



EL ATLETISMO Y LA CARRERA DUAL: ANÁLISIS DESDE UNA FEDERACIÓN DEPORTIVA

M^a DOLORES GONZÁLEZ FERNÁNDEZ¹, MIQUEL TORREGROSA
ÁLVAREZ² Y SUSANA REGÜELA SÁEZ³

Federación Galega de Atletismo, España¹
Universitat Autònoma de Barcelona, España²
Centre d'Alt Rendement de Sant Cugat, España³

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue analizar la carrera dual (i.e., compaginar el deporte con los estudios) en el atletismo. Participaron 53 atletas, 18 mujeres y 35 hombres de categorías sub 20 y superiores. Los atletas pertenecen a diferentes sectores del atletismo: carreras, saltos, lanzamientos y marcha. Para la recogida de información se utilizó un cuestionario online de preguntas de elección múltiple, escala y preguntas abiertas agrupadas en cinco secciones. Los resultados muestran que dificultades de tiempo y económicas son las barreras más frecuentes en los atletas. A nivel de formación, se constata un alto nivel formativo tanto en los estudios completados como los que están en curso. Un porcentaje elevado de atletas no han pensado en la retirada deportiva siendo la incompatibilidad con el trabajo la causa más frecuente. Se observa, también, diferencias de género que deben tenerse en cuenta en el desarrollo de programas de fomento de carreras duales.

PALABRAS CLAVE: Carrera dual; Atletismo; Deporte; Formación.



ATHLETICS AND DUAL CAREER:
ANALYSIS FROM A SPORT FEDERATION

ABSTRACT

The objective of the present studies was to analyze the dual career (i.e., combining sport with studies) in athletics. Participants were 53 athletes, 18 women and 35 men of sub 20 and above. The athletes belong to different sectors of athletics: races, jumps, throws, and race walking. For the collection of information an online questionnaire of multiple choice, scale and open questions was used grouped into five sections. The results show that time and economic difficulties are the most frequent barriers in athletes. At the level of training, a high level of training is observed both in the completed studies and those that are in progress. A high percentage of athletes have not thought about sports retirement being the incompatibility with job the most frequent cause. There are also gender differences that should be taken into account in the development of dual career development programs.

KEYWORDS: Dual career; Athletics; Sport; Academic career

Correspondencia: M^a Dolores González Fernández. Email: madogonzalezfernandez@gmail.com

Recientemente, Torregrosa, Chamorro, Ramis, Latinjak y Jordana (2017) han sugerido que, a menudo, el hecho de que un deportista en concreto siga una carrera dual (i.e., trayectoria paralela o convergente) o una carrera exclusivamente centrada en el deporte (i.e., trayectoria lineal) depende no sólo de las características personales y del entorno más próximo sino también de cada deporte y cultura deportiva. Se plantea, pues, la necesidad de desarrollar estudios específicos en los distintos deportes sobre la posibilidad de combinar de manera satisfactoria el deporte con los estudios y/o un trabajo.

El atletismo es la más antigua de las prácticas deportivas. Como deporte, destaca por su capacidad de llevar al ser humano al límite de sus posibilidades y por su versatilidad. Así, en el atletismo conviven diferentes modalidades deportivas que se agrupan en categorías como son el lanzamiento, la velocidad, el fondo, el medio fondo, las pruebas combinadas y el salto (García-Naveira, Locatelli-Dalimier y Ruíz-Barquín, 2015). Cada una de esas especialidades y cada una de las pruebas de las que consta el programa atlético requieren unas características determinadas y de un entrenamiento y preparación específica. En este sentido, poco o nada tiene que ver un corredor o corredora de medio fondo con un lanzador o lanzadora de martillo. En cualquier caso, los atletas se caracterizan por una gran dedicación y esfuerzo que se refleja en muchas horas de entrenamiento, con doble sesión al día en muchos casos, durante muchos años de carrera deportiva. Pese a ello, la gran mayoría de los atletas no cuentan con ingresos que les permitan dedicarse exclusivamente al atletismo. A esto hay que añadir que pese al talento de muchos de ellos sólo un porcentaje muy pequeño llegan a convertirse en deportistas de élite. Los estudios (e.g., Garcia-Naveira y Jerez, 2012) confirman que tan sólo un pequeño porcentaje (5-8%) de los deportistas alcanzara la élite deportiva. En un estudio realizado con 270 atletas de categoría cadete (sub16) que se encontraban entre los primeros del ranking de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), en las especialidades desde 300 a 3000 metros se comprobó que solamente 2 atletas se mantenían entre los 15 primeros 10 años después, es decir, cuando llegaban a su madurez atlética (García-Verdugo, 1997). Con esos datos, parece inviable una dedicación exclusiva al deporte.

La psicología del deporte ha prestado atención al atletismo desde diferentes enfoques. Nieto y Olmedilla (2001) abordaron la planificación del entrenamiento psicológico en un estudio de caso de un atleta de marcha. Ruiz, Piqueras y Arruza (2017) estudiaron la percepción de las actividades de entrenamiento de lanzadores de martillo. También, García-Naveira (2015) describe el papel del psicólogo del deporte en el marco de una federación deportiva, la Real Federación Española de Atletismo. Sin embargo, en la literatura revisada no se han encontrado estudios que analicen específicamente la situación real de los atletas a la hora de compatibilizar su carrera deportiva con la académica y/o laboral.

Partiendo del modelo holístico de Wylleman y Lavallee (2004), Pallarés, Azócar Torregrosa, Selva y Ramis (2011) definieron tres modelos de trayectoria en función de cómo los deportistas priorizaban los espacios. El modelo de trayectoria idóneo para el desarrollo de la carrera dual es el paralelo, en el que deporte y for-

mación tienen la misma prioridad frente al lineal, en el que el deporte se considera dedicación exclusiva o el convergente, donde el deporte es prioritario. Por carrera dual en el deporte se entiende aquella que tiene dos focos principales, por un lado, el deporte y, por el otro, los estudios o el trabajo (Stambulova y Wylleman, 2014). Seguir una carrera dual conlleva beneficios a largo plazo y facilita la transición a una carrera profesional alternativa (e.g., Park, Lavalley y Tod, 2013; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y Selva, 2015). Por tanto, tal y como apuntan Torregrosa y cols. (2015), el desarrollo de carreras duales es la propuesta de trabajo preventivo tanto para que aquellos deportistas que no llegan a la élite puedan tener alternativas profesionales fuera del deporte como para aquellos que sí lo consiguen puedan desarrollar más fácilmente una carrera profesional después de su retirada deportiva.

Para facilitar las carreras duales de los deportistas es preciso conocer con más detalle la realidad en la que vive dicho sector de la población. Por ello, el objetivo de este estudio es conocer cuál es la situación real de los atletas de la Federación Gallega de Atletismo a la hora de compaginar sus estudios y/o trabajo con el deporte.

MÉTODO

Participantes

Participaron en el presente estudio 53 atletas (18 mujeres y 35 hombres). El 22.6% de ellos pertenecen a la categoría sub20 y el 26.4% a la sub23. El resto son atletas de categoría senior, es decir, mayores de 23 años. El total de la muestra compete a nivel nacional y 13 de ellos compiten a nivel internacional. Un 43.4% de los atletas pertenecen al sector de medio-fondo y fondo y un 26.4% al de velocidad. Completan la muestra un 11.3% al de saltos y un 7.5% al de vallas y lanzamientos, respectivamente. Un único atleta se encuadra en el sector de pruebas combinadas y otro al de marcha atlética. Entrenan una media de $M=3.22$ y $SD=1.04$ horas durante la semana y $M=2.52$ y $SD=1.29$ los días del fin de semana.

Instrumentos

Para la recogida de datos se creó un cuestionario on-line traducido al gallego y adaptado de la entrevista del Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE) utilizada con los deportistas de Alto Nivel Catalán. El cuestionario consta de un total de 40 preguntas, 20 de ellas cerradas (preguntas de elección múltiple y escala Likert de 1 a 9) y 20 abiertas de respuesta breve agrupadas en 5 secciones: datos deportivos, entorno personal, formación, mundo laboral y retirada.

Procedimiento

A partir del listado de atletas con licencia en la Federación Gallega de Atletismo durante la temporada 2017-2018, se envió el cuestionario vía online a aquellos at-

letas que hubiesen formado parte de la selección autonómica, batiesen algún record o estuviesen entre los primeros del ranking la temporada pasada o la temporada actual y que en el 2018 perteneciesen a la categoría sub20 o superior. La población potencial se cifra en torno a 90 atletas con una tasa de respuesta del 60%. La recogida de datos se realizó entre los meses de enero, febrero y marzo de 2018. En el correo enviado, se explicaba el objetivo del cuestionario garantizándose el anonimato y confidencialidad de los resultados.

RESULTADOS

Se realizan análisis descriptivos de frecuencias o medias para las variables relacionadas con los aspectos deportivos y formación, así como un análisis de las diferencias en función del género.

a) Aspectos deportivos

En relación a las principales dificultades en su carrera deportiva, la gestión del tiempo y los aspectos económicos son las barreras que con mayor frecuencia se encuentran los atletas en su día a día. El uso y disponibilidad de instalaciones para sus entrenamientos diarios también es una dificultad destacada (Tabla 1). Analizando la variable género, las mujeres se enfrentan con mayores dificultades económicas que los hombres mientras que estos reconocen que el tiempo es la barrera más frecuente en su carrera deportiva.

Tabla 1: Dificultades en la práctica deportiva en función de la variable género

	Mujeres		Hombres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Académicas	3	16.7	7	20	10	18.9
Económicas	8	44.4	5	14.3	13	24.5
Instalaciones	3	16.7	7	20	10	18.9
Personales			3	8.6	3	5.7
Tiempo	4	22.2	12	34.3	16	30.2
Ninguna			1	2.9	1	1.9

En una escala Likert de 1 a 9 donde 1 es “ninguna dedicación” y 9 “total dedicación”, los atletas valoran de forma notable tanto su dedicación actual (6.62) como la ideal (8.02) al ámbito deportivo ($p < .05$) con medias más altas en ambos casos en las mujeres.

Tabla 2: Valoración media de la dedicación actual e ideal al ámbito deportivo

	Mujeres		Hombres		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD
Dedicación actual al ámbito deportivo	7.05	1.79	6.40	1.88	6.62	1.86
Dedicación ideal al ámbito deportivo	8.16	.98	7.94	1.49	8.01	1.33

*p<.05

Para indicar la prioridad de los diferentes ámbitos, los participantes respondían en base a 3 opciones: alta, mediana y baja. Al preguntarse por su prioridad del atletismo en estos momentos en su vida, 42 (79.24%) de los atletas manifiestan que la prioridad es alta frente a 6 (11.32%) que manifiestan que es mediana y 5 (9.43%) de ellos que es baja. Los porcentajes son muy similares entre hombres y mujeres.

b) Formación

En cuanto a la formación, un 39.62% completó estudios de bachillerato y un 20.75% de grado. El resto de los porcentajes se reparten entre estudios de enseñanza obligatoria (ESO) con un 11.32, ciclo formativo de grado superior (20.75%) y licenciatura (7.54%). (Tabla 3).

En relación a la variable género, se observan porcentajes superiores de las mujeres que completaron bachillerato y un ciclo formativo superior siendo los porcentajes superiores de los hombres en la licenciatura y el grado.

Atendiendo a la titulación en curso, 11.32% cursan bachillerato y más de la mitad el grado. El resto se distribuyen entre un ciclo formativo superior y doctorado.

Los resultados muestran resultados similares en hombres y mujeres que cursan bachillerato y ciclo formativo superior, cursando las mujeres en mayor número un grado académico.

Tabla 3: Porcentajes asociados a la titulación

	Titulación			Titulación en curso		
	Mujeres	Hombres	Total	Mujeres	Hombres	Total
ESO	11.11% (n=2)	11.4% (n=4)	11.32% (n=6)			
Bachillerato	44.4% (n=8)	37.1% (n=13)	39.62% (n=21)	11.1% (n=2)	11.4% (n=4)	11.32% (n=6)
C. formativo superior	27.8% (n=5)	17.1% (n=6)	20.75% (n=11)	5.6% (n=1)	5.6% (n=1)	3.77% (n=2)
Licenciatura	5.6% (n=1)	8.6% (n=3)	7.54% (n=4)			
Grado	11.1% (n=2)	25.7% (n=9)	20.75% (n=11)	66.7% (n=12)	51.4% (n=18)	56.60% (n=30)
Doctorado					2.9% (n=1)	1.88% (n=1)
Otro				5.6% (n=1)	8.6% (n=3)	7.54% (n=4)
Ninguno				11.1% (n=2)	22.9% (n=8)	18.86% (n=10)

Del total de atletas que están cursando un grado académico, Ciencias de la Actividad Física es el preferido con un total de 6 atletas. Otros grados generalistas como Fisioterapia (N=4), Psicología (N=3) o Magisterio (N=3) son escogidos para aplicarlos posteriormente al deporte.

Utilizando una escala Likert de 1 a 9, la valoración de la dedicación ideal al ámbito académico es claramente superior a la dedicación actual al mismo ($p < 0.05$). Resultado observado tanto en hombres como en mujeres (Tabla 4).

Tabla 4: Valoración media de la dedicación actual e ideal al ámbito académico

	Mujeres		Hombres		Total	
	M	SD	M	SD	M	SD
Dedicación actual al ámbito académico	6.76	2.25	6.66	2.18	6.70	2.18
Dedicación ideal al ámbito académico	8.52	2.15	7.96	1.75	8.16	1.89

* $p < .05$

c) Retirada

La última sección del cuestionario aborda el tema de la retirada, transición deportiva por la que todos los deportistas tienen que pasar. El 47.16% de los atletas encuestados no han pensado en su retirada. Cuando se les pregunta cuando tienen previsto su retirada, 39 de los atletas responden que para dentro de más de 5 años.

Atendiendo a las causas de la retirada, la incompatibilidad con el trabajo con un 26.4% de las respuestas es la causa más frecuente. El resto de los porcentajes se distribuyen entre estudios (17%), varios motivos (15.1%), otros (15.1%) y edad (13.2%). Las lesiones (5.7%), familia (5.7%) y factores económicos (1.9%) son otras causas que pueden precipitar la retirada deportiva.

Ante la pregunta abierta de “qué harás cuando termines tu vida deportiva”, el 36.58% de los participantes responden que esperan trabajar mientras que un 48.78% esperan continuar practicando atletismo a menor nivel. También, casi un 50% de los atletas participantes en el estudio manifiestan que lo que más le preocupa de su futuro es no encontrar un trabajo u otros aspectos laborales.

DISCUSIÓN

Este trabajo aporta evidencia empírica sobre la posibilidad de desarrollar una carrera dual (i.e., compaginar el deporte con los estudios y/o el trabajo) en un deporte concreto como el atletismo teniendo en cuenta las especificidades del género.

Dificultades para compaginar deporte y otros aspectos personales, así como dificultades económicas son las barreras más frecuentemente apuntadas por los atletas. No resulta fácil compaginar las demandas de tiempo que supone el desarrollo de una carrera dual, por lo que los deportistas se ven obligados a realizar sacrificios y renunciaciones personales (Ryan, 2015). En este sentido, López de Subijana

et al (2014) destacaron la economía del deporte como una de las variables más destacadas por los propios deportistas-estudiantes en cuanto al abandono en deportistas de élite. La repercusión de un éxito en una prueba deportiva viene determinada por el tipo de deporte y por el género, siendo las pruebas de mujeres aquellas que tienen menor repercusión en los medios, y con ello una menor posibilidad de ingreso económico para dichas deportistas (Selva, González y Pallarés (2013). También, Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado (2015) confirmaron que las instalaciones es uno de los recursos externos que ayudan a la transición profesional.

Los resultados mostrados en cuanto a la formación de los atletas permiten confirmar lo encontrado en la bibliografía. En un estudio realizado a deportistas olímpicos alemanes, Conzelmann y Nagel (2003) descubrieron un nivel de estudios más elevado y puestos de trabajo más altos en deportistas de élite en comparación a la media de la población alemana. En España, los estudios que se han realizado sobre la formación de los deportistas de élite también mostraron una formación más elevada que la población de características similares (González y Torregrosa, 2009; Muniesa, Barriopedro, Oliván y Montil, 2010; Selva, González y Pallares, 2013; López de Subijana, et al., 2014). Tshube y Feltz (2015) señalan que los deportistas perciben la graduación universitaria como un reto, pero al mismo tiempo, como una manera de prepararse para una carrera post-deportiva. Los resultados encontrados en el estudio no confirman en su totalidad lo encontrado por López de Subijana, Barriopedro y Conde (2015), según las cuales, los deportistas individuales presentan un menor nivel de estudios, tanto finalizados como matriculados, una mayor dificultad para conciliar deporte y formación académica y una mayor presencia de barreras individuales para esta conciliación. Analizando la variable género, las mujeres y deportistas priorizan más su carrera académica (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015; Miró, Pérez-Rivases, Ramis y Torregrosa, 2017; Tekavc, Wylleman y Cecic Erpic, 2015).

En relación a la retirada, los resultados muestran un porcentaje ligeramente inferior al encontrado por González y Torregrosa (2009). La planificación de la retirada del deporte de alta competición es un factor que influye en la calidad de la transición a la vida fuera del deporte (González y Bedoya, 2008; Kadlick y Flemr, 2008; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y Selva, 2015; Willard y Lavalley, 2016; Jordana, Torregrosa, Ramis y Latinjak, 2017). Para Vilanova y Puig (2013), la ausencia de una formación complementaria a la actividad deportiva impide el aprovechamiento del capital deportivo (i.e., popularidad, contactos y conocimientos deportivos y culturales de la modalidad) obtenido a lo largo de la trayectoria de un deportista, fundamental para su inserción laboral.

Las diferencias de género encontradas confirman, en línea con lo apuntado por De Brandt, Wylleman, Torregrosa, Defruyt y Van Rossem (2017), que éstas deben tenerse en cuenta en el desarrollo de carreras duales. También, Pérez-Rivases, Torregrosa, Pallarès, Viladrich y Regüela (2017) encontraron que las mujeres deportistas manifiestan mayor estrés que los deportistas y mucha preocupación por el futuro en relación a los hombres deportistas en la transición a la universidad. Estos resultados podrían ser consecuencia de las diferencias existentes en la visibilidad e importancia dada al deporte femenino (e.g., Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Oliva y Amado, 2016).

Los resultados obtenidos aportan información relevante de cara a la implementación de un programa de apoyo a los atletas. Dichos programas deben tener un carácter individualizado en función de sus necesidades (López de Subijana, Barriopedro y Conde, 2015; Regüela, 2011; Vilanova y Puig, 2013). Para la gestión de una carrera dual equilibrada, los deportistas deben seguir una serie de recomendaciones a nivel de compromiso, apoyo social y planificación de carrera (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado, 2015; MacNamara y Collins, 2010; Miró, Torregrosa, Regüela, Pérez-Rivases y Ramis, 2017; Stambulova, 2010). Es necesario, al mismo tiempo, un trato individualizado que permita gestionar la alternancia de esta doble actividad (Alvarez, Hernández y López, 2012).

Como líneas de investigación futuras se propone crear un programa específico de carreras duales para atletas, así como analizar los programas de ayuda a los deportistas en el ámbito del atletismo. Se hace necesario, así mismo, profundizar en variables (i.e. competencias) de relevancia en las carreras duales en deportes concretos que permitan el desarrollo de programas individualizados y específicos para cada deportista.

CONCLUSIONES

En definitiva, el presente estudio complementa la literatura sobre carreras duales en diferentes deportes (i.e., Crespo y Crespo, 2016; Guirola, Torregrosa, Ramis y Jaenes, 2018) aportando una visión desde un deporte concreto como es el atletismo. Conociendo la formación, dedicación al deporte y estudios y su prioridad en el ámbito académico y deportivo podrá realizarse un apoyo individualizado en base a las características propias de cada deporte.

REFERENCIAS

- Álvarez, P., Hernández, A. y López, D. (2012). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 169(1), 69-87.
- Chamorro, J.L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D. y Amado, D. (2015). Desafíos en la transición al fútbol de élite: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113-119.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2016). El fútbol dentro del campo y fuera de él: Desafíos en la transición a la élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 81-89.
- Conzelmann, A. y Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(3), 259-280.
- Crespo, M. y Crespo, C. (2016). La carrera dual en el tenis: una alternativa necesaria para la formación completa del tenis. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 25(9), 7-14
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Defruyt, S. y Van Rossem, N. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 28-33.
- García-Naveira, A. (2015). Área de Psicología de la Real Federación Española de Atletismo: programación y desempeño profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 251-258.
- González, M. D., Torregrosa, M. y Regüela, S. (2018). El atletismo y la carrera dual: Análisis desde una federación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 71-81

- García-Naviera, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de Psicología del Club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional del fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
- García-Naveira, A., Locatelli-Dalimier, L. y Ruiz-Barquín, R. (2015). Análisis de la matutinidad-vespertinidad en jóvenes atletas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 125-134.
- García-Verdugo, M. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Gymnos. Madrid.
- González, M.D. y Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿Qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 61-69.
- González, M.D. y Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.
- Guirola, I., Torregrosa, M., Ramis, Y. y Jaenes, J.C. (2018). Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 11(1), 12-17.
- Jordana, A., Torregrosa, M., Ramis, Y. y Latinjak, A. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68-74.
- Kadlick, J. y Flemlr, L. (2008). Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(3), 251-269. <https://doi.org/10.1177/1012690208098544>.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E. y Gallardo, L. (2014). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 265-274.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M. y Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21 (special Issue), 57-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>.
- McNamara, 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., 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 el Deporte*, Valencia, España.
- Miró, S., Torregrosa, M., Regüela, S., Pérez-Rivases, A. y Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (Suplemento 4), 51-56.
- Moreno, R., Muniesa, C.A., Bielsa, M.R. y López de Subijana, C. (2017). La experiencia de ser deportista de élite: una comparativa entre generaciones. *Kronos*, 16(1), 1-10.
- Muniesa, C., Barriopedro, M., Oliván, J., y Montil, M. (2010, noviembre). Estudio de integración social de los deportistas del equipo Olímpico Español de Barcelona '92: transición de la vida deportiva a la vida laboral. Comunicación presentada en, *IV Congreso Internacional Universitario de las Ciencias de la Salud y el Deporte*, Comité Olímpico Español, Madrid.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- 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*, 17(6), 93-103.
- Park, S., Lavallee, D. y Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>.
- Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Pallarés, S., Viladrich, C. y Regüela, S. (2017). Seguimiento de la transición a la universidad en mujeres deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(Suppl 3), 102-107.
- Regüela, S. (2011). *Programa Excel·lència i transicions* (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona.
- Ruiz, L.M., Piqueras, J. y Arruza, J.A. (2017). Rendimiento experto y percepción de las actividades de entrenamiento en lanzadores de martillo españoles de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 23(2), 300-306.
- González, M. D., Torregrosa, M. y Regüela, S. (2018). El atletismo y la carrera dual: Análisis desde una federación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 71-81

- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 91-97.
- Selva, C., Pallarés, S. y González, M.D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(1), 69-76.
- 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:10.1080/21520704.2010.528829>.
- Stambulova, N. y Wylleman, P. (2014). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 1-3.
- Tekavc, J., Wylleman, P. y Cecic Erpic, S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 27-41. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y 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.2015.0>.
- Torregrosa, M., Chamorro, J.L., Ramis, Y., Latinjak, A. y Jordana, A. (2017). Career trajectories: the not always easy path to dual career. In BASES Conference 2017- Programme and Abstracts, *Journal of Sports Sciences*. <http://doi.org/10.1080/02640414.2017.1378421>.
- Tshube, T. y Feltz, D.L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>.
- 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.
- Willard, V.C. y Lavalle, D. (2016). Retirement experiences of elite ballet dancers: Impact of self-identity and social support. *Sport, Exercise and Performance Psychology, 5*(3), 266-279. <https://doi.org/10.1037/spy0000057>.
- Wylleman, P. y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *A developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.