

## Trayectorias y planificación del proyecto vital y profesional de deportistas de élite

### Trajectories and Planning of the Vital and Professional Project of Elite Athletes

**Pedro Ricardo Álvarez-Pérez, David López-Aguilar**

Facultad de Educación. Universidad de La Laguna. España.

#### CORRESPONDENCIA:

**Pedro Ricardo Álvarez Pérez**

palvarez@ull.edu.es

Recepción: noviembre de 2016 • Aceptación: junio de 2018

#### Resumen

A lo largo de la trayectoria vital, el deportista de élite debería preocuparse por definir y construir un proyecto vital y profesional que lo guiara en el antes, el durante y el después de la retirada deportiva. Este proyecto de construcción vital y profesional ayuda al deportista a orientar y planificar su propio recorrido biográfico. Precisamente, este artículo analiza el proceso de planificación del proyecto vital y profesional de los deportistas de élite, poniendo especial énfasis en el momento de la retirada deportiva y en las expectativas de futuro. Siguiendo un método de carácter descriptivo y a través de la aplicación de un cuestionario a una muestra de deportistas españoles (n = 582), se recogió información sobre cuatro dimensiones: el trabajo y la formación para el desarrollo profesional de los deportistas de élite (I); información del mercado laboral (II); intereses profesionales, motivos de elección laboral y proceso de toma de decisiones (III); y competencias de adaptabilidad (IV). Los hallazgos del estudio pusieron de manifiesto que los deportistas de élite se preocupaban por definir un proyecto vital y profesional que estuviera en consonancia con su realidad contextual y personal

**Palabras clave:** proyecto profesional y vital; retirada deportiva; planificación; toma de decisiones, intereses profesionales.

#### Abstract

Throughout the life course, the elite athlete is concerned with establishing and building a vital and professional project that guides him in the before, during and after the sports retreat. This construction project is vital and professional, helps the athlete guide and plan their own biography. This article analyzes the planning process of the vital and professional project of the elite athletes, with special emphasis on the moment of the sports retreat and on the expectations of the future. Following a descriptive method and through the application of a questionnaire for a sample of Spanish athletes (n =582), information has been collected on four dimensions: work and training for the professional development of elite athletes (I ); Labor market information (II); Professional interests, the reasons for labor choice and the decision-making process (III); And competencies of adaptability (IV). The findings of the study showed that elite athletes were concerned with defining a vital and professional project that was in line with their contextual and personal reality

**Key words:** professional and life project; sports retreat; planning; decision making, professional interests.

## Introducción

Uno de los momentos más complejos que viven los deportistas de élite en su trayectoria vital es el de la retirada deportiva y la transición hacia la vida post-competitiva. En este difícil momento el deportista se encuentra ante una nueva fase, en la que comienza a asumir nuevas responsabilidades (familiares, formativas, profesionales, etc.), a adquirir nuevos roles en el ámbito deportivo (entrenador, manager, asesor, representante, etc.) (Bruner, Munroe-Chandler, & Sping, 2008; Stambulova, 2000; Stephan, Torregrosa, & Sánchez, 2007) y a sortear barreras de distinta naturaleza (social, personal, económica, etc.). Esta situación se agrava cuando no ha habido una adecuada preparación de la retirada deportiva, cuando no se cuenta con las estrategias necesarias para afrontar este proceso y cuando no se tiene planificado un proyecto vital y profesional de futuro (González & Torregrosa, 2009; Sinclair & Orlick, 1993; Surujlal & Zyl, 2014). Por eso resulta tan determinante en las trayectorias vitales de los deportistas la competencia de la planificación. Pallarès, Azócar, Torregrosa, Selva & Ramis (2011), Sachar, Brewer, Cornelius, y Petitpas (2004) y Wylleman, Theebom, y Lavalley (2004) destacan la relevancia de esta competencia para afrontar las diferentes transiciones que tienen lugar en su trayectoria vital. En este sentido, en el trabajo de Baillie y Danish (1992) se concluyó que tener una actitud planificadora correlacionaba altamente con la satisfacción mostrada por el deportista de élite en las diferentes etapas de su vida. De la misma manera, en un estudio realizado por Alfermann, Stambulova, y Zemaityte (2004) con una muestra de 256 deportistas de élite de distintos países (Alemania, Lituania y Rusia), se encontró que aquellas personas que habían planificado su proyecto personal tenían un mejor proceso de integración social y una mayor satisfacción con sus vidas. Por tanto, la planificación y la definición de un proyecto vital y profesional deberían ser una estrategia a potenciar en la trayectoria de cualquier deportista de élite (Lorenzo & Bueno, 2012; North & Lavalley, 2004; Sachar et al., 2004). Este proceso de planificación ayuda a los deportistas de élite a orientar su desarrollo personal y profesional en las distintas etapas que tienen lugar antes, durante y después de la retirada deportiva. Como señala Regüela (2011), hay que revalorizar la importancia que tiene el proyecto personal como una dimensión para afrontar las transiciones de la carrera deportiva. La construcción de este proyecto vital y profesional de los deportistas de élite se articula a través del diseño de propuestas educativas y orientadoras con un marcado carácter preventivo, cuya

finalidad básica es ofrecer asesoramiento personalizado a lo largo del desarrollo vital del deportista, de tal manera que definan sus expectativas, clarifiquen sus metas e intereses y tomen decisiones apropiadas en cada momento (Álvarez & López, 2012a; Álvarez & López, 2013).

En este proceso de construcción del proyecto vital y profesional, además del asesoramiento personal, se debe valorar la importancia que ocupa la formación del deportista de élite para que refuerce o adquiera competencias transferibles básicas (trabajo en equipo, liderazgo, resolución de problemas o comunicación), fundamentales estas para la adaptación a un mundo en permanente cambio y para el tránsito al ámbito laboral (Álvarez, González, & López, 2009; Castillo, 2000; Echeverría, Isus, Martínez, & Sarasola, 2008). La definición del proyecto vital y profesional forma parte de un proceso continuo que se extiende a lo largo de la vida, por lo que a través de la formación y la orientación se deben trabajar aspectos relacionados con la imagen de sí mismo, el conocimiento del entorno, el desarrollo de competencias o la identificación de intereses personales y profesionales (Rodríguez, Álvarez, Figuera, & Rodríguez, 2009; Rodríguez, Serreri, & Cimmuto, 2010; Romero, 2004; Romero, 2009). La elaboración de este proyecto vital y profesional surge a partir de un incesante estado de cuestionamiento entre las acciones del pasado, presente y futuro (Martínez, 2008) en el que el individuo se replantea cuestiones como: quién fui, dónde estoy, qué decisiones tomaré, cómo enfrente los problemas, cómo me proyecto al futuro teniendo en cuenta mis experiencias previas, etc. En definitiva, lo que se pretende con esta estrategia es que los deportistas de élite *“aprendan a proyectar y a escoger de manera consciente e inteligente, evitando posturas acríticas, incoherentes o parciales, ante la complejidad de los fenómenos sociales que caracterizan la sociedad actual”* (Rodríguez et al., 2009, 131).

Uno de los referentes teóricos más representativos en la construcción del proyecto vital y profesional, es el modelo cognitivo social del desarrollo de intereses y toma de decisiones de Lent, Brown y Hackett (1994). Los componentes principales de este modelo teórico son, por un lado, el concepto de autoeficacia, que hace referencia a la capacidad que tiene el individuo para evaluar en qué medida las competencias y capacidades que posee le permitirán alcanzar un determinado nivel de rendimiento en una acción concreta y, por otro, las expectativas de resultado, entendidas como el resultado que espera obtener el individuo en una actividad específica. Lent, Brown y Hackett (2000) defienden que la interacción entre estos dos conceptos determina el

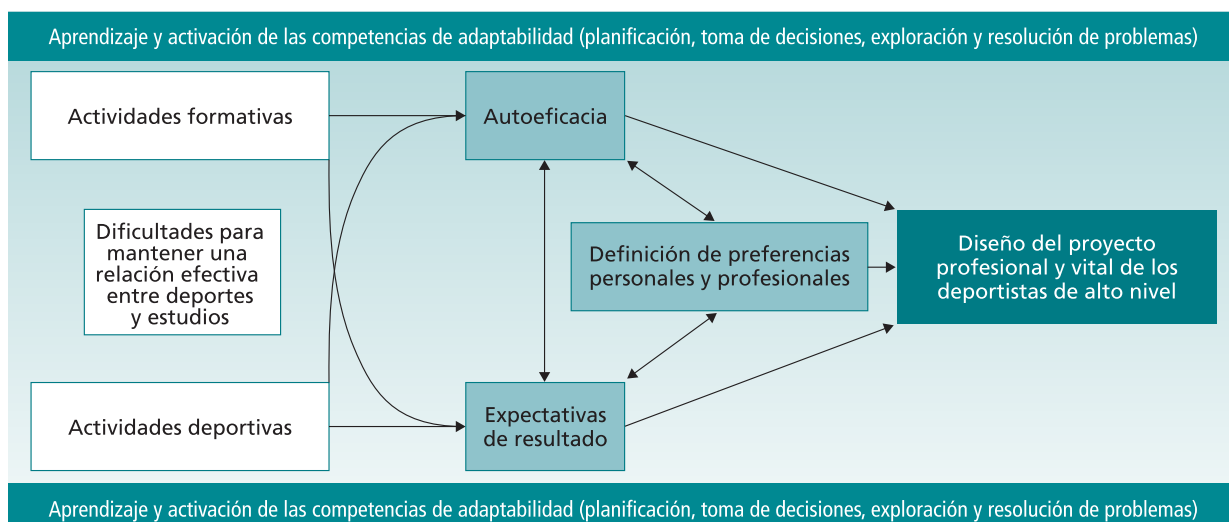


Figura 1. Definición de intereses personales y profesionales y construcción del proyecto vital y profesional de los deportistas de élite

sistema de intereses personales y profesionales del deportista de élite. De acuerdo con esta propuesta teórica, la construcción de los intereses y metas vienen determinados por las experiencias de aprendizaje en las que ha participado el deportista de élite a lo largo de su trayectoria vital (figura 1). Esto es, la participación del deportista en actividades educativas (formación reglada, formación complementaria, etc.) y deportivas (competiciones, concentraciones, entrenamientos, etc.) contribuye a la adquisición de competencias transferibles y de adaptabilidad, a la identificación de las preferencias personales y profesionales y, en consecuencia, a la definición de su proyecto vital y profesional. Sin embargo, a este proceso de construcción de la identidad personal y profesional del deportista de élite hay que añadir los problemas y dificultades que derivan de la armonización entre la práctica deportiva y la formación académica (Álvarez et al., 2012a; López, Barriopedro, Conde, Sánchez, Ubago, & Gallardo, 2015; Puig & Vilanova, 2006) que, en ocasiones, pueden desembocar en posibles situaciones de fracaso o abandono de alguna de estas actividades (Álvarez et al., 2012a; Cabrera, Bethencourt, Álvarez, & González, 2006).

En todo este proceso de definición vocacional, entran en juego distintas variables de tipo contextual y personal que modulan y configuran los distintos elementos que componen la construcción del proyecto vital y profesional del deportista de élite. En este sentido, resulta necesario que el deportista adquiera un adecuado nivel de dominio de las competencias de adaptabilidad propuestas por Savickas (2005) y Savickas y Porfeli (2012). Se trata de competencias que activa el deportista con la intención de adaptarse a los continuos cambios que tendrán lugar en su recorrido

biográfico personal. En concreto, estas competencias permiten al deportista de élite, por un lado, concretar, definir y reconducir su proyecto vital y profesional (competencia de planificación, toma de decisiones y exploración) y, por otro, afrontar las dificultades que encuentre en su trayectoria personal (competencia de resolución de problemas).

De acuerdo con este planteamiento y en relación al desarrollo vocacional y las etapas de la trayectoria vital, el objetivo general de este estudio fue analizar, desde la perspectiva de los deportistas de élite, la importancia que tiene la planificación del proyecto profesional a lo largo de su trayectoria vital. Como objetivos específicos se plantearon los siguientes:

- Conocer la relevancia que para el desarrollo profesional de los deportistas de élite tiene el trabajo y la formación.
- Conocer la percepción que tienen los deportistas de élite acerca de sus habilidades y competencias profesionales.
- Identificar los intereses y expectativas profesionales de los deportistas de élite.
- Analizar el estilo de toma de decisiones que emplean los deportistas de élite.
- Conocer la percepción que tienen los deportistas de élite acerca de sus competencias de adaptabilidad.

## Método

En esta investigación se empleó una metodología de carácter descriptivo a través de la aplicación del cuestionario como técnica de recogida de información y cuya finalidad básica era explorar y comprender la realidad objeto de análisis.

## Participantes

De acuerdo con Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004, 218), una de las grandes dificultades a la hora de definir una muestra relacionada con deportistas de élite es la *“falta de una definición operacional sobre la población a la cual nos estamos refiriendo”*. En consecuencia, *“cuanto mayor es el tamaño de la muestra menor es el nivel competitivo y, por tanto, aumenta la fiabilidad pero disminuye la validez ecológica de los resultados”* (González et al., 2009, 95). De cualquier manera, y dado que lo que se pretendía con esta investigación era tener una visión prospectiva y retrospectiva del proceso de elaboración del proyecto vital y profesional de los deportistas de élite en España, se consideró que los requisitos generales del perfil de los participantes debían ser:

1. Deportistas que estuvieran en diferentes etapas deportivas, según la propuesta de Wylleman y Lavallee (2014): iniciación, perfeccionamiento, preparación de la retirada y retirados.

2. Deportistas federados y reconocidos por las principales instituciones deportivas regionales y nacionales.

Tras consultar al Consejo Superior de Deportes, Federaciones Deportivas Nacionales, Federaciones Deportivas Autonómicas y otros agentes implicados en el ámbito deportivo, se construyó una base de datos en el programa *Microsoft Excel 2013* para el entorno *Microsoft Windows 10* en la que se incluyeron un total de 5.926 registros con información de contacto (dirección física, teléfono y correo electrónico). Con estos datos, se envió un correo electrónico masivo al total de registros solicitando a los deportistas de élite su participación voluntaria y anónima en un cuestionario online. La muestra definitiva que cumplimentó el cuestionario en su totalidad y que reunió las características requeridas para este estudio quedó configurada por un total de 582 deportistas de élite ( $n = 582$ ), con una edad media que se situó en los 30,21 años ( $SD = 11,18$ ), de los cuales el 63,90% eran hombres y el 36,10% mujeres. Además, los participantes pertenecían a 42 federaciones deportivas (28 olímpicas y 14 no olímpicas). Esta tasa de participación permitió trabajar con un error máximo asociado del  $\pm 3,8\%$ . En la muestra había un importante grupo de deportistas que había finalizado los estudios preuniversitarios (59,50%) y otro que había terminado la formación universitaria (40,50%). En cuanto a su situación personal, el 41,4% se encontraba desarrollando un puesto laboral por cuenta ajena o propia, el 30,1% era estudiante, el 18,2% compaginaba la formación con el desarrollo profesional y el 10,3% estaba desempleado.

## Instrumentos

Para la recogida de información se empleó un cuestionario online elaborado *ad hoc* que atendía a las características de la audiencia a la que iba dirigido y a los objetivos que se pretendían responder con este estudio. En concreto, este instrumento de recogida de información se construyó a partir de los presupuestos teóricos que dieron soporte justificativo a las variables que se pretendían analizar a través del trabajo de campo. El instrumento utilizado se denominó *“Cuestionario de planificación y definición del Proyecto Personal y Vital de los Deportistas de Alto Nivel”* y disponía de dos formas. Una *forma A* dirigida a deportistas de élite que se encontraban en activo en el momento de la aplicación de la encuesta y una *forma B* destinada a personas que se habían retirado de la actividad deportiva.

Previo a la aplicación definitiva del cuestionario online en sus dos formas, se consultó con expertos en tecnologías de la información ( $n = 2$ ) la plataforma digital a emplear. Tras valorar diferentes aplicaciones de encuestas online (*SurveyMonkey*, *QuestionPro*, *Survio*, etc.), se decidió utilizar la herramienta *LimeSurvey*, dado que era un software que permitía almacenar un número ilimitado de usuarios, disponía de una amplia variedad de preguntas y facilitaba la exportación automática de los resultados a programas informáticos de estadística.

Durante el proceso de construcción de esta prueba, se realizaron diferentes procedimientos de validación y fiabilidad propuestos por McMillan y Schumacher (2005). Concretamente, se llevó a cabo una prueba de contenido ( $n = 4$ ), una de forma ( $n = 3$ ) y una piloto ( $n = 15$ ) para valorar los criterios recogidos en la Tabla 1.

La información que aportaron las pruebas realizadas permitió depurar y mejorar la estructura definitiva del cuestionario, introduciendo diferentes cambios como:

- Se añadieron algunas preguntas para ofrecer una respuesta más específica a los objetivos previstos en la investigación.
- Se eliminaron algunas preguntas por la falta de pertinencia y adecuación a los objetivos de la evaluación.
- Se añadieron algunas opciones de respuesta a diferentes ítems.

Finalmente, esta prueba en sus dos versiones quedó configurada en torno a las preguntas y dimensiones presentadas en la Tabla 2.

Para el cálculo de la fiabilidad se realizó un examen estadístico a la totalidad de las escalas de valoración utilizadas en el instrumento en sus dos versiones, a través del coeficiente Alfa de Cronbach.



Tabla 1. Pruebas realizadas en el diseño del cuestionario

Prueba	Participantes en la prueba	Criterios de valoración
Prueba de contenido	Participaron 2 expertos en contenido en práctica deportiva y 2 especialistas en el ámbito de la orientación vocacional y profesional	Pertinencia de las preguntas Adecuación de las preguntas en relación a los objetivos del estudio Contenido específico del instrumento Claridad del lenguaje Etc.
Prueba de forma	Participaron 3 profesores universitarios expertos en metodología de la investigación en el ámbito de las ciencias sociales	Tipos de preguntas y escalas a utilizar Posibles análisis estadísticos a realizar Conversión de los tipos de preguntas Etc.
Prueba piloto	Participaron 14 deportistas de élite que reunían características similares a los de la población objeto de estudio  A esta prueba asistieron 2 investigadores que anotaron las incidencias relativas a los criterios de valoración que se habían acordado revisar	Tiempos de respuesta Claridad y comprensión de los ítems Posibilidad de nuevas preguntas y alternativas de respuesta Etc.

Tabla 2. Características básicas del cuestionario en su forma A y B<sup>1</sup>

Cuestionario	Dimensiones analizadas	Tipo de ítems utilizados
Forma A	Motivos de iniciación a la práctica deportiva. Apoyos académicos, deportivos y de otros significativos recibidos durante la práctica deportiva. Desarrollo de competiciones a través del deporte. Actividades para tener éxito tras la retirada deportiva. Valoración de la formación académica. Ayuda recibida durante los estudios. Información sobre el mercado laboral.	Cerrados: 5 Dicotómicos: 5 Escalas de valoración <sup>2</sup> : 98 Abiertos o no estructurados: 11 Opción múltiple: 2 Total: 121
Forma B	Motivos de elección de un trabajo. Proceso de toma de decisiones. Adaptabilidad en el desarrollo de la carrera.  Motivos de la retirada de la práctica deportiva (dimensión exclusiva de la Forma B del cuestionario)	Cerrados: 7 Dicotómicos: 7 Escalas de valoración: 121 Abiertos o no estructurados: 18 Opción múltiple: 2 Total: 155

1. El tiempo promedio aproximado de respuesta del cuestionario en sus dos formas fue de 21 minutos

2. Las escalas de valoración utilizadas en el cuestionario (Forma A y B) tenían un rango que iba de 1 a 4.

Este estadístico arrojó un valor de  $\alpha = ,911$  para la Forma A y  $\alpha = ,894$  para la Forma B, lo que confirmó que las pruebas eran adecuadas para explorar las variables objeto de estudio (George & Mallery, 2003).

### Procedimiento

El procedimiento de administración de la prueba se llevó a cabo mediante el envío de un correo electrónico a la muestra de deportistas, en el que se adjuntó un texto donde se explicaba la finalidad del estudio, se incluía el hipervínculo para acceder al cuestionario y un documento adjunto en el que se recogía instrucciones sobre la cumplimentación y envío.

Para el tratamiento de los datos obtenidos se utilizó el *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 21.0) y el *Microsoft Excel 2013* para el entorno de trabajo *Microsoft Windows 7*.

Concretamente, los exámenes estadísticos realizados con estos programas fueron:

- Análisis descriptivos: medidas de centralización y dispersión para describir el proceso de construcción del proyecto vital y profesional de los deportistas de élite (Etxeberria & Tejedor, 2005).
- Contraste de medias: Análisis de la Varianza (ANOVA) para identificar posibles diferencias estadísticamente significativas en función de la etapa deportiva en la que se encontrara el deportista de élite (Rodríguez & Mora, 2011). Como paso previo a este examen estadístico, se confirmó que las variables a contrastar seguían una distribución normal. Para ello se empleó la prueba Kolmogorov-Smirnov (KS) que arrojó valores de significación superiores a ,05. Además, y debido al bajo rango utilizado para medir las escalas de valoración (de 1 a 4), se comprobó que

cumplieran los supuestos de igualdad de la varianza a través de las pruebas sólidas de igualdad de medias de Welch y Brown-Forsythe.

- Tamaño del efecto: cálculo del tamaño del efecto de las diferencias encontradas a través del estadístico eta cuadrado ( $\eta^2$ ). La interpretación de los datos obtenidos con este estadístico se realizó teniendo en cuenta los siguientes valores (Coe & Merino, 2003): puntuaciones inferiores a ,01 efecto pequeño, por debajo de ,06, efecto mediano, y por encima de ,14 tamaño grande.

El nivel de confianza asumido en el estudio fue del 95,00% y el margen de error del 5,00%.

### Resultados

Los resultados se presentan agrupados en función de las variables objeto de estudio.

#### El trabajo y la formación para el desarrollo profesional de los deportistas de élite

En general, los deportistas de élite le atribuyeron una alta importancia al trabajo como un aspecto central en su desarrollo vital ( $\bar{x} = 3,50$ ;  $SD = ,56$ ). En este sentido, se apreció que la formación académica era un importante factor que podía determinar sus posibilidades de éxito profesional ( $\bar{x} = 3,71$ ;  $SD = ,49$ ). En el análisis de contraste de medias, se comprobó que esta situación era similar en las diferentes etapas deportivas (figura 2).

Además, los deportistas concibieron la formación como un requisito indispensable para acceder en el futuro al mercado de trabajo ( $\bar{x} = 3,67$ ;  $SD = ,55$ ). Por ello, valoraron altamente la importancia que tenía la

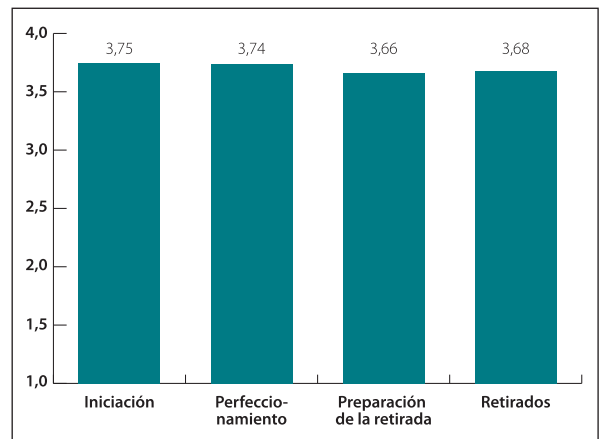


Figura 2. Importancia de la formación para el futuro desarrollo profesional en función de la etapa deportiva.

formación a lo largo de la vida ( $\bar{x} = 3,72$ ;  $SD = ,48$ ) como un espacio de aprendizaje que les permitía adquirir los conocimientos y competencias ( $\bar{x} = 3,66$ ;  $SD = ,55$ ) necesarios para la inserción laboral. En este sentido, resultó lógico advertir que los encuestados situaran la formación (44,20%) en el centro de sus prioridades vitales, frente al deporte (35,70%) o al desarrollo profesional (20,10%).

Desde un punto de vista educativo se considera a los deportistas de élite alumnos con necesidades educativas específicas, ya que para poder compaginar estudios y deportes necesitan apoyos y una adaptación de la enseñanza. Sin embargo, los deportistas participantes en el estudio manifestaron que no habían contado con los apoyos y ayudas necesarias para compaginar simultáneamente estas dos actividades ( $\bar{x} = 2,27$ ;  $SD = 1,01$ ). Sin embargo, desde la perspectiva de los deportistas, a lo largo de su formación académica les enseñaron a tomar decisiones de manera eficaz ( $\bar{x} = 2,47$ ;  $SD = ,85$ ) y les informaron sobre distintas salidas profesionales

Tabla 3. Contribución del desarrollo formativo en función de la etapa deportiva

	Etapa deportiva	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Compaginar estudios y deporte	Inicialización	2,48	1,06
	Perfeccionamiento	2,37	1,02
	Preparación de la retirada	2,09	,95
	Retirados	2,21	1,01
Tomar decisiones sobre los estudios	Inicialización	2,77	,80
	Perfeccionamiento	2,58	,79
	Preparación de la retirada	2,33	,84
	Retirados	2,34	,92
Conocer las salidas profesionales	Inicialización	2,75	,83
	Perfeccionamiento	2,68	,80
	Preparación de la retirada	2,38	,83
	Retirados	2,43	,89

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media;  $SD$  = Desviación típica.

Tabla 4. Información sobre el mercado laboral

	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Salidas laborales	2,88	0,78
Requisitos de acceso al puesto de trabajo que deseas	2,63	0,87
Empresas	2,62	0,80
Condiciones del puesto de trabajo que deseas	2,61	0,89
Oportunidades laborales	2,57	0,80
Condiciones económicas del puesto de trabajo que deseas	2,55	0,87
Salidas laborales con el deporte	2,38	0,90
Itinerarios para acceder al puesto de trabajo	2,36	0,84
Derechos y deberes laborales	2,31	0,88
Empresas relacionadas con el deporte	2,28	0,85
Tipos de contratos	2,22	0,89
Índices de paro de tus salidas profesionales preferentes	2,2	0,90
Bolsas de empleo	2,07	0,83
Centros de orientación profesional	1,91	0,77

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

Tabla 5. Información sobre el mercado laboral en función de la etapa deportiva

	Etapa deportiva	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Empresas relacionadas con las habilidades y competencias que tiene el deportista	Iniciación	2,20	,70
	Perfeccionamiento	2,58	,77
	Preparación de la retirada	2,75	,79
	Retirados	2,69	,85
Contratos existentes	Iniciación	1,73	,84
	Perfeccionamiento	2,18	,87
	Preparación de la retirada	2,35	,93
	Retirados	2,31	,85
Derechos y deberes laborales	Iniciación	1,80	,76
	Perfeccionamiento	2,26	,87
	Preparación de la retirada	2,48	,90
	Retirados	2,39	,85
Bolsas de empleo	Iniciación	1,66	,74
	Perfeccionamiento	2,05	,85
	Preparación de la retirada	2,30	,81
	Retirados	2,06	,81
Condiciones de puestos de trabajo	Iniciación	2,27	1,04
	Perfeccionamiento	2,61	,83
	Preparación de la retirada	2,76	,92
	Retirados	2,60	,89

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

relacionadas con los estudios que estaban cursando ( $\bar{x}$  = 2,54; SD = ,85). Según el análisis de la varianza realizado, esta situación era distinta en función de la etapa deportiva en la que se encontraba el deportista de élite. El grupo de deportistas de élite perteneciente a la fase de iniciación indicó que en su proceso formativo les habían ayudado a compaginar los estudios y el deporte ( $p$  = ,034;  $\bar{x}$  = 2,48;  $F$  = 2,905;  $\eta^2$  = ,015), les habían formado sobre cómo tomar buenas decisiones ( $p$  = ,001;  $\bar{x}$  = 2,77;  $F$  = 5,738;  $\eta^2$  = ,029) y les habían informado sobre salidas profesionales ( $p$  = ,001;  $\bar{x}$  = 2,75;  $F$  = 5,735;  $\eta^2$  = ,029).

### Información sobre el mercado laboral

Sobre el conocimiento acerca del mercado laboral, los deportistas consideraron que tenían información sobre las salidas profesionales relacionadas con las competencias y conocimientos que tenían desarrolladas ( $\bar{x}$  = 2,88; SD = ,78), los requisitos específicos para acceder al puesto de trabajo que deseaban ( $\bar{x}$  = 2,63; SD = ,87), las empresas relacionadas con las habilidades y capacidades que poseían ( $\bar{x}$  = 2,62; SD = ,80) o las condiciones del puesto laboral al que les gustaría acceder ( $\bar{x}$  = 2,61; SD = ,89). En menor medida, con-

Tabla 6. Motivos de elección de un puesto de trabajo

	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Lugar y ambiente de trabajo agradable	3,58	,58
Seguridad de permanencia en el empleo	3,42	,68
Posibilidad de compaginar el trabajo y el deporte	3,36	,81
Posibilidad de promoción y avance	3,29	,65
Horarios flexibles	3,27	,71
Posibilidad de formación continua	3,19	,63
Ventajas sociales (vacaciones, retiro, pensiones, seguros, etc.)	3,14	,76
Trabajo relacionado con el mundo del deporte	2,99	,99
Remuneración económica alta	2,98	,65
Proximidad al domicilio	2,98	,84
Ventajas económicas (ayudas, reducciones, préstamos, etc.)	2,96	,76
Prestigio de la empresa	2,81	,78
Posibilidad de movilidad geográfica	2,55	,88

Legenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

sideraron que estaban informados sobre centros de orientación profesional ( $\bar{x} = 1,91$ ; SD = ,77), bolsas de empleo ( $\bar{x} = 2,07$ ; SD = ,83), tipos de contratos existentes ( $\bar{x} = 2,227$ ; SD = ,89) o índices de paro de las salidas profesionales preferentes ( $\bar{x} = 2,20$ ; SD = ,90).

La comparación de las puntuaciones medias arrojó importantes diferencias a favor del grupo de deportistas de élite que se encontraba en la fase de preparación de la retirada deportiva, quienes tenían, por lo general, un mayor nivel de información sobre el mercado laboral ( $p = ,005$ ;  $\bar{x} = 2,49$ ). Concretamente, la información facilitada por los deportistas sugirió que estaban informados sobre las empresas que estaban relacionadas con las habilidades y competencias que tenían ( $p = ,001$ ;  $\bar{x} = 2,74$ ;  $F = 5,655$ ;  $D2 = ,029$ ), los tipos de contratos existentes ( $p < ,001$ ;  $\bar{x} = 2,36$ ;  $F = 6,355$ ;  $\eta^2 = ,032$ ), los derechos y deberes del trabajador ( $p < ,001$ ;  $\bar{x} = 2,49$ ;  $F = 7,556$ ;  $\eta^2 = ,038$ ), las bolsas de empleo a las que podían acceder ( $p < ,001$ ;  $\bar{x} = 2,30$ ;  $F = 6,711$ ;  $\eta^2 = ,034$ ) y las condiciones del puesto de trabajo que les gustaría tener ( $p = ,022$ ;  $\bar{x} = 2,76$ ;  $F = 3,286$ ;  $\eta^2 = ,017$ ).

Los deportistas consideraron que tenían las competencias y habilidades que se requerían para desempeñar un puesto de trabajo cualificado (90,0%). En concreto, percibían que tenían desarrolladas algunas habilidades como la toma de decisiones ( $\bar{x} = 3,50$ ; SD = ,65), la comunicación eficaz ( $\bar{x} = 3,41$ ; SD = ,65), la resolución de problemas ( $\bar{x} = 3,36$ ; SD = ,68) o la planificación del tiempo ( $\bar{x} = 3,44$ ; SD = ,69). En menor medida, destacaron otras capacidades como el uso de la lengua extranjera ( $\bar{x} = 2,62$ ; SD = 1,01), el hablar en público ( $\bar{x} = 2,95$ ; SD = ,91) o la capacidad de crítica y autocrítica ( $\bar{x} = 3,01$ ; SD = ,79).

### Intereses profesionales, motivos de elección laboral y proceso de toma de decisiones

Respecto a la situación profesional en la que se encontraban los deportistas que cumplimentaron el cuestionario, el 41,4% realizaba algún tipo de actividad laboral, ya sea por cuenta ajena (31,7%) o por cuenta propia (9,7%). Entre los deportistas que estaban trabajando, aproximadamente uno de cada cuatro (28,6%) manifestó que lo hacía en un puesto laboral vinculado al ámbito deportivo. Concretamente, algunos trabajaron en puestos relacionados con el sector deportivo, mientras que otros desempeñaron actividades profesionales diversas.

En cuanto a las características específicas a la hora de elegir un trabajo, los resultados del cuestionario revelaron que buscaban un empleo que tuviera un ambiente de trabajo agradable ( $\bar{x} = 3,58$ ; SD = ,58), que les ofreciera seguridad y estabilidad ( $\bar{x} = 3,42$ ; SD = ,68) y que les permitiera promocionar en la propia empresa ( $\bar{x} = 3,29$ ; SD = ,65). Por el contrario, no atribuyeron una alta valoración a otros aspectos como la movilidad geográfica ( $\bar{x} = 2,55$ ; SD = ,88), que estuviera relacionado con el mundo del deporte ( $\bar{x} = 2,99$ ; SD = ,99) o que fuera una empresa de prestigio ( $\bar{x} = 2,81$ ; SD = ,78).

En los resultados de la investigación destacó que, a la hora de tomar decisiones, los deportistas de élite tenían en cuenta tres aspectos básicos: valoración de lo probable (1), valoración de lo deseable (2) y valoración de las consecuencias positivas y negativas (3). En concreto, empleaban un sistema de toma de decisiones basado en la razón caracterizado por el proceso que se recoge en la tabla 7.



Tabla 7. Proceso de toma de decisiones

	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Valoras las consecuencias positivas y negativas	3,47	,60
Estudias las distintas alternativas a las que puedes optar	3,38	,62
Analizas la satisfacción de cada alternativa	3,35	,63
Piensas en los riesgos que implica	3,25	,63
Valoras si se ajusta a las competencias que tienes	3,24	,66
Obtienes toda la información de cada alternativa	3,16	,66
La realizas de manera intuitiva	2,00	,89

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

Tabla 8. Proceso de toma de decisiones en función de la etapa deportiva

	Etapa deportiva	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Estudio de las distintas alternativas	Iniciación	3,07	,62
	Perfeccionamiento	3,40	,59
	Preparación de la retirada	3,44	,63
	Retirados	3,40	,64
Adaptación a las competencias y habilidades del deportista	Iniciación	3,09	,74
	Perfeccionamiento	3,18	,68
	Preparación de la retirada	3,31	,61
	Retirados	3,32	,63

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

Tabla 9. Valoración de las competencias de adaptabilidad

	$\bar{x}$ Escala (1-4)	SD
Asume las responsabilidades de sus acciones	3,55	,52
Es capaz de aprender nuevas habilidades y capacidades	3,55	,53
Supera los obstáculos que va encontrando	3,47	,54
Aporta soluciones a los problemas	3,43	,53
Realiza tareas en el trabajo de manera eficiente	3,37	,57
Se preocupa por su carrera profesional	3,35	,62
Sabe que las decisiones de hoy determinarán tu desarrollo profesional	3,32	,63
Piensa en cómo puede ser tu desarrollo profesional	3,26	,64
Busca oportunidades para mejorar su desarrollo profesional	3,25	,65
Se mantiene optimista pese a las dificultades que pueda encontrar	3,24	,70
Toma decisiones por sí mismo y no por las valoraciones de otros	3,20	,67
Se prepara continuamente para el desarrollo profesional	3,14	,69
Planifica cómo lograr sus metas profesionales	3,00	,73
Tiene conciencia de las diferentes opciones formativas existentes	2,92	,73

Leyenda:  $\bar{x}$  = Media; SD = Desviación típica.

El análisis de la varianza confirmó que la variable independiente “etapa deportiva” generó diferencias significativas en el proceso de toma de decisiones. Esto es, las personas que pertenecían a la fase de la preparación de la retirada deportiva valoraron en el proceso de toma de decisiones las distintas alternativas a las que podían optar ( $p = ,006$ ;  $\bar{x} = 3,44$ ;  $F = 4,213$ ;  $\eta^2 = ,021$ ). Por otra parte, en el proceso de elección profesional, el grupo de deportistas retirados valoró que se ajustara a sus habilidades, competencias o conocimientos ( $p = ,039$ ;  $\bar{x} = 3,32$ ;  $F = 2,820$ ;  $\eta^2 = ,014$ ).

### Competencias de adaptabilidad

Finalmente, la escala de adaptabilidad utilizada en el cuestionario mostró que los deportistas de élite percibían tener un alto dominio de las diferentes competencias de adaptabilidad ( $\bar{x} = 3,28$ ; SD = ,03). Como se aprecia en la tabla 10, se trataba de personas que asumieron las responsabilidades de sus propias acciones ( $\bar{x} = 3,55$ ; SD = ,52), que aprendieron nuevas habilidades y capacidades para afrontar las tareas que se le propusieron ( $\bar{x} = 3,55$ ; SD = ,53) y que además apor-

taron soluciones creativas e innovadoras a los posibles problemas surgidos ( $\bar{x} = 3,43$ ;  $SD = ,53$ ). En menor medida, conocieron las distintas opciones formativas existentes y el itinerario formativo que debían recorrer para acceder a un puesto de trabajo concreto ( $\bar{x} = 2,92$ ;  $SD = ,73$ ), planificaron y construyeron un itinerario formativo para lograr sus metas profesionales ( $\bar{x} = 3,25$ ;  $SD = ,65$ ) o se prepararon de manera continuada a lo largo de su vida para el desarrollo laboral ( $\bar{x} = 3,14$ ;  $SD = ,69$ ).

## Discusión

El objetivo central de este trabajo fue el análisis de los factores que intervienen en las trayectorias vitales de los deportistas de élite. De manera general, los hallazgos de esta investigación han puesto de manifiesto que se trata de un proceso complejo, sometido a la influencia de diferentes variables que actúan de manera interrelacionada. Por eso, una de las conclusiones a las que se ha llegado es la necesidad de proporcionar apoyo y orientación a los deportistas de élite, con el fin de que vayan definiendo su identidad vocacional y construyendo su proyecto vital y profesional a lo largo de las distintas etapas, de modo que puedan tomar decisiones adecuadas en cada una de ellas y afrontar con éxito las distintas transiciones.

En relación a los objetivos planteados en la investigación, y tal como reflejaron los datos, los deportistas de élite mostraron una alta preocupación por su futuro laboral, ya que nueve de cada diez deportistas de élite indicaron que el trabajo era muy importante en su desarrollo vital. Estos datos coinciden con los recogidos en otras investigaciones (Alonso, 2004; Sverko, 2001), donde el trabajo se considera también una meta básica y fundamental en la trayectoria personal del deportista de élite. Una conclusión importante es que, para los participantes en esta investigación, tanto la formación como la práctica deportiva tenía una gran relevancia para su futuro profesional. Debido a la importancia de estos dos factores, los participantes resaltaron la necesidad de armonizar la práctica deportiva con la formación académica para poder afrontar en un futuro el tránsito al mercado de trabajo con mayores posibilidades de éxito.

Dado que la etapa de rendimiento deportivo es corta (la mayoría de deportistas a los 30 años ya se plantean la retirada de la competición), es fundamental que, desde los centros educativos, desde el entorno familiar y desde el entorno deportivo, se oriente a los deportistas y se refuerce la necesidad de formarse para el futuro, para la etapa que sucede a la retirada deportiva. Como en otros estudios (González & Bedoya, 2008;

Morales, 2009; Puig et al., 2006; Sarramona, 2002; Torregrosa et al., 2004), los participantes en esta investigación consideraron que la formación académica era un requisito importante para acceder al mercado de trabajo. Plantearon que era necesario formarse a lo largo de su trayectoria vital para adquirir los conocimientos, capacidades y competencias que se requieren para el acceso al mundo laboral. En este sentido, los datos concuerdan con los obtenidos por McKnight, Bernes, Gunn, Chorney, Orr, y Bardick (2009), donde se destacó también el importante lugar que ocupaba la formación en la vida de los deportistas de élite, para contribuir al logro de sus metas personales y profesionales y la mejora de los procesos de transición y adaptación al mercado laboral.

Desde la perspectiva de los participantes y en relación a sus intereses, la actividad profesional podía tener dos finalidades básicas: considerarse un medio de autorrealización personal o una vía para obtener recursos económicos (Ibáñez & Mudarra, 2007; Salanova, Osca, Peiró, & Sarcerni, 1991). Es decir, mientras que unos se preparaban para un trabajo partiendo de sus intereses y preferencias vocacionales y teniendo en consideración sus capacidades, competencias y conocimientos (autoeficacia), así como sus posibilidades (expectativas de resultado), otros orientaban la búsqueda hacia un empleo que les permitiera hacer frente a su realidad económica particular (Álvarez & López, 2012b). Destacar que los deportistas de élite que participaron en la investigación no buscaban necesariamente un empleo que guardara relación con la práctica deportiva (Sachar et al., 2004). Más bien les interesaba encontrar un empleo que tuviera un ambiente agradable, que les ofreciera seguridad y estabilidad y que les permitiera promocionarse.

Respecto a la información que tenían los participantes sobre las características del mercado laboral, los resultados obtenidos indicaron que conocían las salidas profesionales a las que podían acceder, los requisitos para incorporarse al mundo del trabajo, las empresas relacionadas con las habilidades y capacidades que poseían o las condiciones del puesto de trabajo al que deseaban optar. Este conocimiento sobre el mundo del trabajo facilitaba a los deportistas de élite la construcción de su proyecto vital y profesional, en consonancia con el contexto y condiciones de la realidad sociolaboral (Lent et al., 2000; Romero, 2004). Otro aspecto a destacar era la información que manejaban los deportistas de élite sobre las competencias, habilidades y conocimientos que poseían y que eran de interés para su desarrollo profesional, como la toma de decisiones, la comunicación eficaz, la resolución de problemas o la planificación del tiempo. De acuerdo

con Romero (2004), este análisis de introspección servía al deportista de élite para conocerse a sí mismo, definir su identidad vocacional y diseñar un proyecto vital y profesional realista. Por tanto, otra conclusión importante del estudio es que los participantes se preocuparon por la exploración vocacional y la búsqueda de información, dos elementos básicos para la construcción de su proyecto vital y profesional (Romero, 2004; Romero, 2009).

Respecto a las competencias de adaptabilidad y de acuerdo con los resultados obtenidos, los deportistas de élite percibían que estaban preparados para desempeñar un trabajo cualificado en el futuro y, en el caso de aquellos que indicaron no estarlo, entendían que a través de una formación adecuada podrían adquirir las competencias, conocimientos y habilidades necesarias. Teniendo en cuenta la escala de adaptabilidad propuesta por Savickas (2005) y Savickas et al. (2012) los participantes mostraron un buen desarrollo de competencias importantes para la gestión de su carrera profesional. En concreto y de manera destacada, obtuvieron puntuaciones altas en habilidad para resolver problemas, tomar decisiones y planificar.

Otro de los objetivos planteados tenía que ver con el estilo de toma de decisiones que aplican los deportistas de élite. A través de los resultados se apreció que prima sobre todo el estilo racional, puesto que valoraban las consecuencias positivas y negativas de las diferentes alternativas a las que podían optar, estudiaban de manera minuciosa las distintas opciones relacionándolas con sus expectativas y con las posibilidades de tener éxito en cada una de estas y analizaban

la satisfacción que les podría ofrecer cada una de las alternativas. Por tanto y como sugieren otros autores (Lent et al., 2000; Lent et al., 1994), los deportistas de élite que participaron en el estudio se preocupaban de tomar buenas decisiones, de analizar las diferentes opciones y de confrontar lo que eran capaces de hacer con lo que esperaban conseguir.

Los datos obtenidos en el estudio nos han permitido una aproximación descriptiva a la realidad que viven los deportistas de élite para una mejor comprensión de las necesidades y problemas a los que se enfrentan. Como conclusión final, destacar la necesidad de orientar y apoyar al deportista de élite a lo largo de su trayectoria vital para que puedan adaptarse a las diversas situaciones y realidades, tanto deportivas como personales, sociales y profesionales. Acompañar apoyando las trayectorias vitales, ayudar a clarificar metas realistas, implantar medidas para armonizar formación y práctica deportiva, facilitar la conciliación de diferentes roles o planificar la retirada deportiva son algunos de los objetivos importantes que, desde las distintas instituciones vinculadas al deporte, se tendrían que fomentar y desarrollar.

A partir de los resultados obtenidos se abren nuevas posibilidades para seguir profundizando en torno a esta temática. Concretamente, sería interesante realizar una investigación desde un enfoque biográfico-narrativo que, mediante el relato y los testimonios de deportistas, se pudiera analizar en profundidad el proceso de definición del proyecto profesional y vital y la manera de afrontar, por parte de los participantes, las distintas etapas de su trayectoria vital.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alfermann, D., Stambulova, D., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Alonso, M. (2004). Centralidad del trabajo y metas en el trabajo. *Revista de Educación*, 335, 319-344.
- Álvarez, P., & López, D. (2012a). Armonización entre proceso de aprendizaje y práctica deportiva en universitarios deportistas de alto nivel. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7 (21), 201-212. <https://doi.org/10.12800/ccd.v7i21.85>
- Álvarez, P., González, M., & López, D. (2009). La enseñanza universitaria y la formación para el trabajo. Un análisis desde la opinión de los estudiantes. *Revista Paradigma*, XXX (22), 7-19.
- Álvarez, P., & López, D. (2012b). Centralidad del trabajo y estabilidad del proyecto profesional y vital. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23 (1), 13-25. <http://dx.doi.org/10.5944/reop.vol.23.num.1.2012.11390>
- Álvarez, P., & López, D. (2013). Tutoría académica personalizada para estudiantes universitarios deportistas de alto nivel. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14 (2), 239-253.
- Baillie, P.H.F., & Danish, S. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.1.77>
- Bruner, M.W., Munroe-Chandler, K.J., & Spink, K. (2008). Entry into Elite Sport: a preliminary investigation into the transition experiences of Rookie Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200701867745>
- Cabrera, L., Bethencourt, J.T., Álvarez, P., & González, M. (2006). El problema del abandono de los estudios universitarios. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 12 (2), 171-203. <https://doi.org/10.7203/relieve.12.2.4226>
- Castillo, G. (2000). *De la Universidad al puesto de trabajo. Estrategias y recursos para acceder al primer empleo*. Madrid: Pirámide.
- Coe, R., & Merino, C. (2003). Magnitud del efecto: una guía para investigadores y usuarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (1), 146-177.
- Echeverría, B., Isus, S., Martínez, M.P., & Sarasola, L. (2008). *Orientación profesional*. Barcelona: UOC.
- Etxeberria, J., & Tejedor, F.J. (2005). *Análisis descriptivo de datos en educación*. Madrid: La Muralla.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and referent. 11.0 Update*. Boston: Allyn & Bacon.
- González, M.D., & 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., & Torregrasa, M. (2009). Análisis de la retirada de la

- competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 4 (1), 93-104.
- Ibáñez, P., & Mudarra, M.J. (2007). *Integración Sociolaboral*. Madrid: Dykinson.
- Lent, R.W., Brown, S., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122. <http://dx.doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Lent, R.W., Brown, S., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: a social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (1), 36-49. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.36>
- López, C., Barriopedro, M., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E., & Gallardo, L. (2015). 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. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000100025>
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI, Revista de Educación*, 4, 167-179.
- Lorenzo, M., & Bueno, M.R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 189-194.
- Martínez, P. (2008). Orientación profesional para la transición. En B. Echeverría, (coord.), *Orientación profesional* (pp.223-300). Barcelona: UOC.
- McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., & Bardick, A. (2009). Life after sport: athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
- McMillan, E., & Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.
- Morales, J.A. (2009). Formación a lo largo de la vida: realidades y retos. En J. Tejada (coord.), *Estrategias de innovación en la formación para el trabajo* (pp. 355-374). Madrid: Tornapunta Ediciones.
- North, J., & Lavallee, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 77-84. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00051-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00051-1)
- Pallarès, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & 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. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral: propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, LXIV (44), 63-83. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.28>
- Regüela, S. (2011). *El proyecto personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Rodríguez, M.J., & Mora, R. (2011). Análisis de tablas de contingencia. En M.J. Rodríguez y R. Mora (coord.), *Estadística informática: casos y ejemplos con el SPSS*. Alicante: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alicante. <http://dx.doi.org/10.15332/s0120-8454.2011.0078.10>
- Rodríguez, M.L., Álvarez, M., Figuera, M.P., & Rodríguez, S. (2009). *Estudios universitarios, proyecto profesional y mundo del trabajo*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Rodríguez, M.L., Serreri, P., & Cimmuto, A. (2010). *Desarrollo de competencias: teoría y práctica. Balance, proyecto profesional y aprendizaje basado en el trabajo*. Barcelona: Laertes.
- Romero, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15 (2), 337-354. <http://dx.doi.org/10.5944/reop.vol.15.num.2.2004.11637>
- Romero, S. (2009). El proyecto vital y profesional. En L.M. Sobrado y A. Cortés (coord.), *Orientación Profesional, Nuevos escenarios y perspectivas* (pp. 119-141). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sachar, B., Brewer, B.W., Cornelius, A.E., & Petitpas, A. J. (2004). Career decision – making, athletic identity, and adjustment difficulties among retired athletes: a comparison between coaches and noncoaches. *Kinesiology Slovenica*, 10 (1), 71-85.
- Salanova, M., Osca, M., Peiró, J.M., & Sarcerni, M. (1991). Significado del Trabajo en los jóvenes en la transición e incorporación al mercado laboral. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44 (1), 113-125.
- Sarramona, J. (2002). *La formación continua laboral*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Savickas, M.L. (2005). The theory and practice of career construction. En S.D. Brown y R.W. Lent (eds.), *Career Development and Counseling: Putting theory and research to work* (pp.42-70). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Savickas, M.L., & Porfeli, E.J. (2012). Career Adapt – Abilities Scale: construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Sinclair, D.A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high – performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.2.138>
- Stambulova, N.B. (2000). Athlete's crises: a developmental perspective. *International Journal of Sport Psychological*, 31, 584-601.
- Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sánchez, X. (2007). The body matters: psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 73-83. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Surujlal, J., & Zyl, Y. (2014). Understanding the dynamics of Sport – Career transition of Olympic Athletes. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (20), 477-484. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n20p477>
- Sverko, B. (2001). Life Roles and Values in International Perspective: Supers Contribution through the Work Importance Study. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1, 121-130. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1016929016249>
- Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
- Wylleman, P., y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (ed.), *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, NTW: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Theeboom, M., & Lavallee D. (2004). Successful athletic careers. En C. Spielberger (ed.), *Encyclopedia of applied of psychology* (511-517). New York: Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00812-6>