



Original

Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios



I. Guirola Gómez^{a,*}, M. Torregrosa^a, Y. Ramis^a y J.C. Jaenes^b

^a Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España

^b Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD), Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 19 de mayo de 2016

Aceptado el 29 de agosto de 2016

On-line el 13 de octubre de 2016

Palabras clave:

Carrera dual

Facilitadores

Barreras

Remo

Educación

R E S U M E N

Objetivo: El objetivo del presente estudio fue analizar los facilitadores y barreras que influyen en la compaginación de los aspectos académicos y deportivos en remeros de alto rendimiento.

Método: Participaron 11 remeros (n = 5 chicos y n = 6 chicas). Este estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, enmarcado en el modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva, a través de entrevistas semiestructuradas. Se realizó un análisis del contenido de las entrevistas y se presentaron cinco niveles procedentes del modelo teórico utilizado: nivel deportivo, nivel psicológico, nivel psicosocial, nivel académico/vocacional y nivel financiero. Estos niveles se analizaron en función de dos criterios: facilitadores y barreras.

Resultados: Se muestran los facilitadores y barreras en los niveles deportivo, psicológico, psicosocial, académico y financiero. Los facilitadores son: motivación intrínseca, reducción de la presión diaria, flexibilidad del profesorado, beca (académica y deportiva) y el apoyo de grupos sociales. Como barreras: largas concentraciones, coincidencia de los entrenamientos con las clases, estrés, cansancio, poco tiempo para el ocio, distancia del centro educativo al lugar de entrenamiento y la no compensación económica como deportista.

Conclusiones: Conociendo los beneficios de compatibilizar la formación educativa con la carrera deportiva desde el desarrollo personal, social, salud, financiero-laboral y anticipando la retirada deportiva, es fundamental que el psicólogo del deporte proporcione a los remeros, directa o indirectamente (a través del entrenador), recursos básicos de gestión del tiempo, así como estrategias para que sean autosuficientes en su carrera dual.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Paddling upstream: facilitators and barriers to combine sport and studies

A B S T R A C T

Objective: The aim of this study is to analyze the facilitators and barriers in the arrangement of academic and athletic aspects in high performance rowers.

Method: Participated 11 rowers (n = 5 boys and n = 6 girls). The research conducted from a qualitative approach, framed holistic career development model, by means of semi-structured interviews. A content analysis of the interviews was conducted in five levels from the theoretical model used: athletic level, psychological level, psychological level, academic/vocational level and financial level. These categories were analyzed in terms of two others: facilitators and barriers.

Results: Facilitators and barriers in sports, psychological, psychosocial, academic and financial levels are shown. Facilitators are: Intrinsic motivation, reducing daily pressure, flexibility teacher, academic scholarship and sports and support of social groups. As barriers: Long concentrations coincidence workouts/classes, stress, fatigue, little time for leisure, distance from the school to the training and non-economic compensation as an athlete.

Keywords:

Dual career

Facilitators

Barriers

Paddling

Education

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: ivan.guirola@e-campus.uab.cat (I. Guirola Gómez).

Conclusions: Knowing the benefits of educational training compatible with career from the personal, social development, health, financial and labor and anticipating sports withdrawal, it is essential that the sport psychologist provide, directly or indirectly (through rowers coach), basic time management resources and strategies to become self-sufficient in his dual career.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Remando contracorrente: facilitadores e barreiras para combinar deportes e os estudos

R E S U M O

Palavras-chave:

Carreira dupla
Facilitadores
Barreiras
Remo
Educação

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi analisar os facilitadores e barreiras que influenciam a disposição dos aspectos acadêmicos e desportivos em remadores de alta performance.

Método: Participaram 11 remadores (n = 5 homens e n = 6 mulheres). O estudo foi realizado a partir de uma abordagem qualitativa, emoldurado em um modelo de desenvolvimento de holístico, através de entrevistas semi-estruturadas. A análise do conteúdo das entrevistas foi realizada em cinco níveis a partir do modelo teórico utilizado: nível atlético, nível psicológico, nível psicossocial, nível acadêmico/profissional e nível financeiro. Estas categorias foram analisadas de acordo com dos critérios: facilitadores e barreiras. **Resultados:** Facilitadores e barreiras nos níveis desportivos, psicológicos, psicossociais, acadêmicos e níveis financeiros são mostrados. Os facilitadores são: motivação intrínseca, redução da pressão diária, flexibilidade do corpo docente, bolsas de estudos e de esportes, e apoio dos grupos sociais. Como barreiras: concentrações longas, coincidência dos treinamentos com as aulas, estresse, fadiga, pouco tempo para o lazer, a distância da escola para o local de treinamento e baixa compensação econômica como um atleta. **Conclusões:** Conhecendo os benefícios de compatibilizar a formação educacional com a carreira desportiva desde o desenvolvimento pessoal, social, saúde, financeiro-laboral e antecipando a retirada esportiva, é fundamental que o psicólogo do esporte proporcione aos remadores direta ou indiretamente (através treinador), recursos e estratégias básicas de gestão de tempo para ser autossuficientes em sua dupla carreira.

© 2016 Consejería de Turismo y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

El remo es un deporte minoritario en España del cual pocos pueden vivir profesionalmente. Para entrenar y estudiar se requiere un gran sacrificio físico-mental y recursos económicos. Este deporte ha sido estudiado específicamente presentando pautas de entrenamiento psicológico aplicadas en intervenciones en casos concretos¹. En un estudio de caso único, se realizó una intervención conductual a una remera de nivel internacional que ejecutaba un error técnico debido a un déficit atencional². También se estudió el llamado efecto Ringelmann en remeros, demostrando tener mayor sensación de fatiga y menor rendimiento en situación de grupo que cuando remaban individualmente³. En otro estudio con remeras durante su primer año universitario se evaluó el perfil de estados de ánimo y la automotivación⁴. Sin embargo, no se han encontrado estudios, en la literatura científica consultada, donde se analicen las posibilidades de compatibilizar aspectos académicos y deportivos en remeros de alto rendimiento. Combinar la carrera deportiva con una formación académica y/o un empleo se denomina carrera dual (CD)⁵. A lo largo de la última década, distintas instituciones públicas se han involucrado en mayor grado en facilitar la CD en el deporte. Desde la Comisión Europea se ha declarado un esfuerzo para abordar este tema, apoyando algunos proyectos como el European Athlete as Student o el Programa Erasmus Plus, desarrollado con perspectivas al período 2014-2020⁶.

Durante la trayectoria deportiva existen diversas etapas que los deportistas deben ser capaces de afrontar de manera eficiente. El paso de una de las etapas hacia otra, constituye una transición deportiva, con sus respectivos cambios y consecuencias. Es preciso cuestionarse si es adecuado centrar toda su formación a la preparación deportiva en detrimento de otros aspectos necesarios para entender al deportista de una manera armónica y completa⁷.

Por consiguiente el modelo teórico, sobre el que se sustenta este estudio, es el modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva de Wylleman et al.⁸ basado en el modelo original de Wylleman y Lavalle⁹, ya que valora al deportista desde diferentes niveles. El modelo queda establecido en cinco niveles: (a) nivel deportivo, comprendido en iniciación, desarrollo, maestría y retirada; (b) nivel psicológico, estructurado en infancia, adolescencia y adultez; (c) nivel psicossocial, organizado acorde con el entorno más próximo del deportista: familia-amigos en primer lugar, seguido del entrenador, y por último, compañeros de equipo-clase, apoyo del cuerpo técnico y la pareja; (d) nivel académico/vocacional, constituido en educación primaria, secundaria, universitaria y formación-ocupación profesional; (e) nivel financiero, hace referencia a las diferentes fuentes de obtención de ingresos, a través de la familia, federaciones deportivas, patrocinadores y empleo.

En línea con este modelo teórico, el objetivo de la investigación consistió en analizar los facilitadores y las barreras que influyen en la compaginación de los aspectos académicos y deportivos de remeros de alto rendimiento. La aportación a la comunidad científica radicó en plasmar esos factores que facilitan y dificultan esta conciliación.

Método

Sujetos

Participaron 11 remeros (6 remeras) en activo que acumulan medallas de oro, plata y bronce en Campeonatos de España de Remo, Campeonatos de España de Remoergómetro, Europeos y Mundiales, algunos de ellos en el proceso de preparación de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016. Se utilizó la técnica de

Tabla 1
Descripción de los remeros entrevistados en el presente estudio

Remero	Sexo	Edad	Categoría	Nivel educativo
1	Masculino	18	Sub 23. Individual	Grado universitario
2	Masculino	22	Sub 23 y Absoluta. Equipo	Ciclo formativo de grado superior
3	Masculino	22	Sub 23. Equipo	Grado universitario
4	Masculino	19	Sub 23. Equipo	Grado universitario
5	Masculino	23	Absoluta. Equipo	Grado universitario
6	Femenino	17	Juvenil y Absoluta. Equipo	2.º Bachillerato
7	Femenino	22	Sub 23. Equipo	Grado universitario
8	Femenino	17	Juvenil. Equipo	2.º Bachillerato
9	Femenino	19	Sub 23 y Absoluta. Equipo	Grado universitario
10	Femenino	18	Sub 23. Equipo	Ciclo formativo de grado superior
11	Femenino	17	Juvenil. Equipo	2.º Bachillerato

muestreo por criterio, los cuales eran: (a) alto rendimiento en remo y (b) estudiar y/o trabajar¹⁰. En la [tabla 1](#) se muestran las características de los participantes entrevistados.

Procedimientos

Se elaboró un guión de entrevista basado en el modelo teórico de Wylleman et al.⁸. Se estructuró en tres temas principales: (a) conciliación de los estudios con la carrera deportiva; (b) conciliación del nivel económico con la carrera deportiva y los estudios/actividad complementaria; (c) conciliación del nivel psicosocial con la carrera deportiva y los estudios/actividad complementaria. El guión está disponible solicitándolo al primer autor.

Se realizó un contacto individual con cada deportista por teléfono para acordar la fecha y el lugar para hacer las entrevistas. Se les expuso el consentimiento informado, notificando el carácter confidencial y una breve explicación del estudio. Se grabaron las entrevistas con una duración entre 10-15 min y posteriormente fueron transcritas. El primer autor ocupó el rol de entrevistador.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis de contenido de las entrevistas semiestructuradas. El procedimiento fue el siguiente: (a) se comprobaron las transcripciones de las 11 entrevistas realizadas con la intención de verificar que estaban correctamente reproducidas, (b) se anotaron unas ideas principales del contenido de las entrevistas afines con los objetivos del estudio, (c) se codificaron las entrevistas en función

de los niveles del modelo teórico expuesto, (d) se analizaron los cinco niveles en función de dos criterios, facilitadores y barreras.

Resultados

En las [tablas 2 y 3](#) mostramos los factores, encontrados en nuestro estudio, que actúan como facilitadores ([tabla 2](#)) o barreras ([tabla 3](#)), en la compaginación de los aspectos académicos y deportivos de los remeros de élite entrevistados.

Facilitadores

Deportivo

Todos los remeros y remeras señalan la óptima gestión del descanso para poder llevar el ritmo de los entrenamientos, desplazamientos y estudios. También algunos explican cómo la organización deportiva incide favorablemente para conciliar los entrenamientos con acudir a clases. Por ejemplo, comenta R.2.: «En el centro donde entrenamos lo bueno es que hacen el plan entreno basándose en el horario que tenemos de clase».

Psicológico

Todos los remeros explican cómo el remo se ha convertido en una filosofía de vida promovida por una motivación intrínseca. Comenta R.9.: «Fui a probar, empecé y me gustó bastante y seguí remando y me vieron cualidades, me fui enganchando poco a poco, entonces cuando empecé a competir pues no podía dejarlo, era ya un vicio más, más y más». La organización personal y el compromiso

Tabla 2
Facilitadores en la compaginación de los aspectos académicos y deportivos de los remeros entrevistados para el presente estudio

Niveles	Citas
<i>Nivel deportivo</i>	
- Gestión del descanso	«...cuando empecé yo no sabía ni lo que era y ahora es que mi vida no la concibo sin el remo...»
- Horario entreno/clases	«...necesito siesta, media hora tal y si no pues a estudiar hasta las 17:00h...»
<i>Nivel psicológico</i>	
- Motivación intrínseca	«...te sientes como que siempre vas a tener gente con la que estar y todos los días te relajas. A lo mejor si has tenido un día duro en el instituto o lo que sea, vas a entrenar, estás con tus amigos, te relajas, haces deporte, el ambiente es muy bueno...»
- Organización personal	
- Compromiso	
- Reducción de la presión diaria	
<i>Nivel psicosocial</i>	
- Apoyo compañeros equipo/amigos	«...mis padres nunca me han dicho que me pensara dejar de remar y estudiar más, siempre han estado conmigo, tanto en el deporte como en los estudios como en todo...»
- Apoyo familiar	
- Apoyo pareja	
- Apoyo entrenador/a	
<i>Nivel académico/vocacional</i>	
- Afinidad con compañeros de clase	«...tengo mis amigas y mis amigos que sí me apoyan más, venga no sé qué, que me tienen que ayudar con los trabajos, me tienen que pasar apuntes, pero son amigos más que compañeros...»
- Flexibilidad profesorado - alumnado	
- Tutor universitario/tutor CSD	
- Beca académica	
<i>Nivel financiero</i>	
- Beca deportiva	«...yo tuve beca de la Federación, por haber quedado bien en los campeonatos del mundo, y gracias a eso me ha servido para financiarme los estudios y vivir bien, aunque vivo con mis padres pero bueno, los estudios los tengo pagados...»

Tabla 3

Barreras en la compaginación de los aspectos académicos y deportivos de los remeros entrevistados para el presente estudio

Niveles	Citas
<i>Nivel deportivo</i> - Largas concentraciones - Solapamiento de horarios	«...ahora estamos concentrados dos semanas y estoy perdiendo clase, tendría que estar en clase...»
<i>Nivel psicológico</i> - Estrés y agobio - Presión - Miedo - Cansancio en las fases entrenamiento-clase-entrenamiento - Escaso tiempo para actividades de ocio	«...me genera estrés un viaje, yo he estado muy estresada y asustada y agobiada y de todo. Cuando me levanto me tengo que tomar un café y otro al medio día y cuando voy a dormir me pongo muy nerviosa y tengo que tomarme una tila...»
<i>Nivel psicosocial</i> - Adaptación en la relación profesorado - alumnado	«...bueno siempre llevaba la justificación oficial de mi club por si me lo pedían porque algunos no lo aceptan...»
<i>Nivel académico/vocacional</i> - Poco tiempo para estudiar - Faltas de asistencia a clase - Distancia entre centros educativo y deportivo - Abandono de otras actividades	«... pues del poco tiempo que me queda, que son 2 h al día no más, intento hacer los trabajos y estudiar un poco, pero vamos que no me queda mucho tiempo. Estudio sobre todo antes de los exámenes. A los trabajos sí tengo que dedicarle algo más de tiempo...»
<i>Nivel financiero</i> - Compensación económica	«... mucho dinero no dan la verdad, yo tengo una beca pero pequeña que me dieron hace poco por competir internacionalmente. Tienes que ir a Mundiales sabes, si no pues no, ir todos los años a mundiales y eso es difícil, que no dan beca fácilmente vaya...»

son esenciales, por ejemplo, dice R.7.: «Si te organizas y eres capaz y estás dispuesto a levantarte a las 7:00h y no parar hasta las 22:00h es posible, obviamente es un esfuerzo pero es posible».

Psicosocial

Los remeros son conscientes del importante papel que juega el apoyo de los diversos grupos sociales. El apoyo es percibido como satisfactorio por parte de los compañeros de equipo, amigos, familia y pareja. El apoyo del entrenador es piedra angular en esta compatibilización, atendiendo al rendimiento deportivo sin descuidar el papel académico. Explica R.7.: «El entrenador siempre te anima. Lo típico si tú lo dices que vas a faltar por un examen o lo que sea, no te hace una fiesta pero lo comprende».

Académico

Los remeros explican que no pueden asistir todos los días a clase. Por lo tanto, tener compañeros de clase que entiendan sus situaciones, posibilita en gran medida solventar los problemas que vayan surgiendo a lo largo del curso. Por otro lado, la manera en la que el profesorado gestiona las distintas dificultades durante el curso, repercute de manera significativa en la vida de los deportistas (faltas de asistencia a clase, cambio de fecha de exámenes o volver a explicar un contenido en una tutoría). Además, cuentan con la disponibilidad de un tutor académico para tratar los diversos asuntos educativos con el resto del profesorado, así como ejercer de vía comunicativa con el propio deportista. Por ejemplo, relata R.3.: «Todo genial, además tenía un tutor allí en la universidad que me ayudó mucho también en este tema, tutorías, si tenía alguna duda, alguna clase que no había asistido o algo me la daba sin problemas».

Financiero

Los deportistas de alto rendimiento tienen una beca académica. Esta proporciona una ayuda en el acceso en una carrera universitaria. Como explica R.11.: «Tenemos una beca que solo tienes que tener un cinco de media entre selectividad y bachillerato para entrar en la carrera que tú quieras. El 3% de todas las plazas de todas las carreras están destinadas a deportistas de alto rendimiento y a deportistas de élite».

Barreras

Deportivo

La mayoría de los remeros afirman cómo las largas concentraciones deportivas interfieren en los hábitos de estudio. No todos los clubes planifican los entrenamientos en función del horario de las clases. Por ejemplo, explica R.1.: «Es duro, es duro... y más el remo que no es un deporte fácil, ósea fácil en plan que con entrenar media horita te llega, si no dedicas fácil 3-4 h al día, no consigues nada».

Psicológico

Relatan que a lo largo de su trayectoria deportiva han experimentado estrés, presión, miedo y agobio, sobre todo con la llegada de competiciones y exámenes. Algunos también señalan la dificultad que tienen para aislar los entrenamientos de la vida académica debido al cansancio acumulado. Además argumentan que durante los periodos de competiciones y/o exámenes finales, el tiempo de ocio se convierte casi en inexistente. Comenta R.4.: «Terminas de entrenar, llegas a casa, cenas, desconectas un poco viendo la televisión o algo y te tienes que poner a estudiar porque si no llevas los estudios al día, al final es imposible».

Psicosocial

Relatan cómo en ocasiones amigos y compañeros de clase no comprenden la situación en la que se encuentra un deportista de alto rendimiento. De la misma forma que pueden tener dificultades con el profesorado en el aspecto académico. Explica R.10.: «Bien, bueno a veces tenía que faltar mucho y algunos no lo entendían (risas). Siempre llevaba la justificación por si me lo pedían y claro tienen que aceptarlo».

Académico

Algunos de los remeros señalan la falta de tiempo para estudiar, para poder asistir a las clases así como el hecho de tiempo libre. Tras la sesión de entrenamiento es difícil acudir a clase, sobre todo cuando la distancia entre lugar de entrenamiento y centro educativo es considerable. Por todo ello, dedicar tiempo a otras facetas, como pueden ser avanzar en algún idioma o iniciarse en la música, quedan habitualmente descartadas. Comenta R.8.: «Hasta el año pasado estuve en el conservatorio allí en La línea y tocaba el clarinete pero lo tuve que dejar, no se puede compaginar».

Financiero

Algunos de los remeros narran la dificultad que supone no tener una compensación económica como deportista. Como explica R.11.: «No puedo decir me voy a matar a entrenar porque puedo ser buena y el remo me va a dar de comer, no, como no me va a dar de comer, pues no voy a poder entrenar tanto porque tengo que sacarme una carrera y de mayor tendré que tener una familia, una casa, un algo». Los recursos económicos influyen en el momento de competir y estudiar de manera paralela. Algunos explican el nivel económico como una limitación, mientras que otros no necesariamente. Esto se debe a que las becas económicas están destinadas en función de buenos resultados deportivos en competiciones internacionales. Explica R.5.: «Si tú no consigues unos resultados en un mundial, no tienes beca. Entonces es que no te pasan ni un duro en el año y tienen que ayudarte tus padres o quien pueda. En cambio si tienes beca pues sí es una gran ayuda porque te dan como mínimo 8.000€. Entonces con eso pues mucho mejor, lo que te digo, si no tienes resultados, no tienes ni un duro».

Discusión

Los resultados aportan los factores que facilitan y dificultan la compaginación de los aspectos académicos y deportivos en remeros de alto rendimiento. Estos resultados son pioneros en el sentido de poder valorar la CD en el mundo del remo.

Desde el nivel deportivo, puntualizar que el remo requiere gran cantidad de tiempo de entrenamiento diario (tres a cinco h). Dado que un 90% de los deportistas de alto nivel (DAN) no llegan a ser olímpicos, estudiar de manera paralela se convierte en un objetivo justificado con su presente y futuro¹¹. De esta forma, la gestión del tiempo y las horas de descanso son determinantes en relación directa en esta compaginación académica-deportiva.

Desde el nivel psicológico, los resultados revelan cómo los remeros están sometidos a presión, agobio y estrés a lo largo de la temporada, repercutiendo de manera negativa en la compatibilización académica-deportiva, tal como sugieren otros autores¹². Surge la necesidad de que los psicólogos del deporte trabajen en esta problemática y no solo en optimizar el rendimiento deportivo¹³.

En cuanto al nivel psicosocial, el apoyo social juega un papel determinante en la carrera deportiva y educativa durante esta transición. Tal como manifiestan otras investigaciones, la familia, amigos (compañeros de equipo y clase), así como la pareja, inciden de manera satisfactoria en esta compaginación académica-deportiva¹⁴.

Respecto al nivel académico, la variable gestión del tiempo es la principal barrera para compaginar ambas actividades, como sugiere Stambulova¹⁵. En España el Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, ha mostrado efectos positivos en este plano. Dicho programa consiste en aconsejar a deportistas de élite sobre educación, empleo y asuntos sociales. Los programas existentes para el asesoramiento del deportista en universidades son el Tutorsport (Universidad Autónoma de Barcelona), el Tudán (Universidad de La Laguna) y el Programa de becas DAN (UPO), con el objetivo de dar respuesta a las necesidades académicas y deportivas. Aun así el 84.8% de las universidades no ofrecen asesoramiento laboral a los DAN¹⁶. Las comunidades autónomas reservarán, para quienes acrediten su condición de DAN, un porcentaje mínimo del tres por ciento de las plazas ofertadas por los centros universitarios. Los centros que impartan los estudios y enseñanzas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Fisioterapia y maestro de Educación Física, reservarán un cupo adicional equivalente como mínimo al cinco por ciento de las plazas ofertadas para los DAN¹⁷.

Desde el nivel financiero, los remeros no reciben compensación económica alguna por sus regatas y conseguir una beca deportiva exige buenos resultados en competiciones internacionales, con lo

cual muchos deportistas se quedan sin recibir ingresos económicos. Para los DAN, que luchan en una disciplina olímpica, se creó en España en 1988 el Programa ADO, el cual aporta ayuda económica, material deportivo y apoyo técnico a nuestros deportistas en las diferentes ediciones de los Juegos Olímpicos¹⁸.

Los beneficios de compatibilizar la formación educativa con la carrera deportiva han sido analizados desde diferentes vías. Desde el desarrollo personal y social, la formación de la identidad se amplía con diferentes roles, se mejoran las habilidades sociales y por consiguiente, las relaciones sociales tienden a expandirse. Desde la vía de la salud, se adquieren estilos de vida más saludables y equilibrados. Desde el punto de vista financiero-laboral, se consiguen ampliar cargos a ocupar en el mercado laboral debido a la formación en diferentes áreas. Y por último, desde la retirada deportiva, se produce una mejor adaptación, así como una prevención en la crisis de identidad tras la retirada^{13,19-23}.

Una de las limitaciones de esta investigación consiste en que, durante la toma de datos, los remeros estaban concentrados en el Centro Especializado de Alto Rendimiento de Remo y Piragüismo «La Cartuja» (Sevilla, España), pero procedían de diferentes clubes de la geografía española. Con lo cual hay que tener en cuenta que no todos los clubes son iguales a la hora de organizar y promover su deporte. Sin embargo este estudio proporciona información valiosa específica sobre la CD en el remo. Se proponen como futuras líneas de investigación: (a) aumentar el tamaño muestral a través de la propagación de nuestra metodología a diferentes clubes de remo; (b) crear un programa de CD específico para remeros y remeras de alto rendimiento y c) analizar el potencial de los programas de ayuda al deportista por parte de las universidades.

El deporte de alto rendimiento lleva inmerso la etiqueta de no saludable, no obstante, se debe prestar atención a la difícil tarea de garantizar la correcta integración académica-deportiva por los beneficios ya mencionados. Es fundamental que el psicólogo del deporte proporcione a los remeros, directamente o indirectamente (a través del entrenador), conceptos básicos de gestión del tiempo, así como estrategias para que sean autosuficientes en su rutina diaria.

Responsabilidades éticas

Protección de personas y animales. Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de pacientes.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. Los autores han obtenido el consentimiento informado de los pacientes y/o sujetos referidos en el artículo. Este documento obra en poder del autor de correspondencia.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos

A los remeros y remeras que han participado, por su tiempo y dedicación. A Nerea, por su colaboración.

Bibliografía

1. Jaenes JC. Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En: Dosal J, editor. El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis; 2002. p. 183-205.

2. Jaenes JC, Caracuel JC, Peñaloza R. Intervención en psicología del deporte: un caso de remo en alta competición. *Rev Psicol Deporte*. 2012;21(1):59–63.
3. Caracuel JC, Jaenes JC, de Marco Pérez JM. El rendimiento deportivo en equipos de remo: el efecto Ringelmann. *Rev And Med Deporte*. 2011;4(2):52–7.
4. Raglin JS, Morgan WP, Luchsinger AE. Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers. *Med Sci Sports Exerc*. 1990;22(6):849–53.
5. Stambulova N, Engström C, Franck A, Linner L, Lindahl K. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2014;21:4–14.
6. EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Meeting EU Expert Group. Poznan 28 septiembre 2012.
7. Stambulova N, Alfermann D, Statler T, Côte J. ISSP Position Stand on Career Development and Transitions of Athlete. *ISSP*. 2009;7:395–412.
8. Wylleman P, Reints A, de Knop P. A developmental and holistic perspective on athletic career development. En: Sotiaradou P, De Bosscher V, editores. *Managing high performance sport*. New York: Routledge; 2013. p. 159–82.
9. Wylleman P, Lavallee D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. En: Weiss M, editor. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 2004. p. 507–27.
10. Sparkes AC, Smith B. *Qualitative research methods in sport, exercise and health*. London: Routledge; 2014.
11. López de Subijana C, Mascaró F, Conde E. Los servicios de asesoramiento a los deportistas de élite en las universidades españolas. *Kronos*. 2014;13(2):1–9.
12. Cosh S, Tully PJ. All I have to do is pass: A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychol Sport Exerc*. 2014;15:180–9.
13. Torregrosa M, Sanchez X, Cruz J. El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico - vocacional del deportista de élite. *Rev Psicol Deporte*. 2004;13(2):215–28.
14. López J, Torregrosa M, Sánchez-Miguel PA, Sánchez-Oliva D, Amado D. Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Rev Iberoam Psicol Ejer Deporte*. 2015;10(1):113–9.
15. Stambulova NB, Wylleman P. Dual career development and transitions. *Psychol Sport Exerc*. 2015;21:1–3.
16. López de Subijana C, Barriopedro M, Conde E. Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychol Sport Exerc*. 2015;21:57–64.
17. Ministerio de la Presidencia, Gobierno de España. Real Decreto 971/2007. [consultado 18 May 2016]. Disponible en: <http://www.boe.es/diario.boe/txt.php?id=BOE-A-2007-14231>
18. Deportistas incluidos en el Programa ADO. [consultado 18 May 2016]. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/competicion/01deporteAltaCompeticion/03DepAltCompet/01DeportADO/>
19. Ābeļkalns I, Geske A. High performance athletes' dual career possibilities in Latvian higher educational institutions. *LASE J Sport Scie*. 2013;4(2):47–60.
20. Aquilina D. A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *Int J Hist Sport*. 2013;30(4):374–92.
21. Lavallee D. The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *Sport Psychol*. 2005;19(2):193–202.
22. Pummell B, Harwood C, Lavallee D. Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychol Sport Exerc*. 2008;9:427–47.
23. Torregrosa M, Ramis Y, Pallarés S, Azócar F, Selva C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychol Sport Exerc*. 2015;21:50–6.