrado que compaginar periodos de altas cargas, tanto deportivas como académicas (por ejemplo, compaginar la época de exámenes con competiciones) puede ser un estresor, así como también lo es no asistir a las clases durante largos periodos de tiempo por estar compitiendo o concentrado fuera del entorno habitual.

Por ejemplo, en España, López de Subijana, Barriopedro, y Conde (2015) encuentran que los deportistas olímpicos perciben barreras para acceder y compaginar la educación con el deporte. En los casos en los que los deportistas todavía no tienen la consideración de deportista de élite y además está en la transición de *junior* a *senior*, que hemos comentado anteriormente, las dificultades se hacen todavía más significativas. Existe mucha posibilidad de mejora en el desarrollo de las carreras

duales, tanto en los deportes olímpicos como en los deportes profesionales.

En este sentido, las competencias que los propios deportistas tengan para sacar adelante su carrera dual, así como el apoyo que reciban de su entorno (entrenadores, profesores, compañeros de clase, etcétera) serán aspectos muy importantes para que sigan comprometidos en ambas áreas, y no abandonen ninguna de las dos, ni el deporte, ni los estudios.

Compaginar la carrera deportiva con la laboral, también se está convirtiendo en una prioridad, hecho que queda demostrado por los proyectos de investigación que se realizan a nivel europeo (por ejemplo, B-Wiser) o por la colaboración que existe entre empresas que ayudan a conseguir trabajos temporales y a tiempo parcial para los deportistas.

El B-Wiser, cuyo nombre completo en inglés es *Be a Winner in Sport and employment before and after Athletic Retirement*, es un proyecto que se enmarca en el programa Erasmus +, en el cual participan socios de seis países europeos, entre los cuales encontramos universidades, centros deportivos y empresas dedicadas al ámbito del empleo. Su objetivo es proporcionar a los Estados miembros de la Unión Europea los datos, herramientas y buenas prácticas para mejorar la empleabilidad y el empleo de los deportistas de élite durante las diferentes etapas de su carrera.

También sabemos que una ocupación bastante frecuente en los deportistas es compaginar su carrera deportiva con trabajo a tiempo parcial y relacionado con el mundo del deporte, de manera que el deporte es una prioridad para ellos, pero a su vez se desarrollan laboralmente y ganan dinero y experiencia. A este tipo de trayectoria, Pallarés, Azocar, Torregrosa, Ramis y Selva (2011), la llamaron **trayectoria convergente** y muchas veces los deportistas hacían de entrenadores en clubes para poder compaginarlo con su carrera deportiva.

La carrera dual (ya sea compaginando deporte con estudios o bien deporte con trabajos) es más recomendable que la carrera lineal (que significa realizar exclusivamente el deporte).

Programas y servicios de apoyo y fomento de la carrera dual

A nivel aplicado, cada vez hay una mayor cantidad de proyectos que se desarrollan y llevan a cabo para apoyar la carrera dual y a los deportistas que las hacen. Es importante destacar, en este sentido, a diferentes servicios en España que están dirigidos a los deportistas de alto nivel, para ayudarlos tanto en su carrera dual como a prepararse para diferentes transiciones deportivas y extradeportivas que pueden vivir

(como son la transición a la universidad o la retirada del deporte, por ejemplo). Este tipo de programas intentan atender a los deportistas ofreciéndoles información, orientación y asesoramiento para que puedan compatibilizar los objetivos académicos con los deportivos, entre otros aspectos. Uno de los programas que queremos comentar, es el que se va a describir a continuación:

- **Servicio de Atención Integral al Deportista (SAIE; por sus siglas en catalán, que significan Servei d'Atenció Integral a l'Esportista) (**https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/783722/)

  "El Servicio de Atención Integral al Deportista forma parte del Proyecto Masia 360 del Fútbol Club Barcelona. Está pensado para que el deportista reciba una atención individual y personalizada desde el primer día que llega al Club". Esta atención se basa en diferentes ejes. Estos se comentan a continuación:

  - Atención académica: Se ponen al alcance del deportista toda una serie de profesionales, maestros y psicopedagogos para ayudarle a hacer compatible el deporte con los estudios.

    Se facilitan aulas para que los deportistas puedan ir a estudiar, ya sea con un profesor de refuerzo o bien solos, en función de cuáles sean sus necesidades académicas. "En las competiciones que tengan una duración mínima de una semana, un profesor de apoyo forma parte de la expedición para poder ayudar a los deportistas a no perder el ritmo de las clases y hacer todos los deberes que les han puesto en la escuela. Además, Masía 360 tiene, por ejemplo, un acuerdo de colaboración con la Federación Española de Fútbol según el cual todo aquel jugador del fútbol formativo azulgrana que se incorpora a una concentración de la selección lo hace con su programa de estudios definido para que la incidencia del torneo en su formación académica sea la menor posible. Incluso hacen conexiones por Skype con sus profesores de Barcelona para que los ayuden a resolver las dudas que tengan".

También sabemos que en las universidades hay ayudas para que los deportistas puedan compaginar mejor la carrera universitaria con la deportiva, por ejemplo, existe una reserva de plaza para acceder a la

universidad si son deportistas de alto nivel, también pueden disponer de la figura de un asesor de carrera dual en la universidad.

En la universidad la persona que hace de asesor de carrera dual es una persona que ayuda a los deportistas a planificar la temporada académica, a tomar decisiones sobre la matriculación de asignaturas y a gestionar el cambio de fechas de exámenes cuando coinciden con competiciones o horarios de entrenamiento. Sin embargo, uno de los mayores problemas que se ha encontrado es la descoordinación entre el entorno universitario y el entorno deportivo. Por este motivo, creemos que el papel que puedan tener los entrenadores como agentes que ayuden iniciar y mantener una carrera dual a sus deportistas será clave. El SAIE del Fútbol Club Barcelona, ha realizado convenios con las universidades en las que estudian los deportistas del club para que puedan entender de una mejor manera quiénes son, qué necesidades tienen como deportistas del club y acordar algunas facilidades para que puedan compaginar deporte y estudios, ya que no todos los deportistas del club son reconocidos como deportistas de alto nivel por la legislatura vigente, a pesar de que entren en la misma cantidad de horas y compitan en el máximo nivel.

- Atención Tutorial: Se acompaña integralmente a los deportistas desde su llegada al Club hasta el día en que se van o se retiran.

  Este acompañamiento es holístico, de manera que los tutores ayudan al deportista en las diferentes áreas de desarrollo, el acompañamiento a la carrera dual es una de las funciones más relevantes. Los tutores ayudan a los deportistas a desarrollar habilidades y competencias que sirven para tener una mejor gestión de su carrera dual, entre ellas está la gestión del tiempo, brindar técnicas de estudio, ofrecer herramientas de planificación y formarlos para que puedan usarlas de forma autónoma, etcétera. También se centran en el trabajo y desarrollo de hábitos saludables para que el rendimiento deportivo y académico sea el mejor posible, por ejemplo, ayudan a los deportistas a tomar conciencia sobre sus hábitos y la influencia que estos tienen en su desarrollo en los distintos niveles. Finalmente, dan pautas e indicaciones para que los deportistas puedan mejorar en este tema. Desde el Departamento de Atención Tutorial del Servicio de Atención Integral al Deportista se ofrece acompañamiento integral a los deportistas desde su llegada al Club. El tutor es la persona referente para

los jugadores durante toda la temporada. En cada equipo hay un tutor, el cual le ayuda en su integración en el Club, apoyándolo en la mejora de su rendimiento y realizando un seguimiento en todos los ámbitos de la vida: académico, familiar, vocacional, seguimiento en la parcela deportiva, acompañamiento ante dificultades que puedan sobrevenir (familiares, deportivas -lesiones-, académicas), etcétera. Este servicio no es sólo un apoyo para los deportistas del FC Barcelona, sino que también se sitúa junto a las familias para ayudarlas en las dudas que puedan tener durante su estancia en el Club, así los tutores mantienen contactos periódicos con las familias de los deportistas para apoyarlas y reforzar el trabajo que se realiza con el deportista tutorizado. Esto es porque durante toda la temporada el deportista trabajará conjuntamente con el tutor los objetivos que el jugador haya planteado en todas las áreas de su vida con el objetivo de potenciar y desarrollarse de manera global como persona. Muchas veces estos objetivos están relacionados con la carrera dual, por ejemplo, encontrar y seguir estudios que sean motivantes y compatibles con la práctica deportiva, desarrollar mejores hábitos de estudio, etcétera. Esta atención individualizada, junto con las tutorías grupales realizadas con el equipo y las coordinaciones que el tutor hace con los técnicos, posibilita una visión holística de la persona en todas sus vertientes. Los tutores también han acompañado a los deportistas a jornadas de puertas abiertas en la universidad o a matricularse la universidad, en aquellos casos en los que ha sido necesario.

- Servicio Atención Psicológica: Se acompaña el deportista ante necesidades individuales que se puedan dar a lo largo de la temporada. Este servicio puede ser solicitado por la familia, el entrenador, los Servicios Médicos o el tutor. Al principio de temporada, cuando el deportista y su familia llegan al club, el servicio de Atención Psicológica, junto al Servicio de Atención tutorial, realizan una primera entrevista que ayuda a detectar en qué aspectos puede trabajar el tutor durante la temporada con el deportista.

- Servicio Atención a la Familia y el Entorno del Deportista: Se ofrecen herramientas y recursos para

que las familias tengan recursos a la hora de llevar a cabo la educación de sus hijos en un entorno deportivo y competitivo como es el FCB. En este servicio se hacen formaciones de tipologías diversas, como nutrición, hábitos de sueño, redes sociales, etcétera. Todas ellas orientadas a que los deportistas también tengan el apoyo que necesitan de las familias, ya que son las ellas quienes tienen una mayor incidencia en el desarrollo de los hábitos, estudios y bienestar de los deportistas.

- Servicio de Orientación en la Retirada del Deportista Profesional: En este servicio se trabaja conjuntamente con el deportista antes, durante y después de la retirada para que sea una transición estable y para la que se sienta preparado cuando llegue el momento. Se ayuda al deportista a ganar experiencia profesional y facilitar así su transición al mercado laboral.

Conclusión

En esta unidad hemos explicado que es la carrera dual y la importancia de que los deportistas desarrollen una carrera dual para que tengan un mayor bienestar y adaptación durante su retirada deportiva. También se han explicado algunas de las dificultades que los deportistas manifiestan a la hora de compatibilizar ambos ámbitos y, por último, se ha explicado cómo funciona el programa de apoyo y fomento de la carrera dual del Fútbol club Barcelona.

Unidad 2

Introducción

Durante años se ha puesto énfasis en crear entornos que faciliten la carrera dual de los deportistas. Con esto nos referimos a que los deportistas tengan ayudas, instalaciones académicas y deportivas cercanas, profesores flexibles y posibilidad de cambiar horarios y prácticas en la universidad. Sin embargo, recientemente se ha puesto mucho énfasis en que los deportistas desarrollen las competencias para gestionar su carrera dual de la forma más autónoma posible, y que sean capaces de ponerlas en práctica cuando lo necesiten. En esta unidad, se explicarán las competencias que los deportistas necesitan desarrollar para llevar una buena carrera dual y cómo los entrenadores pueden ayudarles a través de acciones concretas y sencillas.

Los puntos que vamos a tratar son:

- Competencias de los deportistas para la carrera dual.
- Cosas que los entrenadores pueden hacer para ayudar a los deportistas en su carrera dual.

Competencias de los deportistas para la carrera dual

En este apartado vamos a explicar cuáles son los objetivos y los principales resultados encontrados en el proyecto europeo "*Gold in Education and Elite Sport*" cuya traducción al castellano es "Oro en la Formación y en el Deporte de Élite". Este proyecto es pionero en el tema de la carrera dual en Europa y en él han participado diferentes universidades de prestigio europeo conjuntamente con organizaciones también pioneras y prestigiosas del ámbito deportivo (Centros de alto rendimiento, comités olímpicos nacionales, etcétera).

A continuación, se presenta una tabla que muestra las organizaciones que formaron parte del proyecto.

Tabla 1: organizaciones deportivas

País	Universidad	Centro Deportivo
Bélgica	Vrije Universiteit Brussel	Sport Vlaanderen
Holanda	Windesheim University	Comité Olímpico Nacional Holandés
Reino Unido	Loughborough University	Talented Athlete Scholarship Scheme (**TASS**)
Escocia	University of Stirling	Sportscotland institute of sports
Suecia	Halmstad University	Swedish Sports Confederation
Polonia	Gdansk University (GUPES)	centraly olsodak medicine sportjek polonia (COMS)
Cataluña	Universitat Autònoma de Barcelona	Centre d'Alt Rendiment de San Cugat (CAR)
Eslovenia	University of Ljubljana	Olympic Committee of Slovenia
Italia		Comité Olímpico Nacional Italiano (CONI)
Francia		Instituto Nacional de Deportes, Experiencia y Rendimiento

Fuente: elaboración propia.

Los objetivos de esta propuesta fueron los siguientes:

1. Identificar las competencias que los deportistas-estudiantes consideraban importantes, poseían y necesitaban (desarrollar) para gestionar con éxito su carrera dual.
2. Identificar las competencias que los asesores de carrera dual consideraban importantes, poseían y necesitaban desarrollar para optimizar su apoyo a los deportistas.
3. Identificar, desarrollar y evaluar métodos e instrumentos que los deportistas-estudiantes y los asesores de carrera dual usaban para mejorar sus competencias.

En este sentido, es importante definir dos conceptos, tal y como fueron definidos en la propuesta.

Estos conceptos son:

- Competencias: las competencias asociadas a la carrera dual hacen referencia a un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y experiencias que permiten a los deportistas combinar, de forma óptima, sus estudios con la carrera deportiva

- Asesor de carrera dual: “es un consultor profesional, relacionado con un instituto educativo y / o una organización deportiva de élite, o certificado por uno de ellos, que brinda apoyo a atletas de élite para que optimizar su carrera / combinación dual de deporte de élite y educación." (Wylleman, et al., 2017, p. 18)

Para llevar a cabo esta propuesta, expertos en carrera dual desarrollaron un cuestionario que fue enviado a deportistas-estudiantes que realizaban una carrera dual y cuyas edades estaban comprendidas entre los 15 y los 25 años. Es decir, deportistas que se encontraban en etapas de desarrollo deportivo y también de maestría, según el modelo de Wylleman et al. (2013). De los más de siete mil deportistas a los que se envió el cuestionario, respondieron 4196 deportistas de los diferentes países de Europa. Una muestra relativamente grande, que le da un valor mayor a esta propuesta.

A continuación, en la tabla 2, se presenta el listado de las 38 competencias que formaron parte del cuestionario. De este listado, los deportistas-estudiantes debían decir en qué medida consideraban importante esa competencia y en qué medida disponían de ella.

Tabla 2: Competencias

Competencias relacionadas con la fortaleza mental	Asertividad (seguridad en uno mismo y confianza).
	Confianza en tu propia capacidad de superar los desafíos que representa combinar deporte y estudios.
	Capacidad para afrontar las situaciones estresantes del deporte y los estudios.
	Conciencia de tus fortalezas, limitaciones y retos personales.
	Persistencia durante momentos desafiantes frente a las adversidades.
	Ser paciente con la progresión de tu carrera deportiva y académica.
	Capacidad de regular tus emociones en distintas situaciones.
	Capacidad de establecer objetivos realistas para el deporte y los estudios.
	Capacidad de centrarte en el aquí y ahora sin distraerte.
	Capacidad para evaluar críticamente tus objetivos y modificarlos si es necesario.
	Capacidad de utilizar las adversidades en el deporte y/o los estudios como estímulos positivos.
	Capacidad para negociar (para defender tus propios intereses).
Competencias relacionadas con la gestión de la carrera dual	Capacidad de gestionar tu tiempo de manera efectiva.
	Predisposición de hacer sacrificios para tener éxito en el deporte y los estudios.
	Capacidad de priorizar lo que es necesario hacer.
	Capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva.
	Creencia de que los estudios y el deporte pueden complementarse mutuamente.
	Autodisciplina para gestionar las demandas de compaginación de los estudios y el deporte.
	Comprensión clara de lo que es necesario para tener éxito en el deporte y los estudios. Visión.
	Capacidad de crear rutinas individualizadas (para el deporte y los estudios).
	Capacidad de planificar conscientemente por adelantado.
Competencias relacionadas con la inteligencia social y adaptabilidad	Entender la importancia del descanso y la recuperación.
	Capacidad de adaptarme bien a nuevas situaciones y entornos.
	Capacidad para mantener relación con las personas importantes para mí.
	Capacidad de interactuar con personal de apoyo académico y deportivo (entrenadores, profesores, tutores, etc.).
	Deseo de escuchar y aprender de otros y de experiencias pasadas.
	Capacidad de resolver conflictos.
	Pedir consejo a las personas adecuadas en el momento oportuno.
	Capacidad de hacer y mantener contactos con compañeros de los estudios y el deporte.
	Capacidad de poner el rendimiento deportivo y académico en perspectiva.

Competencias relacionadas con la planificación de carrera	Capacidad de ser flexible y cambiar los planes si es necesario.
	Estar preparado para lo imprevisto y tener planes alternativos.
	Tener conocimiento de tus opciones de carrera académica y deportiva.
	Visión de qué quieres alcanzar en tu vida tanto durante como después de tu carrera dual.
	Tener curiosidad para explorar planes de carrera fuera del deporte de alto nivel.
Otras	Capacidad para gestionar tu propio dinero.
	Capacidad para vivir de forma independiente con diferentes habilidades (cocinar, limpiar, etc.).

Fuente: recuperado de Wylleman et al (2013).

Como vemos, hay diferentes tipos de competencias para la carrera dual, De Brandt, Wylleman, Torregrosa, Defruyt y Van Rossem (2017) los definieron de la siguiente manera:

- Las competencias de **fortaleza mental** son competencias que los deportistas usan para controlar y afrontar de forma eficaz las adversidades, presiones y emociones de la carrera dual.

- Las competencias de **gestión de la carrera dual** están relacionadas con la habilidad de los deportistas para organizarse, equilibrar y estar comprometidos con las elevadas demandas y exigencias que conlleva el deporte de élite y la educación.

- Las competencias de **inteligencia social y adaptabilidad** se asocian con habilidades interpersonales y de aprendizaje que son requeridas para establecer y preservar un entorno de carrera dual facilitador.

- Las competencias de **planificación de carrera** consisten en poder planificar hábitos para la carrera dual y tener flexibilidad para afrontar los imprevistos que pueden acontecer, tanto durante como después de la carrera dual de los deportistas.

Respecto a la carrera dual de deportistas-estudiantes de élite en Europa, los principales resultados indicaron que las competencias que más necesitaban desarrollarse eran las siguientes.

Tabla 3: competencias a desarrollar

Capacidad para afrontar las situaciones estresantes del deporte y los estudios.
Asertividad (seguridad en uno mismo y confianza).
Capacidad de gestionar el tiempo de manera efectiva.
Capacidad de utilizar las adversidades en el deporte y/o los estudios como estímulos positivos.
Ser paciente con la progresión de tu carrera deportiva y académica.
Confianza en tu propia capacidad de superar los desafíos que representa combinar deporte y estudios.
Entender la importancia del descanso y la recuperación.
Capacidad de centrarte en el aquí y ahora sin distraerte.
Persistencia durante momentos desafiantes frente a las adversidades.
Capacidad de regular tus emociones en distintas situaciones.

Fuente: recuperado de Wylleman et al (2013)

En estas competencias, los deportistas señalaron una mayor diferencia entre la importancia que le otorgaban a cada una y el grado en que ellos sentían que la poseían. Por lo tanto, estas competencias son las más relevantes para desarrollar de forma exitosa su carrera dual, pero, a su vez, en estas percibían tener menos capacidad.

Se trata de competencias que debemos ayudar a desarrollar en los deportistas, para que puedan llevar de la mejor manera su carrera dual y no tengan que dejar los estudios o su práctica deportiva.

Como se ha explicado, los asesores de carrera dual son aquellas personas cuya función consiste en ayudar a los deportistas a compaginar su actividad deportiva con la académica. Pueden ser personas que trabajen a jornada completa en centros de alto Rendimiento deportivo (por ejemplo, Servei d'Atenció a l'esportisa) o en clubs deportivos (por ejemplo, Servei d'Atenció Integral a l'esportista del projecte Masia 360 del Futbol Club Barcelona).

Sin embargo, también hay quien realiza estas funciones a tiempo parcial, como pueden ser profesores universitarios, que aparte de sus funciones docentes habituales también ayudan a los deportistas de élite que forman parte de sus programas universitarios. En estos casos, los orientan y flexibilizan los horarios académicos para que les sea más fácil compaginar los estudios con la actividad deportiva.

En todo caso, aunque los entrenadores no sean asesores de carrera dual, es importante que tomen conciencia de la importancia que la carrera

dual tiene en la vida de sus deportistas, tanto presente como futura, así como de la gran influencia y ascendencia que ellos pueden tener sobre los deportistas a los que entrenan. De este modo, deben influir positivamente a los deportistas para que compaginen adecuadamente su carrera dual.

Con esto, es importante que desarrollen dichas competencias. De esta manera los entrenadores pueden ayudar a sus deportistas a desarrollar las mismas, lo cual será de gran ayuda para que combinen de la mejor manera ambas actividades y por lo tanto tengan un mejor bienestar en el ámbito académico y deportivo respectivamente.

Acciones que los entrenadores pueden hacer para ayudar a los deportistas en su carrera dual

Vamos a explicar diez acciones que los entrenadores pueden realizar para facilitarles a los deportistas el seguimiento de su carrera dual.

1. En primer lugar, es muy importante que los entrenadores tengan conocimiento de los estudios que realizan sus deportistas. Conocer qué estudios cursan, en qué centros (para saber si están cerca o lejos de las instalaciones deportivas donde entrenan), los horarios que tienen, etc. Este hecho, no solo repercute positivamente en valorar al deportista más allá de su esfera deportiva, sino que además permite al entrenador disponer de una información útil para comprender en qué situaciones se encuentran los deportistas a los que entrena y qué aspectos pueden influirles en cada momento, además del deporte. También ayuda a crear una relación positiva entre el entrenador y sus deportistas. Para ello, es importante hacer una primera reunión, al inicio de temporada, en la que se aborden todos estos temas y también pedir a cada uno de los deportistas a los que se entrena que hagan un horario con todas las actividades diarias que han de realizar durante la semana (estudios, entrenos, desplazamientos, comidas, horas de dormir, horas de estudio, horas de ocio, etc.).

2. En segundo lugar, que los entrenadores establezcan, junto con sus deportistas, cuáles son los objetivos deportivos a corto, medio y largo plazo. Esto ayuda a los deportistas a estar motivados y concentrados en lo que respecta al área deportiva. Paralelamente, pedirles a los deportistas que usen la misma estrategia que han seguido con el entrenador para establecer objetivos académicos/formativos. Posteriormente, deberán enseñarle estos objetivos a los entrenadores para que estos conozcan cuáles son sus expectativas en ambas áreas. De este modo, podrán saber si son realistas y facilitar una mejor experiencia y probabilidad de mantener la carrera dual de forma saludable.

3. En tercer lugar, los entrenadores deberán ayudar a los deportistas a anticipar (con la mayor celeridad posible) en qué fechas pueden coincidir los exámenes con las competiciones o etapas competitivas de la temporada, así como con las concentraciones. A veces los deportistas no pueden organizarse porque no saben con antelación fechas de posibles torneos o campeonatos. Participar o no en estos campeonatos depende de su clasificación previa y, a veces, los entrenadores no quieren decirlo para que los deportistas no piensen que irán seguro y así no se relajen de forma anticipada o no se frustren si no lo consiguen. Por otro lado, a veces son las propias federaciones las que no han determinado en qué fechas concretas serán las competiciones, pero en estos casos es importante basarse en las experiencias anteriores para tener una aproximación hasta que llegan las fechas exactas.

4. En cuarto lugar, los entrenadores pueden preguntar a sus deportistas cómo están rindiendo académicamente o cuáles son sus intereses a nivel formativo, más allá del deporte. Esta acción es relevante sobre todo cuando estos deportistas son menores de edad, aunque también es importante hacerlo con los deportistas que son más mayores. El hecho de que los entrenadores pregunten sobre este tema demuestra su interés y el valor que le proporcionan a desarrollar exitosamente una carrera dual. Además, pueden aprovechar para valorar el esfuerzo que destinan los deportistas al compaginar su carrera deportiva con la académica, en el caso de que sean deportistas-estudiantes responsables y exitosos. Y por el contrario, pueden animar a los deportistas a formarse más allá de la carrera deportiva y también a que su rendimiento académico mejore.

5. En quinto lugar, los entrenadores deberán ser rigurosos con la puntualidad, no solo en relación con la hora en la que empiezan los entrenamientos, sino también con la hora en la que terminan. En ocasiones, los deportistas saben a qué hora empiezan, pero no a qué hora van a finalizar, ya que depende del entrenamiento que haya programado el entrenador y, según cómo vaya el entrenamiento, el técnico puede decidir alargar la sesión para repasar o practicar algunos aspectos que no han salido lo suficientemente bien. En estos casos, alargar los entrenamientos puede afectar la salud física del deportista al aumentar el riesgo de lesiones y también puede afectar la organización o planificación que este haya realizado para estudiar o asistir a clase.

6. En sexto lugar, siempre que sea posible es importante que el entrenador pregunte la disponibilidad que tienen los deportistas antes de programar una reunión en horarios extradeportivos. Esta

acción refleja que el entrenador respeta otras áreas de desarrollo que también son relevantes para el deportista y a las cuales deben dedicar tiempo, como por ejemplo los estudios o la vida social/familiar. Cuando no sea posible preguntar la disponibilidad, deberá anotar dicha actividad con la mayor antelación posible, para que el deportista tenga tiempo de reorganizar su agenda y gestionar aquellas situaciones que deberá anular por el hecho de tener que asistir a la reunión programada. Si se trata de poner un entrenamiento extra o cualquier actividad, sería recomendable seguir el mismo criterio.

7. En séptimo lugar, hay acciones que los entrenadores pueden realizar en situaciones en las que, por motivos deportivos, comparten más tiempo con sus deportistas. Un ejemplo de ello son las concentraciones deportivas. En estas concentraciones, los deportistas acostumbran a perder bastantes días de clase y tienen que recuperar la materia acumulada cuando regresan de la concentración. Tener trabajo acumulado, o haber perdido las lecciones de la/s semana/s que han estado ausentes puede repercutir tanto en un estrés por sentir que no llegan a recuperar la materia perdida, como en una desmotivación por los estudios. Por lo tanto, los entrenadores puedan incluir en el *planning* diario un tiempo reservado para estudiar y en el que promuevan que los deportistas asistan a alguna sala o ubicación disponible para hacer los deberes o estudiar. También pueden pedir que los deportistas realicen una planificación de lo que harán cada uno de los días que dure la concentración y hacer el seguimiento de que se cumpla la planificación que han realizado los deportistas.

8. En relación con la octava acción que se propone, cuando sea posible y las instalaciones donde se realiza la práctica deportiva lo permitan, es importante que los entrenadores intenten facilitar un espacio tranquilo y adaptado al estudio (mesa y silla). En caso de que se disponga de este espacio, proponer a los deportistas que estudien antes de entrenar o después. Esta ayuda es relevante, sobre todo en los casos de deportistas que por la logística personal que tienen es mejor que vayan directamente del centro académico al centro de entrenamiento, en vez de pasar por casa. De este modo, pueden aprovechar y disponer mejor del tiempo, ya que de otra manera lo perderían con trayectos innecesarios de un sitio a otro.

9. Otro aspecto que no siempre es posible, pero que es muy recomendable abordar cuanto antes, es informar a los deportistas con la mayor celeridad y antelación posible lo que les deparará el futuro deportivo. Es decir, si los deportistas cuentan con una beca, informarles si van a contar con esa beca la temporada siguiente o no, si los van a renovar o van a prescindir de ellos en el club en el

que juegan, etcétera. Esta información puede ser muy útil conocerla por parte de los deportistas, sobre todo en los años en los que deben hacer elecciones importantes relacionadas con estudios o incluso con el lugar de residencia. Por ejemplo, cuando tienen que hacer la inscripción a la universidad por primera vez. Contar con este conocimiento permite que los deportistas se matriculen en una universidad a distancia o en una universidad presencial, que elijan más o menos asignaturas para cursar, que empiecen unos estudios más vocacionales y difíciles de compaginar con el deporte o bien unos estudios menos vocacionales, pero más fácilmente compaginables con la actividad deportiva.

10. Para acabar, durante toda la temporada el entrenador debe enfatizar la importancia de los hábitos y del entrenamiento invisible. De este modo, dar importancia al descanso, a la recuperación, a dormir las horas suficientes, etcétera. Este aspecto es fundamental ya que muchos deportistas que llevan una carrera dual pueden sacrificar horas de sueño y de descanso (lo que pone en detrimento su salud) para estudiar o avanzar con trabajos académicos. A largo plazo, cuando los deportistas restan horas de sueño, su rendimiento acaba menguando tanto académica como deportivamente, lo que puede generar frustración y desmotivación, así como sensación de agotamiento y ganas de abandonar alguna de las dos áreas (la deportiva o la académica) al sentir que no tienen los recursos ni las energías para gestionar ambas. Además, cuando las personas tienen falta de descanso, esto también repercute en su estado anímico y se vuelven más propensos a la irritabilidad y a sentir emociones negativas.

Estos puntos que hemos comentado son solamente algunos ejemplos de acciones que los entrenadores pueden realizar para facilitar y promover la carrera dual de sus deportistas. Evidentemente, para realizar estas acciones la comunicación entre el entrenador y sus deportistas debe ser fluida. Si los entrenadores solo van al entrenamiento, realizan el entreno y se retiran, difícilmente podrán incidir en la carrera dual o en otros aspectos importantes para los deportistas. Por eso es necesario hacer reuniones periódicas con los deportistas y hablar de estos temas y otros que también son relevantes como la evolución deportiva y lo que se espera de ellos.

A continuación, se adjuntan fichas realizadas por el proyecto “Gold in Education and Elite Sport” Son fichas y recursos elaborados por profesionales y expertos en el apoyo de la carrera dual de los deportistas y, además, son fichas fáciles de emplear con los deportistas y útiles, ya que facilitan el intercambio de comunicación entre ambos. Solo vamos a

mostrar algunas, pero se pueden encontrar más en (GEES HANDBOOK, p158-161)

En primer lugar, mostramos un guion de entrevista muy completa que utilizan en el INSEP de París con los deportistas del Centro. En este caso, los entrenadores podrán fijarse qué preguntas consideran relevantes y seleccionarlas para adaptarlas a sus necesidades y que la entrevista con el deportista no sea tan extensa.

Entrevistas INSEPv: Guía de entrevista para deportistas de alto nivel que ya están en el centro de rendimiento. Entrevista de diagnóstico. (Ver anexo) (traducción propia. Recuperado de Bouchetal, Leseur, Debois 2006).

Itinerario educativo: ver anexo. (traducción propia. Recuperado de Bouchetal, Leseur, Debois 2006).

Información específica: Ver anexo (traducción propia. Recuperado de Bouchetal, Leseur, Debois 2006).

También puede utilizar la entrevista que se propone desde el servicio de atención al deportista del CAR de Sant Cugat.

Situación deportiva individualizada: **Ver anexo.** (Traducción propia en base a EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, (2012).

Otra de las herramientas que puede ir muy bien es el horario integrado. Los entrenadores pueden pedir a sus deportistas que hagan un horario integrado con todas las actividades diarias a realizar y ayudarlos a que se organicen. Esto, a su vez, también ayuda al entrenador a ser consciente de la carga de horas y trabajo que sus deportistas tienen, además de la deportiva y pueda empatizar más con ellos.

Figura 4: Ejemplo de distribución de tareas.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6h-7h							
7h-8h							
8h-9h							
9h –10 h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18-19h							
19h-20h							
20h-21h							
21h- 22h							
22h-23h							

DOMINIOS PRINCIPALES	ACTIVIDAD	COLOR DEL CRONOGRAMA
Esenciales	Sueño	
	Alimentación	
	Transporte	
Educación	Clases	
	Estudios	
	Examen	
	Reserva	
Deporte	Entrenamiento	
	Partido	
	Torneo	
	Médico (fisioterapeuta, doctor)	
Tiempo libre	Actividades de tiempo libre	
	Actividades sociales	
	Descanso/recuperación	
---	---	---

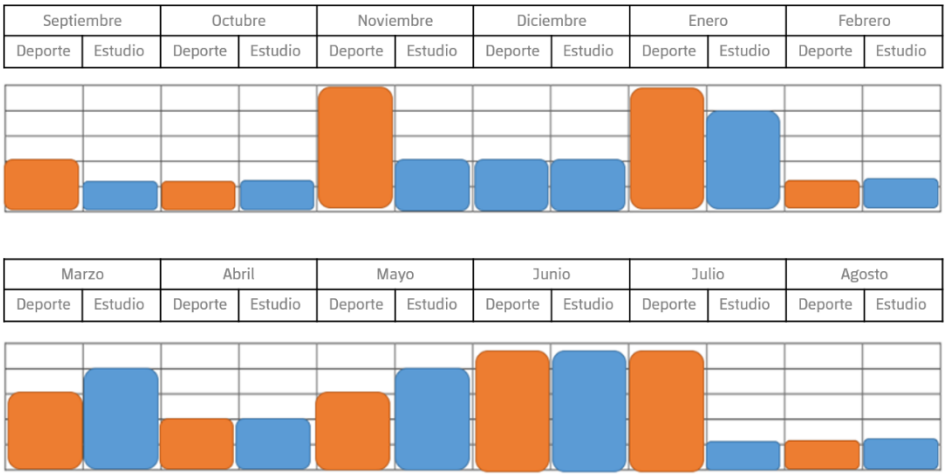
Fuente: EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, (2012).

Para finalizar, presentamos una herramienta muy útil para la planificación de toda la temporada. Es útil para que entrenador y deportistas puedan marcar sobre el calendario cuáles serán los momentos de la temporada en los que habrá más carga deportiva y académica. Esto ayuda a los deportistas a saber en qué momentos de la temporada tendrán más tiempo y en cuáles menos y, por lo tanto, tendrán que ponerse a estudiar con más antelación.

En el calendario, cuando se marcan las cinco casillas verticales, se indica que la carga es muy elevada. Mientras que cuando se indican menos casillas, significa que la carga es menor. Las cargas pueden estar relacionadas con épocas de exámenes en lo académico o bien con competiciones, concentraciones, controles, etcétera, en la parte deportiva. Esto es importante hacerlo al inicio de temporada y revisarlo.

En la imagen que hemos adjuntado vemos la carga deportiva en color naranja y la académica en color azul. En este caso, veríamos que los meses de noviembre, mayo y junio pueden ser altamente estresantes para los deportistas, al tener una elevada carga en las dos áreas. En esa época no dispondrán de demasiado tiempo para estudiar u organizarse, por lo tanto, es importante que tomen consciencia de ello desde los primeros meses de la temporada.

Figura 17: Ejemplo de agenda semanal



Fuente: EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, (2012).

Conclusiones

En esta unidad hemos conocido 10 competencias claves para los deportistas a la hora de desarrollar su carrera dual. Estas 10 competencias es importante que los deportistas las desarrollen para que puedan rendir de la mejor manera posible tanto en el deporte como en los estudios y puedan, además, gestionar mejor el estrés de combinar ambas actividades. También se elaboró un listado de acciones que los entrenadores pueden hacer para ayudar a sus deportistas con su carrera dual y mejorar la comunicación entrenador-deportista. Por último, se proporcionaron algunas herramientas para facilitar el apoyo de los entrenadores a sus deportistas y para que el acompañamiento que estos realizan resulte más exitoso.

Referencias

Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30, pp. 374–392. http://dx.doi.org/10.1080/09523367.2013.765723.

Bouchetal Pellegri, F., Leseur, V., Debois, N. (2006). Carrière sportive, projet de vie. INSEP : Paris.

De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Defruyt, S. y Van Rossem, N. (2017). Student-athletes perceptions of four dual career competencies. *Revista Psicología del Deporte, 26*(4), PP. 28-33.

EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, (2012).**GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs)**

Guidotti, F., Cortis, C., y Capranica, L. (2015). Dual Career of European Student- Athletes: a Systematic Literature Review. *Kinesiologia Slovenica*, 20, pp. 5–20.

López de Subijana, C., Barriopedro, M., y Conde, E. (2015). Suppor- ting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psy chology of Sport and Exercise*, 21, http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012

Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C. y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte, 7*(6), pp. 93–103. http://dx.doi.org/http:// doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36

Park, S., Lavallee, D. y Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, pp. 22–53. http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053

Stambulova, N. y Wylleman, P. (2014). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, pp. 1-3.

Stambulova, N., Franck, A., & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 79e95. http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2012.645136

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., Azocar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, pp. 50–56. http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003

Wylleman, P., De Brandt, K. y Defruyt, S. (Eds.). (s.f.). *GEES Handbook for dual career support providers*. Recuperado de https://kics.sport.vlaanderen/topsport/Documents/170301_GEES_Handbook_for_dual_career_support_providers.pdf

Wylleman, P., Reints, A. y De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. En P. Sotiaradou y D. B. V. (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159–182). New York, NY: Routledge.

Wylleman, P., & Lavalle, D. (2003). A development perspectiv on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), Development Sport Psychology. Morgantwon, WV: Fitness Information Technology.

European Commission y Directorate-General for Educational and Culturre (2013). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Lu- xemburgo, Luxemburgo: Publications Office of the European Union. http://dx.doi.org/10.2766/52683

Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P. y Wylleman, P. (2004). Parents y coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. En Vanden Auweele, Y. (Ed.), *Ethics in youth sport* (pp. 179–193). Leuven, Belgium: Lannoocampus.