AUTORES ORIGINALES DE LOS CAPÍTULOS

INTRODUCTION: EUROPEAN HANDBOOK FOR GENDER EQUALITY, EQUITY, INCLUSION IN SPORT: A PERSPECTIVE THROUGH THE ERASMUS + WOMENUP PROJECT: AN OVERVIEW

Shirin Amin
Manager. Champions Factory International, Dublin, Ireland
Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

CHAPTER 1: THE SOCIAL, MEDICAL, AND PSYCHOLOGICAL IMPORTANCE OF PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY FOR MEN AND WOMEN OF ALL AGES

Verter Tursi
Manager. UISP Unione Italiana Sport per Tutti, Pisa, Italy

CHAPTER 2: GOVERNANCE IN SPORTS ORGANIZATIONS: A GENDER APPROACH

Antonino Pereira
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal
Francisco Mendes
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal
Abel Figueiredo
Senior Lecturer. Polytechnic Institute of Viseu, Viseu, Portugal

CHAPTER 3: SPORT LEGISLATION AND POSSIBLE GENDER DISCRIMINATION IN EUROPEAN COUNTRIES

Alexandra Bekiari
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

CHAPTER 4: DUAL CAREER OF A SPORTSWOMAN: PROBLEMS AND SUCCESSES

Yeter Aytül Dağlı Ekmekçi
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye
Özgür Mülazımoğlu Ballı
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye
Yeliz İlgar Doğan
Senior Lecturer. Pamukkale University, Denizli, Türkiye

CHAPTER 5: GENDER DISCRIMINATION IN THE MEDIA

Shirin Amin
Manager. Champions Factory International, Dublin, Ireland
Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

CHAPTER 6: EDUCATION, GENDER, AND SPORTS

Mario Albaladejo-Saura
Lecturer. UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain
Lourdes Meroño
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Cristina Ponce-Ramírez
Researcher. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Francisco Esparza-Ros
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Raquel Vaquero-Cristóbal
Senior Lecturer. Universidad de Murcia, Murcia, Spain

CHAPTER 7: INTERSECTIONALITY IN SPORTS: EXPLORING THE IMPACT OF RACE, ETHNICITY, SEXUALITY, AND OTHER SOCIAL IDENTITIES ON PARTICIPATION AND EXPERIENCES IN SPORTS

Eratw Papavasiliou
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

Anna Boumpouzioti
Senior Lecturer. UTH University of Thessaly, Thessaly, Greece

CHAPTER 8: PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: EXAMINING THE LINKS BETWEEN EXERCISE, PHYSICAL ACTIVITY, AND MENTAL HEALTH OUTCOMES SUCH AS STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION

Adrián Mateo-Orcajada
Researcher. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Noelia González-Gálvez
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Lucía Abenza-Cano
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Alejandro Leiva-Arcas
Senior Lecturer. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Spain

Raquel Vaquero-Cristóbal
Senior Lecturer. Universidad de Murcia, Murcia, Spain

EUROPEAN HANDBOOK FOR GENDER EQUALITY, EQUITY, INCLUSION IN SPORT: A PERSPECTIVE THROUGH THE ERASMUS + WOMENUP PROJECT: APPENDICES

Orlando Mbah
Researcher. Champions Factory International, Dublin, Ireland

doi.org/10.59650/FXFV2536

Capítulo 4

LA CARRERA DUAL DE UNA MUJER DEPORTISTA. PROBLEMAS Y ÉXITOS

INTRODUCCIÓN

Los deportistas se involucran en sus carreras deportivas a distintos niveles en función de su edad y del periodo específico en el que se encuentran sus trayectorias. Por tanto, ante todo quieren maximizar sus beneficios físicos, psicológicos y sociales durante su práctica deportiva. Con el mismo planteamiento, también quieren compensar los costes potenciales como las lesiones, los sacrificios en otras áreas de la vida y el desarrollo unidireccional en algunas áreas. Sin embargo, a excepción de los deportistas profesionales a tiempo completo, la mayoría de los deportistas simultanean estudios o trabajos de forma paralela con su dedicación deportiva. Los atletas jóvenes cursan estudios en la educación obligatoria y, a menudo, continúan con su educación universitaria o con un empleo (Cartigny et al., 2021). En esta etapa, una carrera dual en forma de deporte-educación o deporte-empresa ofrece una solución para equilibrar la vida fuera del deporte y prepararse para la vida post-deportiva. La literatura científica sugiere que los deportistas que buscan establecer un equilibrio óptimo entre el deporte y otras áreas de la vida continúan practicando deporte y tienen menos dificultades para la transición a una carrera post-deportiva. La investigación sobre el desarrollo del talento también hace hincapié en que los entornos de desarrollo del talento deportivo y las culturas organizativas optimizadas facilitan en gran medida el equilibrio deporte-educación de los deportistas (Stambulova et al., 2015). En este contexto, un deportista dentro de la carrera dual se define como una persona que practica deporte y realiza esfuerzos educativos y/o profesionales (Cartigny et al., 2021).

Los postulados sexistas de la época victoriana restringían la participación de las mujeres en el deporte debido a los hipotéticos daños que

sufrían sus órganos reproductores y al hecho que los hombres no las encontrasen atractivas o a que no tuvieran suficiente energía. La primera participación de mujeres en los Juegos Olímpicos fue en 1900. En las competiciones de atletismo la primera mujer en participar en una maratón no lo haría hasta la de Boston de 1967, con Kathrine Switzer. Así pues, es bien sabido que las diferencias de género en el deporte son una cuestión esencial a lo largo de la carrera deportiva de las mujeres. Por ejemplo, las mujeres ganan menos en sus clubes y tienen más dificultades para encontrar patrocinadores o subvenciones (Morris et al., 2020). Así pues, la discriminación de género se produce durante y después de la carrera deportiva y se convierte en una cuestión social (por ejemplo, los estereotipos de género) más que en una cuestión deportiva específica (López de Subijana et al., 2020). Ryba, Ronkainen, et al. (2015) realizaron entrevistas sobre historias de vida a 18 atletas finlandeses talentosos (16-20 años/10 mujeres, 8 hombres) seguidas de un análisis narrativo-discursivo integrador. Como resultado de este estudio, aunque todos los atletas adolescentes deseaban desarrollar una carrera dual, menos de la mitad de ellos fueron capaces de seguir esta metodología después de la escuela secundaria. El estudio también muestra que las prácticas discursivas de carrera dual se organizan de acuerdo con la dualidad de género y esto refuerza la supuesta normalidad de las opciones de vida basadas en el género en lugar de abrir el espacio de oportunidades. En otro estudio, Ekengren et al., (2018) realizaron entrevistas semiestructuradas a 18 jugadores profesionales suecos de balonmano (9 mujeres y 9 hombres). Al final de sus carreras examinaron la evolución de la carrera atlética y no atlética. Las atletas femeninas eligieron trabajos adicionales para mantenerse económicamente en comparación con los atletas masculinos. Por estas razones, es esencial promover programas que se centren en la igualdad de género en el deporte a lo largo de la carrera deportiva y el proceso de empleabilidad (López de Subijiana et al., 2020). En este contexto, se debaten los efectos, ventajas y desventajas de la carrera dual en la trayectoria de los deportistas. Además, se aborda la importancia de la carrera dual para las mujeres deportistas, los medios de apoyo tras su retirada del deporte y la propuesta de ejemplos de futura aplicación. Se pretende llamar la atención sobre las dificultades que experimentan las mujeres deportistas en las carreras duales en el deporte, al igual que en muchos ámbitos de la sociedad. De este modo, se pretende contribuir a los estudios sociológicos y de género.

Desde el momento en que cada mujer inicia su carrera deportiva, el proceso de la carrera dual comienza sin incidencias. Es importante incluir

el enfoque de la carrera dual en este manual, ya que no se pueden ignorar otros elementos indispensables de la vida como la familia, la educación, la vida social y empresarial mientras se mantiene una vida deportiva, que ocupa un lugar importante en términos de tiempo, esfuerzo y recursos.

ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

"Sé quién soy dentro del agua, pero no sé quién soy fuera del agua" son las palabras del famoso nadador Michael Phelps en el documental "El peso del oro". Como puede deducirse de estas palabras, los deportistas a menudo no tienen una idea definida de lo que son fuera del deporte que practican ni de lo que serán después de retirarse. Muchos deportistas de élite caen en el vacío y sufren problemas psicológicos cuando terminan su carrera deportiva. Por este motivo, para que los deportistas estén mentalmente sanos a lo largo de su carrera deportiva y tras su retirada, se les debe apoyar para que durante su trayectoria deportiva a través de la perspectiva de carrera dual.

Los estudios sobre deportistas con carrera dual han surgido de trabajos que reconocen la importancia de una perspectiva holística, es decir, una perspectiva integral que abarca la carrera deportiva y la carrera postdeportiva y que incluye las transiciones que se producen entre ambas, así como las que se producen en otros ámbitos de la vida de los deportistas, y explora las transiciones en el desarrollo deportivo en lugar de centrarse únicamente en los deportistas como meros deportistas (Wylleman et al., 2004; Wylleman y Lavallee, 2004). El concepto de carrera dual, que implica la práctica simultánea del deporte y la educación o el trabajo, se ha convertido en un tema de interés en la literatura de la psicología del deporte, gracias a la acción de la Unión Europea y el impuslo de acciones políticas recomendadas para apoyar las carreras duales en el deporte de alto rendimiento (European Union Expert Group: Education and Training in Sport, 2012); o gracias a la revista *Psychology of Sport and Exercise* y la publicación de un número especial sobre el desarrollo de la carrera dual y las transiciones en 2015 (Stambulova & Wylleman, 2015). Aunque investigaciones recientes han demostrado que los deportistas con carrera dual profesional se conciben como un grupo heterogéneo, estos estudios se han centrado principalmente en deportistas de secundaria o en edad escolar (Cartigny et al., 2021). Cartigny et al. (2021) entrevistaron a 17 deportistas en carrera dual para crear una teoría general sobre las trayectorias profesionales duales en el deporte. Los hallazgos que surgieron de este estudio apoyaron una categorización de las experiencias de carrera dual en 3 vías: una vía deportiva, una vía educativa/profesional y

una vía de carrera dual. Debois et al. (2015) enfatizan que las carreras duales son de desarrollo debido a la naturaleza de los atletas, que abarcan el deporte y la educación o las transiciones de carrera en diferentes etapas de la vida, y la importancia de adoptar una perspectiva holística del curso de vida al considerar a los atletas de carrera dual. Del mismo modo, Stambulova y Wylleman (2019) identificaron una serie de beneficios de las carreras duales, incluido el desarrollo individual, la mejora del rendimiento deportivo y el aumento de la satisfacción con la vida a largo plazo.

Sin embargo, muchos estudios siguen identificando constructos clave de género que influyen en las experiencias y decisiones de los deportistas sobre sus carreras duales. Por ejemplo, las mujeres deportistas parecen ser más propensas a invertir en educación que refuerzan sus objetivos e identidades como agentes de la carrera dual, aunque su motivación hacia el deporte sea similar a la de los hombres (Aunola et al., 2018; Ekengren et al., 2018; Moazami-Goodarzi et al., 2020). Mientras que los estudios que investigan las carreras duales en jugadores de balonmano, baloncesto y fútbol informaron que, a diferencia de sus homólogos masculinos, la mayoría de las jugadoras de élite persiguen o planean seguir una carrera dual en la educación superior. Otros estudios (Ekengren et al., 2018; Tekavc et al., 2015; Harrison et al., 2020) respaldaron la afirmación de que en las trayectorias vitales de los atletas los sesgos de género son evidentes desde la adolescencia hasta la edad adulta (Ryba, Staumbulova, et al., 2015). Además de estas diferencias de género, Baron-Thiene y Alfermann (2015) y Ronkainen et al. (2016) informaron de que las deportistas experimentan más dolencias físicas y agotamiento que sus compañeros masculinos, y muchas mujeres reciben poco apoyo emocional de entrenadores y padres lo que provoca sentimientos de soledad (Ryba et al., 2021). Tales experiencias pueden llevar a las deportistas a decidir abandonar el deporte y centrarse en la educación, el trabajo y la familia.

El libro "Athletes' Careers Across Cultures" se basa en investigaciones llevadas a cabo en 19 países de todo el mundo, y la revisión de Stambulova & Ryba (2013, 2014) de la investigación sobre carreras internacionales desde una perspectiva cultural señala seis retos principales en los paradigmas de las carreras de los deportistas. Se destacan especialmente dos de ellos. En primer lugar, desde una perspectiva holística, el enfoque "de principio a fin" se presenta con un modelo de desarrollo sobre las transiciones a las que se enfrentan los atletas a nivel atlético, individual, psicosocial y académico/profesional, que necesita ser desarrollado. Esto significa que hay que valorar al deportista como

una persona completa, que desarrolla una carrera completa y dentro de un entorno completo. En segundo lugar, los proyectos deben crearse en relación a su contexto sociocultural evitando, por ejemplo, asumir una perspectiva que se centre únicamente en la identidad atlética del estudiante-atleta sin tener en cuenta su cultura (Stambulova et al., 2015).

Como ejemplo de enfoque holístico del deportista, la idea básica del sistema deportivo sueco es que los deportistas de élite deben poder llevar una vida normal en su sociedad cuando termine su carrera deportiva. El modelo de carrera dual, que enfatiza la importancia del desarrollo psicológico, psicosocial y académico de los atletas adolescentes además de sus carreras deportivas, fue creado a través de la investigación llevada a cabo en las Escuelas Deportivas Nacionales de Élite (RIG) diseñadas siguiendo la filosofía *win-win* para estos atletas, como se muestra en la Figura 1 (Stambulova et al., 2015). El modelo alinea los grupos de edad con las etapas de la carrera deportiva y profesional e indica posibles trayectorias profesionales duales durante el deporte y después de la retirada, con flechas que indican las transiciones profesionales duales.

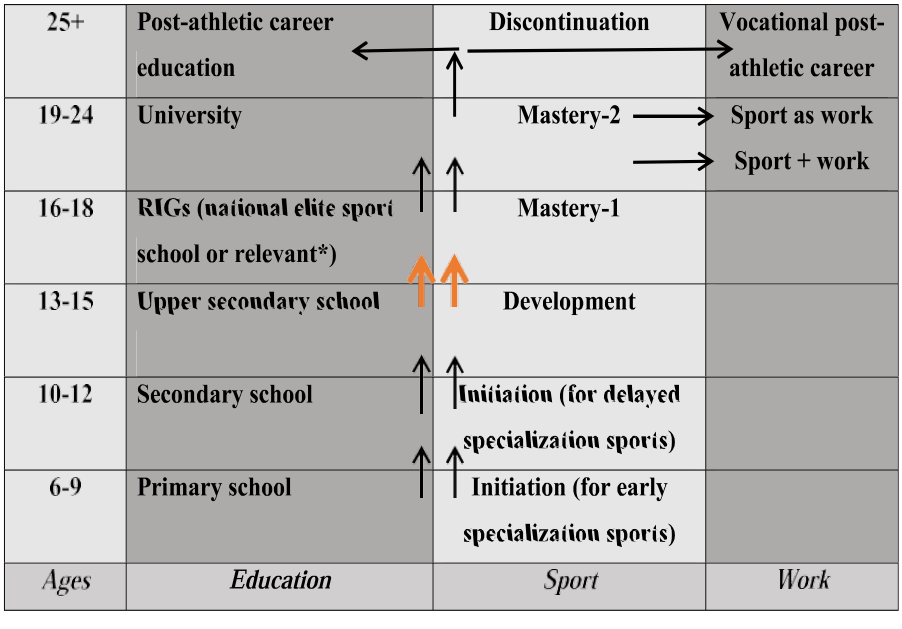

Figura 1 – Relación de los grupos de edad en función de las posibles trayectorias profesionales duales.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Uno de los principales factores que afectan a la capacidad de los deportistas para desarrollar una carrera dual son los conflictos relacionados con el estilo de vida derivados de la participación en deportes de élite. La etapa profesional en la que se encuentran los deportistas de élite también afecta a la posibilidad de dedicar tiempo y energía a carreras no deportivas. Las personas con influencia y autoridad en la toma de decisiones, como los entrenadores y directivos, también son factores esenciales para la carrera dual (Ryan, 2015).

A medida que aumenta el número de jugadoras de fútbol de élite en Inglaterra, se observa que la dificultad para tener una carrera dual aumenta con el incremento de su nivel educativo. En esta etapa, se observa que los sistemas de apoyo adecuados, como la familia y la universidad, desempeñan un papel integrador en las deportistas que reciben distintos niveles de ayuda de las instituciones educativas y los clubes de fútbol (Harrison et al., 2022).

El programa SportSClasses, implantado en Dinamarca desde 2005, ofrece formación adicional a potenciales deportistas de élite. Además, la edad mínima para trabajar en el deporte se ha rebajado de 15 a 12 años para responder a la creciente competencia en el mundo del deporte de élite. En Dinamarca, que ocupa un lugar destacado en el Informe sobre Desarrollo Humano de las Naciones Unidas, aún en este programa en el que el deporte se oferta en cooperación con las instituciones educativas, se observa que hay aproximadamente el doble de alumnos que de alumnas, y que los chicos tienen cuatro veces más probabilidades que las chicas de acabar priorizando el deporte sobre la educación. Esto evidencia una estructura deportiva dominada por los hombres, que se apoya en la construcción hegemónica de la masculinidad en los medios de comunicación sobre el físico y la competitividad y no ofrece las mismas oportunidades a las mujeres (Skrubbeltrang et al., 2020).

Las carreras duales pueden ofrecer a los deportistas de élite muchas ventajas sociales, de desarrollo, económico y de salud. Sin embargo, también puede ser un reto establecer y mantener un equilibrio entre el deporte de élite y la educación, ya que las personas que realizan carreras duales tienen responsabilidades psicológicas, psicosociales y financieras, así como elementos atléticos y académicos/profesionales que atender (Harrison et al., 2022). Para cumplir con estas responsabilidades, es crucial adquirir competencias como la planificación de la carrera, la gestión de la carrera dual, la conciencia emocional, la inteligencia social y la

adaptabilidad (De Brandt, 2017). Sin embargo, los resultados de la investigación sobre la carrera dual también revelan que los deportistas-estudiantes a menudo experimentan emociones negativas como el estrés, la sobrecarga y el abandono prematuro de los deportes o la escuela, la fatiga y el conflicto de roles debido al gasto de tiempo y de energía para gestionar sus diferentes roles sociales (Karadağ & Aşçı, 2023).

Numerosos estudios se han referido a la irracionalidad de seguir una carrera dual debido a la alta necesidad de tiempo y a la intensa presión sobre la energía física y mental (Singer, 2008; Cosh y Tully, 2014; Tekavc et al., 2015). La capacidad de gestionar la carrera dual profesional se ha descrito como altamente dependiente del apoyo de terceros (Knight et al., 2018). Como resultado de los desafíos experimentados, los atletas de carrera dual han admitido sentirse obligados a comprometer una de sus dedicaciones (Ryan, 2015; Ryba, Stambulova, et al., 2015; Tekavc et al., 2015). Sin embargo, a pesar de estos retos, los deportistas dentro de la carrera dual afirman haber sacrificado sus objetivos deportivos en favor de objetivos educativos o profesionales debido a las barreras para alcanzar el máximo nivel deportivo, incluida la capacidad de ser financieramente independientes (Brown et al., 2000; Isoard-Gautheur et al., 2015).

Aunque los estudios han mostrado las desventajas de seguir una carrera dual, también se han detallado sus ventajas. La investigación ha demostrado numerosos beneficios a la hora de combinar los esfuerzos educativos o profesionales junto con el deporte, incluida una sensación de bienestar y el desarrollo de una identidad multidimensional (Ryba, Stambulova, et al., 2015; Pink et al., 2018). La presencia de una dedicación alternativa también proporciona un entorno de relajación, otorgando una oportunidad para desconectar del estrés y de las presiones de los deportes competitivos (Pink et al., 2015). Muchas instituciones de educación superior animan a los deportistas de alto rendimiento a estudiar en su centro, lo que contribuye a apoyar su rendimiento personal y deportivo (Brown et al., 2015). Estos beneficios pueden continuar en sus vidas después de la carrera dual, ofreciendo una mayor satisfacción vital (Lavallee y Robinson, 2007). Los deportistas con carrera dual han presentado altos niveles de motivación para realizar esfuerzos deportivos y educativos o profesionales para lograr estos beneficios (Cosh y Tully, 2014).

Los factores individuales a nivel micro; los padres, los compañeros y los entrenadores a nivel medio; las instituciones educativas, los órganos de gobierno nacionales y las políticas gubernamentales a nivel macro; y

los órganos de gobierno internacionales a nivel global son factores influyentes en la gestión de la carrera dual. Las relaciones sólidas, la comunicación abierta y la flexibilidad entre estas partes interesadas, directa e indirectamente, afectan a las experiencias de carrera dual de los deportistas (Condello et al., 2019).

En el proceso de carrera dual, los padres son la fuente de apoyo más importante durante las carreras deportivas y académicas de los estudiantes (Capranica et al., 2021). El apoyo de los padres es principalmente psicológico, logístico y financiero. Siguiendo las etapas de la participación del atleta en el deporte, el papel de los padres evoluciona de líder a seguidor. Los padres proporcionan apoyo financiero y moral a sus hijos, pero también mantienen expectativas de éxito tanto en el plano académico como deportivo (Tessitore et al., 2021). Sin embargo, su excesiva implicación en entornos competitivos puede provocar conflictos entre deportistas, padres y entrenadores. Supongamos que los padres no pueden controlar sus reacciones cuando velan por los beneficios multidimensionales de sus hijos. En ese caso, pueden provocar síntomas de agotamiento, especialmente en los deportistas en transición a la escuela secundaria. Los padres que experimentan estrés por los progresos académicos, la competición, las responsabilidades financieras y de tiempo que no pueden dedicar a otros hijos, a veces pueden servir de lección para enseñar a sus hijos deportistas a afrontar los problemas mediante diferentes enfoques estratégicos.

Un ejemplo de colaboración entre las partes interesadas implicadas en la carrera dual profesional de los deportistas es la National Collegiate Athletic Association (NCAA) de Estados Unidos, que integra el deporte con la educación superior. Otro ejemplo se encuentra en el Reino Unido, donde la Asociación Inglesa de Fútbol (FA) está prestando un apoyo vital a la carrera dual profesional de las deportistas al exigir que todos los equipos de la Superliga Femenina (WSL) sean profesionales a tiempo completo en la temporada 2018/19. La FA también ha desarrollado las Academias de Carrera Dual de la Superliga Femenina, donde los clubes de la WSL están emparejados con una institución de educación superior y la universidad local. El requisito de que las jugadoras de estas academias de la WSL cursen paralelamente algún tipo de estudio superior, se considera un paso más hacia la creación de un sistema de carrera dual para el fútbol femenino (Harrison et al., 2022).

Stambulova et al. (2015), en su estudio de las experiencias de carrera dual (incluyendo deporte, educación y vida personal) de los deportistas-

estudiantes en edad escolar, proporcionaron un marco básico para los proyectos de carrera dual mediante la creación de un modelo de transición de desarrollo y un modelo de transición de carrera atlética, que van desde la priorización del deporte en un extremo (mayor visibilidad de la identidad atlética) a la priorización de los estudios en el otro (mayor visibilidad de la identidad estudiantil). El factor determinante de la calidad de esta transición/adaptación es el equilibrio entre la identidad estudiantil y la atlética. Para lograr este equilibrio, los servicios de apoyo a la carrera dual cobran un protagonismo significativo, especialmente el enfoque de capacitación, que ayuda al desarrollo los recursos de las atletas-estudiantes.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

Las Directrices de la UE sobre la carrera dual profesional de los deportistas (2012) están concebidas para contribuir al desarrollo de programas sostenibles para atletas-estudiantes y atletas-trabajadores de talento y pertenecientes a la élite. La guía, que incluye ejemplos de buenas prácticas, establece que el diseño de programas de carrera dual para los deportistas debe considerar sus necesidades individuales, teniendo en cuenta características como la edad, el sexo, la etapa de la carrera, la rama deportiva y la situación financiera; y que las responsabilidades de los deportistas deben aumentar a medida que avanza su carrera. La guía también abarca ámbitos políticos que van desde las relaciones intersectoriales e interinstitucionales hasta el desarrollo del deporte, la salud, la educación, las finanzas y el empleo.

La Tabla 7 muestra algunos proyectos que hacen hincapié en la importancia de la carrera dual e incluyen estrategias para ayudar a los deportistas de élite a incorporarse con éxito al mercado laboral al término de su carrera deportiva.

Tabla 7 - Objetivos de la legislación internacional.

Legislación Internacional	Objetivos	Enlaces web
Libro Blanco del Deporte (Commission of the European Communities, 2007)	Ayudar a las personas a insertarse en el mercado laboral. Ayudar a las personas a encontrar un empleo dentro de una organización (club deportivo).	https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/white-paper-on-sport.html
Directrices de la UE sobre la doble carrera profesional de los deportistas (European Union, 2012)	Refuerzo de los vínculos entre los Estados miembros, asistencia en el ámbito de la educación	https://pasap.eu/files/dual-career-guidelines.pdf
EASTPORT (2014)	Establecimiento de la cooperación, apoyo a la enseñanza superior (desarrollo de un modelo pedagógico)	https://www.jhse.ua.es/article/view/2023-v18-n1-efficacy-european-sport-tutorship-model-estport-dual
Programa AtLETyC (2016-2018)	Fomentar la adquisición de competencias empresariales	http://www.wus-austria.org/18/projects/120/atletyc--athletes-learning-entrepreneurship-a-new-type-of-dual-career-approach
Proyecto DC4AC (2015)	Destacar la concienciación sobre la carrera dual, desarrollar criterios de apoyo	https://tf.hu/en/international/international-projects/dual-career-for-athletes-dc4ac
Proyecto AMiD (2018-2020)	Potenciar la doble carrera profesional en Europa	https://researchfeatures.com/athletic-migration-dual-career-qualification-sports/
Proyecto DONA	Carrera dual para mujeres deportistas	https://www.dual-career.eu/dual-career-for-women-athletes-dona-project-started/
Premios ASAS	Sport Ireland Institute	https://www.sportireland.ie/institute/news/SportASAS

Olah at al. (2022).

Existen varios proyectos sobre carreras duales financiados por la Comisión Europea. El proyecto EMPATIA (Educational Model for Parents of Athletes In Academics) (www.empatiasport.eu) se centra en reforzar el papel de los padres como apoyo emocional, logístico y financiero de la carrera dual de sus hijos. El proyecto DONA se centró en la tendencia de los jóvenes deportistas durante la adolescencia a experimentar dificultades para cumplir con sus responsabilidades deportivas debido a las exigencias académicas y la vida social, lo que les conllevaba a abandonar el deporte. Es importante aportar un enfoque específico de género para la carrera duale, especialmente porque las mujeres deportistas experimentan esta situación con más frecuencia. Este proyecto buscó colaboraciones para garantizar que las atletas-estudiantes de voleibol se beneficiasen de un entorno coherente de facilitadores de servicios para la carrera dual bien preparados en términos de deporte, educación y mercado laboral (Capranica et al., 2021).

Casi todos los proyectos se centran en mejorar las habilidades sociales y laborales de los deportistas y su educación. Además, la cuestión de la retirada deportiva, el apoyo al empleo de las mujeres deportistas desde una perspectiva de género, las funciones parentales y la cooperación entre los clubes deportivos y otras partes interesadas para ayudar a los deportistas a hacer frente a las dificultades son algunos de los temas destacados.

Orientaciones para la enseñanza o el aprendizaje del tema

Métodos de enseñanza

La guía pedagógica presenta un método de enseñanza basado en el aprendizaje por descubrimiento compartido utilizando tecnologías y diferentes agrupamientos. Se proponen actividades en las que se deben explorar los recursos proporcionados, con una posterior puesta en común y reflexión final.

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

a) Comprender los problemas de los estudiantes/deportistas trabajadores,
b) Conocer las estrategias de los estudiantes/deportistas en activo para superar los retos profesionales y reflexionar sobre sus experiencias,

c) Explicar consejos y herramientas para mejorar las carreras de las mujeres deportistas, en particular,

d) Conocer las recomendaciones mundiales para las carreras duales.

Recursos o actividades educativas sugeridas

La falta de habilidades sociales debida a las sesiones de entrenamiento a puerta cerrada, a la presión del público y de los medios de comunicación en función del género (fertilidad, presión emocional) dificulta que las mujeres deportistas se retiren del deporte y se inserten en el mercado laboral tras su carrera deportiva en menos tiempo que los hombres. Por lo tanto, las carreras de las atletas deben analizarse en términos de género, papel social, estatus social, poder social, etc., por lo que debe considerarse el modelo de "carrera dual de la atleta". Este modelo se basa en la formación de atletas de élite en escuelas deportivas amateurs y es un modelo actual con una perspectiva integral que aboga por la cooperación con escuelas y universidades en el sistema educativo (Zhu, 2023). Basándose en las realidades sociales, se intentan aportar soluciones para las mujeres deportistas en términos de Entorno Político, Entorno Social, Medios Sociales, Creencias Sociales y Redes Sociales, como se muestra en la Figura 2.

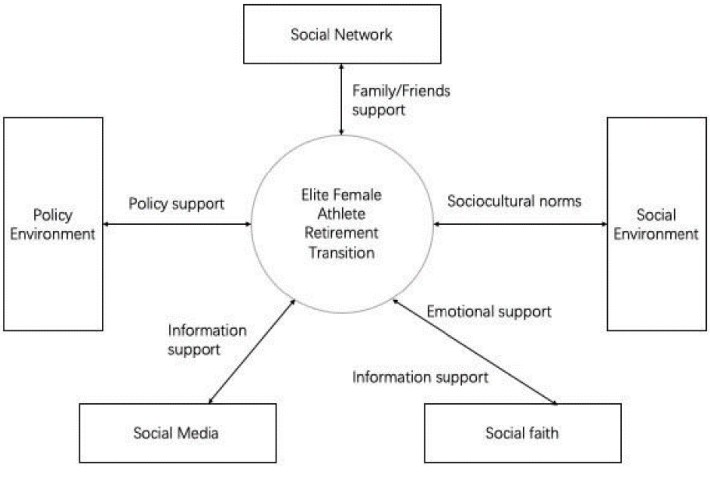

Figure 2 - Entorno político, entorno social, medios de comunicación social, creencias sociales y redes sociales. Fuente: Zhu (2023).

A medida que ha aumentado la concienciación sobre la importancia de las transiciones profesionales, también han aumentado los estudios e

investigaciones sobre el apoyo a los deportistas en su retirada. En la Tabla 8 se muestran algunos programas de desarrollo profesional impulsados por organismos rectores e institutos deportivos de todo el mundo para ayudar a las personas a desarrollar una carrera profesional fuera del deporte y alcanzar sus objetivos relacionados con ello (Wylleman et al., 2004).

Tabla 8 - Selección de programas de transición profesional.

Programa	Institución	País
Athlete Career and Education (ACE)	Australian Institute of Sport	Australia
Athlete Career and Education (ACE-UK) Program	UK Sports Institute	Reino Unido
British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education (BALANCE)	University of Strathclyde	Escocia
Career Assistance Program for Athletes	US Olympic Committee	EE.UU.
Making the Jump	Advisory Resource Centre for Athlete	EE.UU.
Olympic Athlete Career Center- National Sports Center	Olympic Athlete Career Centre	Canadá
Olympic Job Opportunities	Comité Olímpico Australiano	Australia
Study and Talent Education Program (STEP)	Vrije Universiteit Brussel	Bélgica
The Retiring Athlete	Comité Olímpico Nerlandés	Países Bajos
Wales Lifestyle Management Program	Sports Council for Wales	Gales
Whole-istic	American College Athletic Association	EE.UU.
Women's Sports Foundation Athlete Service	Women's Sports Foundation	EE.UU.
Athlete365 Career+	Cooperación entre la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Turco y el Comité Olímpico Internacional (COI)	Turquía

Recursos educativos

En esta sección se propone que los alumnos trabajen en diferentes agrupaciones para intentar responder a las preguntas planteadas. Para cada pregunta, se propone buscar en diferentes recursos que los alumnos pueden encontrar en la Tabla 3.

Tarea 1. Trabajo en parejas. Ponte de acuerdo con tu compañero sobre los problemas en la carrera de deportista-estudiante o deportista-trabajador:

¿Difieren las dificultades que experimentan las mujeres y los hombres atletas-estudiantes/atletas-empleados? Debatidlo.

Tarea 2. Trabajo en grupos. Cread un decálogo para la mejora de las carreras duales. Para ello, deberán consultar los recursos enumerados, seleccionar los diez mejores consejos, sugerencias o herramientas y crear un cartel visualmente atractivo.

Tarea 3. Ejercicio de relación y conexión.

¿Qué dificultades has experimentado/experimentas como atleta-estudiante/atleta-empleado? ¿Cómo afrontas estos retos?

Tarea 4. Consultando los recursos indicados, debes intentar responder a las siguientes preguntas de verdadero o falso. Una vez hayas terminado, coméntalas con tus compañeros. Al final de la actividad tendrá lugar una sesión informativa.

1. Una carrera dual es la combinación con éxito de la educación, la formación o el trabajo con el deporte para permitir a una persona alcanzar todo su potencial en la vida.
2. No es importante invertir en una carrera dual porque sólo el 10% de los deportistas de alto potencial llegan a convertirse en deportistas de élite.
3. Las mujeres deportistas parecen ser más propensas a invertir en educación y en objetivos e identidades de carrera dual, aunque su motivación hacia el deporte sea como la de los hombres
4. La mayoría de los deportistas tienen un bajo nivel educativo debido a las prácticas deportivas exclusivas
5. Las mujeres y los hombres deportistas experimentan los mismos problemas en su carrera profesional.

La solución a las preguntas: 1: Verdadero; 2: Falso; 3: Verdadero; 4: Verdadero; 5: Falso.

Tarea 5. Accede a artículos sobre diversos atletas y las historias de sus carreras. A continuación, elige uno de los atletas y lee su historia. Investiga más sobre la historia del atleta.

Explica a los demás alumnos a qué se enfrentó el deportista en su carrera estudiantil/deportiva, cuáles fueron sus éxitos y sus fracasos, por lo que tuvo que atravesar y cómo los superó.

Tarea 6. Una vez que hayas leído e investigado todos los documentos y recursos compartidos, enumera tres cosas que puedes hacer para mejorar tanto tu carrera deportiva como tu carrera estudiantil.

Tabla 9 - Recursos para la tarea y más información.

Descripción	Enlace web	Tarea
Apoyo a la carrera dual en España: Las barreras de los deportistas de élite para estudiar	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029215000539	1
¿Cómo pueden los clubes deportivos apoyar la carrera dual de un talento?	https://library.olympics.com/Default/digital-viewer/c-206544	1-4
Mejorando la carrera dual	https://euathletes.org/project/pdm-dual-careers/	2
Conferencia Mundial de la FISU 2021: Carrera dual, digitalización y mujeres en el deporte de élite	https://glitzsport.com/the-2021-fisu-world-conference-dual-career-digitalisation-and-women-in-elite-sport/	5-6
Phoebe Snowden Atleta de carrera dual comparte sus experiencias como mujer en STEM	https://www.kcl.ac.uk/news/phoebe-snowden-iwd	3
Cómo me ayudó mi psicólogo deportivo tras una lesión que puso fin a mi carrera	https://www.ncaa.org/news/2023/5/15/features-how-my-sports-psychologist-helped-after-a-career-ending-injury.aspx	1-3-5
Lanzamiento de nuevas guías de carrera dual para jugadoras de la cantera femenina y femenina	https://www.vercida.com/uk/articles/the-fa-dual-pathways-gender-balance	5-6
Ayudar al talento a brillar en la educación y el deporte Acreditación TASS para carreras duales	https://aspire2becoaching.co.uk/tass-dual-career-accreditation/	6
Directrices para fomentar la carrera dual de los deportistas-estudiantes	https://morethangold.eu/wp-content/uploads/2021/09/MTG_1-WEB-Def2.pdf	6
Recursos para la carrera dual	https://development.bwfbadminton.com/player/career-pathway-scholarships-opportunities/dual-career-resources	6

Descripción	Enlace web	Tarea
La carrera dual de los deportistas transnacionales	https://www.academia.edu/23778516/Dual_career_pathways_of_transnational_athletes	6
Las mujeres deportistas en el punto de mira: Crear mejores opciones para las segundas carreras	https://japan-forward.com/focus-on-female-athletes-creating-better-options-for-second-careers/	5
Sobre buenas prácticas europeas y sistemas eficaces en la carrera dual de los deportistas	https://smartsport.bg/templates/default/pdf/SurveyonbestEUpracticesonDCA.pdf	6
Plan de acción para desarrollar la carrera dual de los deportistas en Estonia	https://library.olympics.com/default/digitalCollection/DigitalCollectionAttachmentDownloadHandler.ashx?parentDocumentId=185091&documentId=185093&skipWatermark=true&skipCopyright=true	6
Becas deportivas	https://www.worcester.ac.uk/about/academic-schools/school-of-sport-and-exercise-science/performance-sport-and-sports-scholarships/sports-scholarships/	1-6
Carrera dual para deportistas de alto nivel	https://www.sport.polimi.it/en/facilitations-for-students/dual-career	4
La RWTH de Aquisgrán apoya la "carrera dual"	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	5-6
El nuevo programa de carrera dual de la FA	https://www.ourgamemag.com/2018/05/24/the-fas-new-dual-career-program/	6
Deportistas increíbles que también tienen trabajos normales	https://hochschulsport.rwth-aachen.de/go/id/mihx?lidx=1	1-5-6
Explorando oportunidades de carrera dual como atleta profesional	https://www.premiersportsnetwork.com/news/exploring-dual-career-opportunities-as-a-professional-athlete	5-6
Athlete365 Career+	https://olympics.com/athlete365/careerplus/	6

CONCLUSIONES

Aunque la participación en deportes de élite aporta habilidades y experiencias únicas, no debe subestimarse la necesidad de invertir en ámbitos de la vida ajenos al deporte. Esta perspectiva holística está respaldada y defendida por la Declaración de las Naciones Unidas sobre educación y formación en materia de derechos humanos, de 19 de diciembre de 2011, en la que se afirma que "La necesidad de esforzarse mediante la educación y la formación por mejorar los derechos humanos y las libertades fundamentales de cada individuo y cada segmento de la sociedad, y la necesidad de acercarse a los deportistas con una visión de aprendizaje permanente, especialmente como individuos que han servido y beneficiado a la sociedad a través del deporte". Además, la igualdad de género en el deporte es una de las prioridades de las Naciones Unidas en el ámbito de la sociedad y el desarrollo (Zhu, 2023).

Además de su carrera deportiva, las mujeres deportistas desean continuar su educación y su carrera profesional. La razón principal de estas peticiones es que, a pesar del aumento de la profesionalización de las mujeres en el deporte, siguen teniendo menos posibilidades de obtener ingresos suficientes del deporte y de ser empleadas en el deporte en comparación con los hombres. Por las mismas razones, las mujeres deportistas reducen las prioridades que dan al deporte en las últimas etapas de su carrera educativa; es decir, reducen sus carreras deportivas del nivel profesional al nivel amateur (Harrison et al., 2022). Esta situación financiera es uno de los retos singulares a los que se enfrentan las mujeres en el ámbito de la carrera dual.

Stambulova y Wylleman (2019) señalaron que la literatura sobre la carrera dual se centra predominantemente en poblaciones de atletas-estudiantes. Sin embargo, se necesita más investigación sobre las situaciones de carrera dual en el deporte y el trabajo, ya que el empleo pasa a un primer plano a la hora de obtener ingresos como fuente de sustento tras el periodo estudiantil, especialmente en el caso de las mujeres deportistas.

Los estudios muestran tres factores generales que emergen en la experiencia y los objetivos profesionales de los deportistas en carreras duales. Estos son individuales (es decir, condiciones físicas, condiciones psicológicas), interpersonales (es decir, mediadores sociales, estrategias de afrontamiento) y externos (oportunidades, apoyos, obstáculos, recursos financieros) (Li & Sum, 2017). Si bien estos factores mejoran y previenen la carrera dual en el deporte, destacan la importancia tanto del individuo como del entorno para facilitar la experiencia de la carrera dual.

A pesar del creciente número de mujeres que se dedican al deporte profesional, sigue habiendo problemas importantes en relación con la carrera dual. Existe una importante diferencia salarial entre los jugadores y las jugadoras. Hay menos mujeres que hombres que puedan transferir sus conocimientos a puestos bien remunerados de entrenadoras y directivas tras su jubilación. Las deportistas experimentan dificultades económicas, incluso cuando logran éxitos equivalentes a los de los hombres. Por estas razones, especialmente para las mujeres deportistas, no basta con centrarse únicamente en su carrera deportiva, sino que es más importante seguir una carrera dual (Harrison et al., 2022).

Es necesario analizar a las mujeres deportistas en términos de género, rol social, estatus social, poder social, etc., y se necesita más investigación para desarrollar intervenciones específicas que exploren y mejoren en profundidad las transiciones profesionales, las esperanzas y los retos de las mujeres deportistas de todo el mundo para reducir las diferencias de género en la progresión profesional.

Por último, es necesario difundir las buenas prácticas de los programas educativos que pretenden mejorar las habilidades educativas, sociales y laborales de los deportistas y que se han creado en varios países para ayudar a los deportistas a alcanzar la transición de la carrera profesional. Con la ayuda de estos programas, se debería mejorar el estilo de vida de los deportistas mediante la fijación de objetivos, la gestión del tiempo, la práctica repetida y la preparación para la retirada profesional. Se recomiendan actividades de investigación, trabajo en grupo y reflexión para las estudiantes deportistas.