

DESAFÍOS EN LA TRANSICIÓN A LA ÉLITE DEL FÚTBOL: RECURSOS DE AFRONTAMIENTO EN CHICOS Y CHICASJosé L. Chamorro¹, Miquel Torregrosa², Pedro A. Sánchez-Miguel¹, David Sánchez-Oliva¹ y Diana Amado¹Universidad de Extremadura¹, España, Universidad Autónoma de Barcelona², España

RESUMEN: Afrontar con éxito el proceso de transición a la élite del deporte es fundamental para adaptarse al más alto nivel y lograr una estabilidad en la carrera deportiva profesional. A través del modelo de desarrollo de la carrera deportiva de y el modelo de afrontamiento de la carrera deportiva se exploran de manera retrospectiva las estrategias de afrontamiento de 16 jugadores y jugadoras de fútbol que realizaron dicha transición. La metodología utilizada en este estudio fue cualitativa y el análisis de contenido de las 16 entrevistas revelan que los futbolistas además de tener que utilizar estrategias para afrontar los cambios deportivos que se le presentan, deben movilizar recursos para afrontar los cambios que se producen en otros ámbitos de su vida como en el psicológico, social y académico/laboral para un mayor probabilidad de lograr una adaptación exitosa a la élite.

PALABRAS CLAVE: recursos de afrontamiento, desarrollo de carrera deportiva, transiciones, análisis cualitativo, fútbol.

CHALLENGES IN THE TRANSITION TO ELITE FOOTBALL: COPING RESOURCES IN MALES AND FEMALES

ABSTRACT: To cope successfully the transition to the sport elite process is crucial to achieve an adaptation and stability in the professional sports career. Across the developmental model of transitions faced and athlete career transition model, this study explores in a retrospective way the coping resources of 16 football players that they experienced the mentioned transition. The methodology used in this study was qualitative and the content analysis of 16 interviews reveal that the football players having to use resources to cope the sports changes that appear him, must use strategies to cope the changes that are produced in other areas of his life as in psychological, social and academic/laboral area and, thus, to facilitate a successful adjustment to the elite sport.

KEYWORDS: coping resources, sport career development, transitions, qualitative analysis, soccer.

DESAFIOS DA TRANSIÇÃO PARA A ELITE DO FUTEBOL: RECURSOS A ENCARAR EM MENINOS E MENINAS

RESUMO: Encarar com êxito o processo de transição para a elite do desporto é fundamental para adaptar-se ao mais alto nível e alcançar uma estabilidade na carreira desportiva profissional. Através do modelo de desenvolvimento da carreira desportiva e o modelo de lidar com a carreira desportiva explora-se de maneira retrospectiva os recursos para lidar com 16 jogadores e jogadoras de futebol que realizaram a dita transição. A metodologia utilizada neste estudo foi qualitativa e a análise de conteúdo das 16 entrevistas revelam que os futebolistas além de ter que utilizar estratégias para enfrentar as mudanças desportivas que apresentam, devem utilizar recursos para lidar com as mudanças que se produzem noutros âmbitos da sua vida como o psicológico, social e académico/laboral para uma maior probabilidade de alcançar uma adaptação bem sucedida para a elite do futebol.

PALAVRAS-CHAVE: recursos a encarar, desenvolvimento da carreira desportiva, transições, análise qualitativa, futebol.

Manuscrito recibido: 02/06/2014
Manuscrito aceptado: 20/10/2014

Dirección de contacto:
José López Chamorro. Facultad de Ciencias del Deporte. Av. Universidad s/n, 10003 Cáceres (España).
Correo-e.: joslopcha1@unex.es

Uno de los deportes más arraigados en la cultura latina y española es el fútbol. Tanto es así que, según la Federación Española de Fútbol, más de 500.000 chicos y chicas estaban

federados en la temporada 2012-2013, desde los más pequeños hasta la categoría juvenil. Con estos números, no es extraño intuir la cantidad de niños y niñas que cada fin de

semana juegan en sus respectivos equipos con el sueño de llegar a ser profesionales de este deporte y que, algún día, deberán hacer frente a la transición al fútbol profesional si quieren conseguirlo. Generalmente, los deportistas la describen como la transición más difícil y muchos de ellos confiesan que fracasaron en ella, lo que hace pensar que la transición a profesional desempeña uno de los papeles más importante en la carrera deportiva (Stambulova, 2009).

Históricamente, los estudios pioneros de transición en el deporte se centraron en la retirada de los deportistas, que se consideraba análoga a la jubilación en una carrera laboral, siendo ésta la más estudiada (González y Torregrosa, 2011; Lorenzo y Bohórquez, 2013; Torregrosa, Boixadós, Valiente y Cruz, 2004; Torregrosa, Sanchez y Cruz, 2003). Schlossberg (1981) describía que una transición ocurre cuando una situación, esperada o no, en la vida de una persona implica un cambio en las percepciones de ella misma o del mundo, y además requiere una modificación en las conductas o relaciones mantenidas hasta ese momento en uno o varios ámbitos vitales.

La importancia del estudio de las transiciones deportivas es debido, fundamentalmente, a que afrontar con éxito las transiciones tanto dentro como fuera del deporte permite una mayor oportunidad para un deportista de vivir una vida larga y exitosa en el deporte, así como poder adaptarse correctamente a la retirada. En cambio, un fracaso al hacer frente a una transición, a menudo es seguido por consecuencias negativas como por ejemplo un prematuro abandono del deporte, uso de drogas/alcohol... (Sambulova, Alfermann, Statler y Côté, 2009). Por lo tanto, ayudar a los deportistas a preparar o a enfrentarse a las transiciones debe ser una preocupación para entrenadores, directivos, padres y psicólogos del deporte.

A medida que ha avanzado el interés por esta tema de investigación, han ido aumentando los estudios en la transición a la élite deportiva (Alge, 2008; Bruner, Munroe-Chandler, y Spink, 2008; Jorlén, 2007; Pummel, Harwood, y Lavallee, 2008). Según Stambulova (2009), esta transición es la más difícil y crucial para la carrera del deportista. De hecho, esta transición divide a los deportistas en dos partes desiguales. Buena parte de ellos fracasan y pasan a niveles recreativos o abandonan, mientras que solo otra pequeña parte pasa a la élite. Un ejemplo de las desigualdades de estas dos partes lo constituye el estudio de Vanden Auwaleé, Martelaer, Rzewnicki, De Knop y Wylleman (2004) en el que evaluaron las carreras de 167 campeones belgas de forma longitudinal. Observaron que solo el 17% de ellos estaban a un nivel de élite, 31% estancados, 28% con altibajos de nivel y el 24% abandonó.

Cuando se exploran las causas de un nivel de éxito tan bajo, se puede observar que el deporte en sí mismo no es la causa de que no lleguen y abandonen, y es por esto que son necesarios modelos que tengan en cuenta al deportista en su conjunto, como una persona además de cómo deportista. Wylleman y Lavallee (2004) propusieron un modelo sobre las etapas que afrontan los deportistas a lo largo de su carrera deportiva. El modelo especifica que a lo largo de la carrera deportiva del deportista hay que tener en cuenta cuatro niveles, cada uno de ellos con distintas etapas y las transiciones que se producen entre ellas. Los cuatro niveles son: (1) nivel deportivo, describe las etapas que se presentan desde la

iniciación deportiva hasta la retirada del deporte, (2) nivel psicológico, describe las experiencias que se dan a lo largo del desarrollo individual durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta, (3) nivel psicosocial, señala las personas del entorno de los deportistas que han sido importantes en cada etapa de su vida personal y deportiva, como los padres, hermanos, entrenadores, compañeros, pareja... (4) nivel académico/vocacional muestra las experiencias del ámbito académico (colegio, instituto, universidad, etcétera) y del ámbito laboral. Se trata de concebir y tratar al deportista como una persona a nivel global en todos sus aspectos.

Por otro lado, Stambulova (2003) propuso el modelo de afrontamiento de desarrollo de la carrera deportiva. Según este modelo, un conjunto de demandas en la transición crea un conflicto de desarrollo entre "lo que el deportista es" y "lo que el deportista quiere o debe ser". Esto estimula a los deportistas para movilizar recursos y encontrar formas de enfrentarse a la situación. Qué tan efectivo es el deportista frente a la transición depende del equilibrio entre los recursos o estrategias de afrontamiento y las barreras en la transición. Los recursos y los obstáculos pueden ser de naturaleza interna o externa. Los recursos y estrategias en la transición tienen un efecto positivo en el proceso de afrontamiento.

De esta forma y según los modelos teóricos anteriores, cuando el/la futbolista realiza la transición al fútbol profesional está realizando principalmente una transición a nivel deportivo. Sin embargo, a la misma vez puede estar realizando la transición psicológica de la adolescencia a la juventud o incluso también la transición académica de la educación secundaria a la educación superior. Estas múltiples transiciones pueden crear situaciones difíciles en la vida de un deportista. A su vez, el/la futbolista busca recursos o estrategias para afrontar las diferentes situaciones que está viviendo. Además, el proceso de transición a la élite puede ocurrir en momentos y de forma diferente depende del deportista. Por este motivo, en este trabajo se ayuda a los participantes a identificar su propio proceso de transición, que comienza en el momento que ellos creen que comienzan la etapa como profesional.

Por otro lado, las experiencias estresantes que tienen lugar en la transición demandan recursos personales de afrontamiento. Así, la capacidad de afrontar con efectividad estas experiencias puede representar la diferencia entre una exitosa o no transición al deporte de élite (Finn y McKenna, 2010). De acuerdo con investigaciones anteriores, uno de los recursos más importantes en la transición a la élite es el apoyo social que reciben los deportistas (Holt y Dunn, 2004; Holt y Mitchell, 2006). Por otro lado, según Elbe y Beckmann (2006), en el desarrollo de talento son relevantes los factores psicológicos.

Así, mientras crecen los estudios enfocados en estudiar la transición a la élite del deporte, se echa en falta estudios que exploren aquellos recursos que utilizan los deportistas para adaptarse con éxito al nivel de élite en un deporte tan popular e importante en la cultura latina como es el fútbol. Por ello, este estudio tiene por objetivo, basándose en el modelo de desarrollo deportivo de Wylleman y Lavallee (2004) y el modelo de afrontamiento de desarrollo de la carrera deportiva de Stambulova (2003), explorar los recursos tanto internos como externos que utilizan los futbolistas para su adaptación a la élite de este deporte.

MÉTODO

Participantes

En este estudio se empleó la técnica de muestreo a propósito estratificado, la cual permite ilustrar las características de determinados subgrupos de interés y facilitar las comparaciones entre ellos (Patton, 2002). Los participantes fueron 16 jugadores de fútbol, 8 chicos y 8 chicas de edades comprendidas entre los 18 y los 28 años ($M = 23$; $DT = 2.2$). Aunque hay diez años de diferencia entre los participantes, todos los participantes del estudio se refirieron a una etapa concreta de sus vidas, su proceso de transición a la élite, en la que la edad de todos ellos oscilaba entre los 16 y los 18 años. En el caso de los chicos, el requisito fue que todos tenían que haber jugado en equipos referentes de la máxima división española sub-18. En el caso de las chicas se decidió que todas deberían jugar o haber jugado en la Primera División española de fútbol. En el análisis de las entrevistas se usaron pseudónimos para garantizar el anonimato de los participantes.

Procedimiento

Los participantes fueron entrevistados individualmente por el primer autor en una sala habilitada para ello. Además, antes de comenzar cada entrevista, éstos fueron informados de los objetivos del estudio y de su procedimiento. Cada uno de ellos firmó un consentimiento en el cual aceptaban participar en el estudio de forma totalmente voluntaria.

Recogida de datos

Se realizaron entrevistas para examinar las transiciones a la élite de cada futbolista. Las entrevistas fueron semi-estructuradas con el objetivo de obtener una descripción lo más rica y detallada posible de las respuestas de los participantes (Fontana & Frey, 2000). La entrevista guiada fue desarrollada según las diferentes etapas del modelo de Wylleman y Lavallee (2004) con la intención de dar una visión holística de la transición a la élite del fútbol. Las preguntas específicas se incluyeron de cara a recoger información sobre los diferentes cambios en la transición y las habilidades y comportamientos para afrontar estos cambios. Al principio de cada entrevista, los participantes eran preguntados sobre aspectos generales de su carrera deportiva para tener una visión global de cada una de ellas (e.g., cómo y cuándo empezaron a participar en este deporte, trayectoria deportiva hasta la actualidad, etc.). Con esta parte de la entrevista, se conseguía situar entre entrevistador y participante dónde empezaba el proceso de transición a la élite en cada caso. En el siguiente paso, a través de una discusión guiada, los participantes identificaron los cambios que encontraron en el salto al nivel de élite y las habilidades que usaron para afrontar estos cambios según cada una de las fases del modelo propuesto por Wylleman y Lavallee (2004) sobre el desarrollo de la carrera deportiva. Finalmente, se les preguntaba sobre las características que, según ellos, debería tener un futbolista para llegar a la élite. Las entrevistas duraron entre 35 y 50 minutos y fueron grabadas.

Análisis de datos

Con el fin de encontrar temas y patrones comunes en las entrevistas respecto a las habilidades y recursos que habían utilizado los futbolistas para afrontar su proceso de transición a la élite, se realizó un análisis de contenido combinando aproximaciones deductiva e inductivas (Patton, 2002) y siguiendo las recomendaciones de Côté, Salmela, Baria & Russell (1993). La grabación de las 16 entrevistas fueron transcritas de manera verbatim. Se comprobaron las transcripciones de las 16 entrevistas para asegurar que reflejaban el contenido original. La primera fase de la recolección de datos consistió en identificar y codificar los fragmentos significativos de información de las transcripciones de las entrevistas para producir un conjunto de datos en brutos manejables y organizados que pudieran representar correctamente a los datos (Côté et al., 1993). La segunda fase de análisis consistió en agrupar los datos en bruto con significados similares dentro de las categorías de primer orden que fueron establecidas, según el modelo de desarrollo de la carrera deportiva (Wylleman y Lavallee, 2004), de forma deductiva. Finalmente, dado que la entrevista fue semiestructurada, el material codificado fue analizado nuevamente por si se pudieran haber surgido nuevos temas emergentes (proceso inductivo). Sin embargo, todos los datos codificados fueron ubicados dentro de las categorías encontradas en el proceso deductivo. Con el objetivo de establecer una mayor fiabilidad, se incluyeron los análisis de dos investigadores adicionales, poniendo en común y consensuando los resultados obtenidos.

RESULTADOS

Se establecieron cuatro categorías principales procedentes del análisis de las entrevistas. La Tabla 1 muestra las categorías, que fueron los siguientes: (1) recursos de afrontamiento a nivel deportivo, (2) recursos de afrontamiento a nivel psicológico, (3) recursos de afrontamiento a nivel psicosocial y (4) recursos de afrontamiento a nivel académico/vocacional. Además, los números entre paréntesis muestran el número de deportistas que identificaron ese determinado recurso. Los recursos a nivel deportivo y académico/vocacional fueron divididos en recursos externos y recursos internos, a nivel psicológico sólo se encontraron recursos internos y a nivel psicosocial externos.

Recursos de afrontamiento a nivel deportivo

Recursos internos.

Cualidades deportivas-talento. A nivel deportivo, todos los participantes ($n = 16$, 100%) del estudio comentan que es determinante que reúnas las cualidades deportivas necesarias para llegar a la élite del fútbol. Por ejemplo, Raúl comenta "es evidente que para adaptarte a profesional tienes que tener talento". Diana también dice "yo creo que obviamente tienes que tener buenas cualidades físicas, técnicas y tácticas".

Hábitos saludables. La mayoría de los participantes ($n = 13$; 81.25 %) creen que tener unos hábitos saludables ayuda a superar el impacto físico del mundo profesional. Los describen como que "hay que cuidarse". Sonia dice "tienes que tener un día a día, un orden. Levantarte a buena hora, cumplir con las comidas, descansar lo necesario..."

Tabla 1
Recursos de afrontamiento identificados por los deportistas

Nivel de transición	Recursos de afrontamiento	
	Internos	Externos
Nivel deportivo	Cualidades deportivas-Talento (16)	Instalaciones y recursos del club (10)
	Hábitos saludables (13)	
Nivel psicológico	Autoestima y confianza en uno mismo (14)	Red social/amigos (16)
	Compensación pensamiento positivo (9)	
	Sacrificio, trabajo, ilusión, ganas, afán de superación, constancia... (16)	
Nivel psicosocial	Humildad (10)	Apoyo familia directa (16)
		Apoyo entorno cercano (compañeros/as, personal del club,...) (9)
Nivel académico/laboral	Compatibilización de horarios/gestión del tiempo (14)	Psicólogos (6)
		Compañeros de clase (12)
		Facilidades de universidades (11)

Recursos externos.

Instalaciones y recursos del club. Algunos participantes (n = 10; 62.5%) comentan que un recurso externo que ayuda a la adaptación al nivel profesional son las instalaciones y los servicios que ofrece el club profesional, como comenta Marcos *"llegas al club y ves unas instalaciones increíbles, campos de fútbol espectaculares, si tienes un problema físico tienes a tu disposición a fisioterapeutas, médicos... es otro mundo"*.

Recursos de afrontamiento a nivel psicológico

Recursos internos.

Autoestima y confianza en uno mismo. Es uno de los aspectos que más se repiten a lo largo de las entrevistas de los participantes (n = 14; 87.5%). Piensan que tener confianza en uno mismo es fundamental para afrontar los nuevos desafíos que se te presentan en esta etapa. Alberto lo describe así *"depende de la confianza que tuviera en ese momento, para querer demostrar. Tenía ganas de competir, de que llegaran partidos importantes, de hacer buenos partidos, estaba convencido plenamente en mis posibilidades."*

Compensación pensamiento positivo. Los futbolistas (n = 9; 56.25%) comentan que, cuando cometían un fallo, intentaban quitarle importancia con otras acciones que habían realizado de una manera positiva. Por ejemplo, Cristina comenta *"en el primer partido cometí un error y pensé que ya no iba a jugar más. Después reflexione y me dije que también había parado dos. Intentaba yo misma compensar mentalmente los pensamientos positivos con los negativos."*

Valores positivos. Valores y actitudes como el sacrificio, trabajo, ilusión afán de superación... son a menudo identificados por los/las futbolistas como características deseables en un jugador que quiere llegar a ser profesional del fútbol. Estas características salen repetidas continuamente en los discursos de los participantes (n = 16; 100%). Por ejemplo, Luis comenta *"...conocemos mucha gente que seguro que tenía muchas cualidades para jugar al fútbol y después no salió. A lo mejor prefirió salir con los amigos o quedarse en casa en lugar de ir a entrenar. La ilusión es muy importante, tener ilusión por ser futbolista y mucho trabajo, porque si uno tiene ilusión pero no*

trabaja no llegará a ningún lado." También Bea comenta *"...una vez que llegas tienes que querer. Si no trabajas, si no entrenas más que la otra, si no corres más que la otra y si no luchas más que la otra difícilmente llegarás a la élite."*

Humildad. Quizás es la característica que más valoran los y las futbolistas cuándo se les pregunta a los futbolistas sobre las que tiene que tener un jugador/a para afrontar con más probabilidades de éxito la transición a la élite (n = 14; 87.5%). Según comenta Pablo, *"la humildad es fundamental, si crees que ya eres Maradona dejarás de lado el trabajo y la constancia que se necesita para llegar a lo más alto"*.

Recursos de afrontamiento a nivel psicosocial

Recursos externos

Red social/amigos. Para todos los participantes (n = 16; 100%), tener una red social con amigos o conocidos es de gran utilidad en los momentos cruciales del proceso de transición. Sara comentaba *"yo tenía una vecina que vivía al lado mía que era como si fuese mi hermana. Ese apoyo, cuando faltan los tuyos, es fundamental para no caerte en los momentos malos"*.

Apoyo familia directa. Todos los participantes (n = 16; 100%) comentan que tener el apoyo de padres, hermanos/as y novios/as es fundamental en este proceso de transición. Por ejemplo, Santi comenta *"en el momento que doy el salto al primer equipo el apoyo que es más importante para mí es el de mi familia. Ellos me animaban y sentir que están ahí contigo no tiene precio en esos momentos tan importantes"*. Pedro también dice *"...mi pareja fue importantísima. Cuando me lesioné me cambió hasta el carácter, era muy joven y quería comerme el mundo, estaba decepcionado, muy triste... No sé qué habría sido de mí sin su apoyo"*.

Apoyo entorno deportivo. Además de los anteriores apoyos sociales, las buenas relaciones dentro del club con compañeros o personal de éste también suman a la hora de adaptarse al nuevo nivel (n = 9; 56.25%). Mario comenta *"...jugué dos partidos y en uno de ellos fui titular porque se lesionó el otro lateral. Era un partido decisivo de la temporada en el que podíamos ascender. Los compañeros me decían que estuviera tranquilo, que lo hiciera como si estuviera en un entrenamiento, que no me pusiera*

nervioso. Al final me salió bien y los compañeros me felicitaron. Estos apoyos creo que son muy importantes, son las personas con las que vives el día a día y ese apoyo dentro del vestuario es fundamental". También Laura decía *"...había una personal del club que siempre confió en mí en los momentos más complicados, la persona que me fichó y que hasta hace poco fue director deportivo del [nombre del club]. Fue muy importante en esta etapa".*

Psicólogos. Algunos participantes ($n = 6$; 37.5%) comentan que les sirvió de gran ayuda contar con la orientación de profesionales de psicología al hacer frente al proceso de transición. Por ejemplo, Raúl decía *"teníamos un psicólogo a disposición en el [nombre del club]. La verdad que puedo decir que fue muy útil en los momentos más complicados y de desánimo".*

Recursos de afrontamiento a nivel académico/vocacional **Recursos internos**

Compatibilización de horarios/gestión del tiempo. Respecto a la posibilidad de poder compatibilizar el fútbol con otras actividades académicas o vocacionales, los participantes ($n = 14$; 87.5%) creían que era posible. Así, Inma decía *"yo creo que hay tiempo para todo. La idea es que tienes que gestionarte el tiempo e intentar compatibilizar los horarios en la medida de lo posible".* Por otra parte, Alberto comentaba *"nosotros [los jugadores de fútbol] tenemos suerte de que tenemos bastante tiempo libre. Si se quiere y uno se organiza, se pueden llevar para adelante los estudios, hay que gestionarse el tiempo".*

Recursos externos

Compañeros de clase. Además de compatibilizar y gestionar el tiempo, los participantes ($n = 12$; 75%) comentan que tener unos compañeros de clase que te ayuden logra que puedas superar los problemas que te vas encontrando durante el curso. Por ejemplo, Nuria comenta *"si tienes suerte los compañeros de clase te ayudan mucho. Hay muchas veces que tienes que faltar a clase o a exámenes y tener el apoyo de compañeros que te dejen apuntes y te expliquen cómo van las clases ayuda mucho a no perderte".*

Facilidades de universidades. Por último, los participantes ($n = 11$; 68.75%) consideran que debido a los imprevistos deportivos que van surgiendo a lo largo de la temporada, que las universidades pongan de su parte facilitando y siendo flexibles con los deportistas de élite ayuda a no tener que dejar la universidad. Por ejemplo, Luis comenta *"...hay profesores que son más flexibles y te comprenden más que otros, con ellos si es posible aprender más y aprobar la asignatura."*

DISCUSIÓN

Este estudio tiene por objetivo explorar los recursos de afrontamiento que han ayudado a jugadores y jugadoras de fútbol en el proceso de transición a la élite de este deporte. Los resultados muestran como el futbolista además de cómo deportista debe ser visto y tratado como una persona con un desarrollo psicológico, psicosocial y académico vocacional, tal como han señalado con otros deportistas de élite Alge (2008), Bruner et al. (2008), Jorlen (2008), Pummel et al. (2008), Stambulova et al. (2009), Torregrosa et al. (2004) y Wylleman y Lavallee (2004).

La transición principal se produce a nivel deportivo. Los futbolistas de la muestra consideran que los mejores recursos para afrontar este cambio son, por una parte, tener cualidades deportivas y talento para practicar el fútbol y seguir un estilo de vida basado en hábitos saludables. Según Pisarek, Guskowska, Zagorska y Lenartowicz (2011), el concepto de estilo de vida saludable es concebido por los grandes deportistas como fundamental. De aquí la importancia educar a nuestros futbolistas en las fases de formación sobre estos aspectos, dado que les será muy útil para afrontar los desafíos a nivel deportivo y competitivo que les esperan cuando empiecen el proceso de la transición a la élite. Por otra parte, los recursos e instalaciones que ofrecen los clubes con el que se va a dar el salto a la élite les servirá a los futbolistas para sentirse más cómodos en dicha fase.

Sin embargo, los futbolistas sufren cambios no sólo en el nivel deportivo, sino también en otros ámbitos de su vida. Afrontar correctamente estos cambios puede ser fundamental para la adaptación al nivel de élite. De esta forma, encontramos como los futbolistas utilizan recursos, por ejemplo, a nivel psicológico. Entre las habilidades psicológicas más utilizadas están la confianza en uno mismo, alta autoestima y el autohabla con pensamientos positivos para compensar los fallos. Estos resultados están en consonancia, por ejemplo, con los encontrados en el estudio de Mateo-March et al. (2013) en el cual la autoestima, entre otras habilidades psicológicas, mejoraron el rendimiento de motociclistas. Por otra parte, en la revisión sistemática sobre los efectos del autohabla de Tod, Hardy y Oliver (2011) se concluye que existe una relación positiva entre esta habilidad y el rendimiento. Estos recursos, aunque dependen de uno mismo para llevarlos a cabo, pueden ser entrenados a lo largo de la formación del futbolista. A veces se dejan al azar por parte de los responsables del fútbol base y entrenadores y entrenarlos desde pequeños puede ser crucial para, llegado el momento, adaptarse a la élite del fútbol.

Respecto al nivel psicosocial, decir que el apoyo social juega un papel importante durante esta transición según los participantes (Pummell et al., 2008). La familia directa, los amigos y la afiliación social de los compañeros son claves en el proceso de transición a la élite, en especial, la prestación de apoyo emocional (Pummell et al. 2008). Es importante remarcar que la familia tiene que ceñirse a prestar apoyo emocional, dado que puede ser que un excesivo apoyo social se convierta en presión para el niño/a. La formación de deportista y familia en estos aspectos es de vital importancia. Además, este estudio pone de manifiesto que se tiene que fomentar el apoyo y la cohesión entre compañeros de equipo ya que, para los jóvenes futbolistas, es un gran recurso contar con un buen ambiente en este sentido. También algunos futbolistas reconocen que la ayuda de los psicólogos fue importante ante los cambios sufridos en esta etapa. La figura de este profesional puede orientar a los jóvenes futbolistas en este difícil período.

Finalmente, los futbolistas consideran que es posible compatibilizar una formación con una carrera en lo más alto del fútbol, siempre y cuando haya una correcta gestión del tiempo. Como recursos de afrontamiento externos identifican la ayuda de los compañeros de clase y la flexibilidad que pudiera tener con ellos las universidades. Cabe decir la importancia que tiene realizar una paralela formación

académica a la carrera deportiva ya que, según Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004), este hecho contribuyen al bienestar general del deportista y, en consecuencia, muy probablemente también ayuda a que éste obtenga el máximo de sus posibilidades deportivas. Así, intentar convencer a los/las jóvenes futbolistas para que sigan formándose tiene, no sólo el objetivo de su bienestar personal y profesional, sino también un objetivo aplicado a su actividad deportiva.

En este estudio se podría considerar como limitación el guion de la entrevista que pudiera parecer demasiado estructurado respecto a las categorías y, de esta manera, acotar la respuesta de los deportistas. Sin embargo, creemos que el modelo de desarrollo de la carrera deportiva de Wylleman y Lavallee (2004) es lo suficientemente amplio y general para abarcar y categorizar todas las respuestas de los participantes, como muestran los resultados.

Para concluir, decir que este estudio aporta información sobre qué recursos son válidos para afrontar la transición a la élite del fútbol a través de la experiencia de futbolistas que ya la han realizado. Una de las aportaciones que realiza el estudio es que podemos dotar a los futbolistas de estos recursos de afrontamiento antes de que realicen la transición, durante las categorías de formación, y así ir preparándolos con antelación y que quizá, sean más eficaces.

REFERENCIAS

- Alge, E. (2008). *Successful career transition from Young Rider to senior in equestrian sport* (Tesis doctoral sin publicar). Halmstad University, Halmstad, Sweden.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., y Spink, K. S. (2008). Entry to elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(2), 236-252.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., y Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 6*, 55-64.
- Elbe, A., y Beckmann, J. (2006). Motivational and self-regulatory factors and sport performance in young elite athletes. En D. Hackfort, y G. Tennenbaum (Eds.), *Essential processes in attaining peak performance* (pp. 137-157). Aachen: Meyer & Meyer.
- Finn, J., y McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: the coaches' perspective. *International Journal of Sports Sciences & Coaching, 5*(2), 257-279.
- Fontana, A., y Frey, J. H. (2000). From structured questions to negotiated text. En N. K. Denzin, y Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 645-672). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holt, N. L., y Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology, 37*, 77-98.
- González, M. D. y Torregrosa, M. (2011). 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.
- Holt, N. L., y Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 199-219.
- Jorlén, D. (2007). *Career transitions for Swedish golf juniors - from regional to national junior elite competitions* (Tesis doctoral sin publicar). Halmstad University, Halmstad, Sweden.
- Lorenzo, M., y Bohórquez, M. R. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 8*(1), 107-126.
- Mateo-March, M., Rodriguez-Perez, M. A., Costa, R., Sanchez-Munoz, C., Casimiro-Andujar, A. J., y Zabala, M. (2013). Effect of an intervention program on perceived stress, self-esteem and performance in youth elite motorcyclist. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(1), 125-133.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3ª ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pisarek, A., Guszowska, M., Zagorsaka, A., y Lenartowicz, M. (2011). Characteristics of Athletes' Approach to the Question of Physical Health and Health Behaviors: Do Athletes Lead Healthy Lifestyles?. *Journal of applied sport psychology, 23*(4), 459-473.
- Pummell, B., Harwood, C., y Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise 9*, 427-447.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9*(2), 2-18.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. En N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Örebro: Örebro University.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. En E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, y D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler T., y Côté, J. (2009). ISSP Positions stand: career development and transition of athletes. *International Society of Sport Psychology, 7*, 395-412.
- Tod, D., Hardy, J., y Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: a systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(5), 666-687.
- Torregrosa, M., Boixadós, M; Valiente, L., y Cruz, J. (2004) Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 35-43.
- Torregrosa, M., Sanchez, X., y Cruz, J. (2003). Prospective vs. retrospective analysis of withdrawing from active Sport. En R. Stelter (Ed.), *New Approaches to Exercise and Sport Psychology. Proceedings of the Xlth European Congress of Sport Psychology*. (p. 174). Copenhague: DSFR.
- Torregrosa, M., Sanchez, X., y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deportista en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del deporte, 13*(2), 215-228.
- Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P., y Wylleman, P. (2004). Parents and coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. En Y. Vanden Auweele (Ed.), *Ethics in youth sport* (pp. 179-193). Leuven, Belgium: Lannoocampus.

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.

Agradecimientos

Este trabajo fue financiado a través de la "Joao Havelange Research Scholarship 2013" que concede la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) y The International Centre for Sports Studies (CIES).

