






Universitat Autònoma de Barcelona

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  [http://cat.creativecommons.org/?page\\_id=184](http://cat.creativecommons.org/?page_id=184)

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

**WARNING.** The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

**Tesis Doctoral**

**Creencias y transiciones normativas en el deporte de élite:  
de la revisión a la intervención**

**Anna Jordana i Casas**

Tesis Doctoral dirigida por el Dr. Miquel Torregrossa y el Dr. Yago Ramis

Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Facultat de Psicologia

Diciembre 2021

**UAB**

**Universitat Autònoma  
de Barcelona**

Esta Tesis Doctoral se ha realizado, en parte, gracias a la beca FI-DGR 2018 (2018FI\_B\_00485) otorgada por la

Generalitat de Catalunya y al proyecto Promoción de Carreras Duales Saludables en el Deporte #HeDuCa

(RTI2018-095468-B-100) financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.



*“Sometimes we can write stories like this, but it doesn’t always happen”*

Jürgen Klopp



## Agraïments

Iniciar, desenvolupar i acabar una tesi doctoral, ha estat un camí ple de reptes i de petites transicions. Per tant, vull agrair a totes les persones que han contribuït a fer-lo més planer i agradable.

En primer lloc, i de manera molt especial, als meus directors. Ells m'han ajudat a créixer professionalment; però, també, com a persona. Miquel, gràcies per obrir-me les portes d'aquest grup i per entendre, i transmetre'm, que el moment de fer les coses és clau. Gràcies també per la perspectiva general que aportes, i per haver-me encomanat la importància de l'estratègia i la coherència. Yago, t'agraeixo la teva manera de fer... i de ser: el teu rigor i la teva cura, i el fet de saber trobar sempre les paraules apropiades per transmetre el que realment es vol transmetre. Gràcies per inculcar-me la rellevància del detall. A tots dos, gràcies per complementar-vos i per suportar, debatre i nodrir les meves creences i estàndards, i per fer-me veure que els hobbies poden formar part de la professió. Gràcies per haver-me convidat i guiat a jugar en la lliga en què ho hem fet. Tant de bo aquest procés de tesi sigui l'aperitiu de tot el que vindrà. Agraieixo la vostra i la nostra complicitat, i que us hàgiu preocupat de mi més enllà de les vostres funcions com a directors. A més, vull agrair a la Bet, la Júlia, la Mariona, la Isona, la Maria, l'Aina i en Tià, la seva contribució a què el procés de tesi hagi sigut tan proper.

Agraieixo profundament a la Marta el seu suport. Així, tal qual, com a resum. No tindria pàgines per agrair-te tot el que t'he d'agrair. Més enllà de donar-te les gràcies a tu, les hi dono a les tesis i a les beques, per haver fet que ens hàgim conegut i pogut viure tot el que hem viscut plegades. Vull donar les gràcies també al Joan, per ser el meu amic des del primer dia en què vam compartir despatx, i perquè la meva entrada i el meu camí pel grup, mai no hagueren sigut així si no hagués estat per ell. Al Jose vull agrair-li que, malgrat haver-me confós el primer dia amb una belga, s'hagi deixat enredar d'aquesta manera. El procés de doctorat mai no hauria sigut així de maco sense vosaltres i, m'atreveixo a dir, que hauria sigut molt diferent. Gràcies, és un plaer anar cada dia a la feina.

També moltes gràcies a les companyes i companys del Seminari de Doctorands del GEPE, als d'ara i als que han anat acabant aquests darrers anys. Heu contribuït de moltes maneres en la meva formació en una gran varietat d'àrees de la nostra professió. Moltes i molts de vosaltres heu sigut referents per a mi en aquest camí. Poseu els estàndards tan alts, que després és més fàcil moure's pel

camp. Agraïixo també a les i els que van fundar el Seminari, i a les i els que l'han tirat endavant al llarg dels anys. Gràcies a vosaltres, les i els que hem vingut després, hem comptat amb un recurs que poques persones han tingut el privilegi de tenir.

I per descomptat, a totes les i els membres del GEPE, júniors i sèniors. A la Rocío i a la Marina; saber que esteu vosaltres m'ha donat aire en aquest final de procés. Al Saül; la teva visió i el teu talent m'han marcat molts cops el camí. A la Susana, la Carme i el Juan; és un plaer escoltar-vos i aprendre de cada una de vosaltres. I, molt especialment, vull donar les gràcies al Jaume. Per ser el pare de tota aquesta família que treballa en equip.

També a totes aquelles persones que han contribuït, molt i de diferents maneres, en aquest procés. Specially, thanks Paul Wylleman, Koen De Brandt and VUB Team, for having me professionally adopted. Thanks Martin Turner, meeting you has marked a before and after. A la Susana Regüela i la Berta Cerezuela; per la pau que em transmeteu i perquè sempre em ve de gust una reunió si és amb vosaltres.

I ben segur que la tesi no seria la que és sense el món casteller en general i els Saballuts en particular. Gràcies, Aina, Anna, Alba, Mario, Judit, Rosa, entre moltes d'altres persones, per haver-me aguantat tantes hores de manera literal i figurada. I amb dignitat. Gràcies, Martí, Bea i canalla, per la vostra exigència. I jo no seria la que soc sense elles: gràcies, Laia, pel teu amor i suport lliure i incondicional. Carla, Marina i Eli, per ser la xarxa de sempre. Gràcies, Lisa, Eli, Carme i Marta: les meves psicòlogues; ens veig cada dia al bar, a la gespa, als passadissos i a les classes. I gràcies, Laia i Sílvia: les supervivents. Algun dia li explicarem al Tristán que, dels moments durs, poden néixer coses precioses. D'elles, nou saben el que és viure aquest procés. Gràcies, a la resta, per viure'l amb nosaltres.

Per últim, vull donar les gràcies al meu pare i la meva mare, Jordi i Txiki: per no pressionar-me mai perquè aquest fos el meu camí. Per ajudar-me en absolutament tot. I perquè les frases “fes el que vulguis” i “tu veuràs” sempre han tingut una connotació positiva. A la Idoia, per tot! Per on vols que comenci? Bé, ho deixarem en aquests darrers mesos d'expirar ansietats. Al Jose, per posar-hi la banda sonora als moments. I finalment, gràcies, Ferran! Gràcies per ser-hi sempre de la manera en què ho necessiti.

## Resumen

Desde la revisión a la intervención, esta tesis doctoral contribuye de manera teórica y aplicada al estudio de las creencias en las transiciones normativas del deporte de élite. El objetivo general es doble: por una parte, poner en valor la importancia que tiene actualizarse en el tema en el que centramos las investigaciones antes de diseñar y elaborar trabajos empíricos; y por otra, explorar las creencias de los deportistas durante las transiciones normativas de junior a senior y de retirada del deporte de alto rendimiento. Estas transiciones corresponden a la entrada y a la salida del deporte de élite, dos de los procesos más exigentes, desafiantes y difíciles de afrontar por parte de ellos. Para abordar el doble objetivo general, la tesis basa sus fundamentos teóricos en la adaptación de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) al contexto deportivo, y se divide en cuatro trabajos que se complementan entre sí. En una primera fase se presentan dos trabajos de revisión, uno sobre intervenciones TREC en el deporte (Trabajo 1) y otro que sintetiza los factores de protección ante el proceso de retirada (Trabajo 2). En una segunda fase, se desarrolla un estudio exploratorio sobre las creencias de los deportistas ante la transición de junior a senior (Trabajo 3), y se diseña, se implementa y se evalúa una intervención TREC para que exdeportistas de élite sedentarios recuperen la práctica de la actividad física saludable (Trabajo 4). Las tendencias de estudio descritas en los trabajos de revisión han conllevado que las investigaciones empíricas hayan sido rigurosas, idóneas y relevantes; y las lagunas identificadas han orientado sus temáticas para fomentar las contribuciones novedosas, desafiantes y actualizadas al conocimiento en el ámbito. Como principales aportaciones de esta tesis, destaca el hecho de presentar la primera revisión que sintetiza y evalúa críticamente la literatura existente sobre las intervenciones TREC en el contexto deportivo, así como los primeros trabajos empíricos que exploran el papel de las creencias en los procesos transicionales de la carrera deportiva. Los resultados de la tesis evidencian que la progresión a lo largo de una carrera de élite conlleva unos retos que pueden situar a los deportistas en una posición de vulnerabilidad a desarrollar creencias irracionales y, en consecuencia, a padecer problemas de salud mental y del desarrollo. También desafían la lógica de la creencia en cuanto a que la transición de junior a senior sea normativa para todos ellos, y se constata que la diversidad de experiencias puede promover creencias irracionales y estándares extremadamente altos, tanto a título individual como colectivo. Se



explicita que los propios deportistas, y sus entornos (e.g., academias profesionales, medios de comunicación), pueden reforzar estas creencias irracionales a través de sesgos cognitivos que distorsionan la percepción de la realidad. La tesis identifica y desafía la evaluación y el lenguaje irracional asociados a los conceptos 'éxito' y 'fracaso' en el proceso transicional de júnior a sénior. También el concepto 'actividad física' en la transición de la retirada del deporte de alto rendimiento; además de las tendencias -en ambas transiciones- a establecer objetivos poco realistas y poco adaptados al momento vital de la persona. Las implicaciones prácticas de la tesis doctoral se enfocan a la aplicación de la TREC en la racionalización prospectiva y retrospectiva de las creencias, como consecuencia de su potencialidad efectiva para promover, mantener y restaurar la salud mental; así como para apoyar el desarrollo de trayectorias deportivas saludables, exitosas y duraderas, independientemente del resultado deportivo.

## Abstract

From review to intervention, this doctoral thesis contributes theoretically and in an applied manner to the study of beliefs in elite sports, normative transitions. The main objective is twofold: on the one hand, to highlight the importance of staying abreast of the topic in which we base our research previously to designing and developing empirical research; and on the other hand, to explore the beliefs of athletes throughout the normative transitions from junior to senior and towards elite sports retirement. These transitions refer to the entering and exiting of elite sports, which are considered two of the most demanding, challenging and difficult processes to manage for athletes. To address the twofold general objective, the thesis is theoretically framed on the adaptation to sport of the Rational Emotive Behavioral Cognitive (REBT), and it is divided into four complementary studies. First, we carry out a systematic review about REBT interventions in sport (Study 1), and another one that synthesizes the protecting factors in the retirement from sport process (Study 2). In the second phase, we develop an exploratory study regarding athletes' beliefs in the junior to senior transition (Study 3). We design, implement and assess a REBT intervention to recover the practice of healthy physical activity in sedentary former elite athletes (Study 4). The research trends described in the reviews have provided a framework for developing rigorous, suitable and relevant empirical investigations. Moreover, the identified gaps have guided their topics to provide novel, challenging and updated knowledge to the field. The main contributions of this thesis we highlight the fact that presents the first review that synthesizes and critically evaluates the existing literature about REBT interventions in the sports context, and the first empirical works exploring the role of beliefs on athletic careers' transitional processes. The findings in this thesis show that progressing through an elite career implies challenges that put athletes at risk of developing irrational beliefs and, therefore, experiencing mental health and developmental issues. Results also dispute the logic under the belief that the junior to senior transition is a normative process for all athletes, and it is demonstrated that diverse experiences might promote irrational beliefs and extremely high standards in both the individual and collective levels. We highlight that athletes and their environments (e.g., professional academies, media), can reinforce these irrational beliefs through cognitive biases that distortion the perception of reality. The thesis identifies and

challenges the evaluation and the irrational language associated with the meaning of ‘success’ and ‘failure’ in the junior to senior transitional process. Along the concept of ‘physical activity’ in the elite sports retirement transition; besides the trend -in both transitions- of establishing unrealistic and poorly adapted to the current life moment goals. The practical implications derived from this thesis are focused on the application of REBT to the prospective and retrospective rationalization of beliefs, as a consequence of their potential effectiveness in promoting, maintaining and recovering mental health; in addition to supporting the development of healthy, successful and sustainable athletic careers, regardless of the sports’ performance outcome.

## Tabla de contenidos

Agraïments	v
Resumen	vii
Abstract	ix
Glosario de abreviaturas	xiii
Prefacio	xiv
Listado de trabajos que conforman la tesis doctoral	xvi
<b>Introducción</b>	<b>17</b>
Revisiones sistemáticas como base de la investigación empírica	19
Terapia Racional Emotiva Conductual	21
Creencias irracionales y creencias racionales	22
Modelo GABCDE	23
Estudio de las creencias en el contexto deportivo	24
Perspectiva holística del desarrollo de carrera deportiva	26
Transiciones de carrera deportiva	27
Transición de Júnior a Sénior	28
Retirada del deporte de alto rendimiento	31
Salud mental de los deportistas	34
Objetivos de la tesis doctoral	37
<b>Revisiones sistemáticas</b>	<b>39</b>
Trabajo 1: A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes	41
Trabajo 2: Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos	75
<b>Investigaciones empíricas</b>	<b>83</b>
Trabajo 3: Are you ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health of soccer players on their junior to senior transition	85
Trabajo 4: Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de élite	115
<b>Discusión</b>	<b>147</b>
Identificación de tendencias y lagunas en el conocimiento del campo de estudio	148
Desarrollo de intervenciones TREC en el contexto deportivo	149
Factores de protección ante la transición de retirada del deporte de alto rendimiento	150
Racionalización de las transiciones normativas de carrera deportiva	151
	xi

Reconceptualización de una Transición de Júnior a Sénior exitosa	151
Reconceptualización de un estilo de vida activo tras la retirada deportiva	153
Implicaciones prácticas	156
Investigadores y psicólogos del deporte o de actividades de rendimiento	156
Asesores de carrera deportiva	157
Entornos de carrera deportiva	158
Limitaciones y futuras líneas de investigación	159
<b>Conclusiones</b>	<b><u>161</u></b>
<b>Conclusions</b>	<b><u>165</u></b>
<b>Referencias</b>	<b><u>169</u></b>
<b>Anexo</b>	<b><u>191</u></b>
Trabajos que complementan la tesis doctoral	192

## Glosario de abreviaturas

APA	American Psychological Association
B-WISER	Be a Winner In elite Sport and Employment before and after athletic Retirement
PACs	Programas de Asistencia a la Carrera
CMBQ	Cognitive Mediation Beliefs Questionnaire
COVID-19	SARS-CoV-2 coronavirus
GEPE	Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física
LGTBIQ+	Lésbico, gay, bisexual, trans, intersexual, queer, incluyendo a través del + cualquier otra identidad que se quede en el medio de todas ellas o en ninguna parte
MHCD	Modelo Holístico de Carrera Deportiva
OMS	Organización Mundial de la Salud
PBE	Práctica Basada en la Evidencia
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses
TJS	Transición de Júnior a Sénior
TREC/REBT	Terapia Racional Emotiva Conductual/Rational Emotive Behavior Therapy

## Prefacio

La tesis doctoral titulada ‘Creencias y transiciones normativas en el deporte de élite: de la revisión a la intervención’ se ha elaborado por compendio de publicaciones y ha sido aprobada por la comisión del *Programa de Doctorat en Psicologia de l’Esport i la Salut* de la *Universitat Autònoma de Barcelona* (UAB), el 1 de diciembre de 2021. La tesis cumple los requisitos de *l’Escola de Doctorat* de la UAB para obtener la Mención de Doctorado Internacional.

El interés y la motivación para realizar esta tesis se fue desarrollando a partir de la variedad de experiencias vividas, desde pequeña, en diferentes etapas y entornos de mi vida: los *castells*, la música, el deporte e incluso los estudios. Las actividades de alto rendimiento, donde estoy y he estado implicada, fueron sembrando en mí la pregunta de: «...y si todos vivimos lo mismo, ¿por qué hay tantas diferencias en la implicación y en cómo afrontamos los desafíos; en las emociones y los pensamientos que experimentamos ante ello?» Asimismo, observar y analizar la influencia del pensamiento y del lenguaje en general, y en el contexto del alto rendimiento en particular, se fue convirtiendo en uno de mis pasatiempos preferidos, de forma especial con relación a los discursos motivacionales, reuniones, ruedas de prensa, documentales deportivos y autobiografías de deportistas o entrenadores. Todo ello ha conformado la base de mi trabajo doctoral gracias al *Grup d’Estudis en Psicologia de l’Esport i de l’Activitat Física* (GEPE; 2017-SGR-00751).

Más allá de la tesis, el GEPE me ha ofrecido la oportunidad de desarrollarme y diversificarme como profesional. Por ejemplo, he tenido la ocasión de colaborar en cuatro proyectos Erasmus+, en dos del Comité Olímpico Internacional, en dos de I+D nacionales y en una red temática, así como, impartir docencia en las asignaturas de Psicología del Pensamiento, Psicología del Deporte y en el Trabajo Final del Grado de Psicología; y en las asignaturas de Estrategias de Investigación, Iniciación Deportiva y Trabajo Final del Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física. También, he disfrutado la oportunidad de realizar trabajos de asesoramiento psicológico en una variedad de clubes deportivos, de participar activamente en congresos nacionales e internacionales y de trabajar con Susana Regüela y el equipo del *Servei d’Atenció a l’Esportista* en el *Centre d’Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès*.

Gracias a todas estas experiencias, actualmente puedo compaginar mi trabajo en el GEPE con la docencia en Psicología de la Percepción en la *Universitat Oberta de Catalunya*.

Desarrollar el proceso de doctorado en un grupo de investigación consolidado como es el GEPE, me ha permitido fortalecer y abrir nuevas líneas de trabajo a nivel internacional. Primeramente, con la realización del *Intensive Course* del *European Master in Sport & Exercise Psychology*, en la *University of Thessaly* (Grecia). Seguidamente, con una estancia de tres meses en el *Research group Sport Psychology & Mental Support* de la *Vrije Universiteit Brussel* (Bèlgica), con el Dr. Paul Wylleman y su equipo. Por último, la línea de investigación propuesta en la tesis y la participación en congresos internacionales, de forma particular el organizado en Belfast por la *British Psychological Society*, proporcionaron un nuevo vínculo internacional para el GEPE, como fue el del Dr. Martin Turner de la *Manchester Metropolitan University* (Reino Unido). Estas relaciones se ven reflejadas en la tesis doctoral, combinando su fundamentación teórica sobre las creencias en las transiciones de carrera deportiva en el Modelo Holístico de Carrera Deportiva, elaborado en gran medida por el Dr. Paul Wylleman, y en los trabajos de adaptación de la Terapia Racional Emotiva Conductual al contexto deportivo, desarrollados en gran parte por el Dr. Martin Turner y su equipo de investigación. Además, esta línea de investigación ha permitido ser invitada como co-autora del artículo de presentación del monográfico *'The Application of REBT Theory and Practice to High-Performance Settings'* de la *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, juntamente con los autores Dr. Martin Turner, Dr. Mark Terjesen, Dr. Scott Goldman, Prof. Stephen Palmer, Prof. Oana David, Dr. Leon Outar, y Dr. Murat Artiran.

Para la presentación de la tesis el contenido se ha organizado en el siguiente orden. En primer lugar, la Introducción, donde se presenta el marco teórico y los conceptos y datos relevantes para una visión global del estado y la importancia de la temática. A continuación, en el apartado de Revisiones Sistemáticas, se exponen los resultados de los Trabajos 1 y 2; y en el de Investigaciones Empíricas, los resultados de los Trabajos 3 y 4. Seguidamente, se desarrolla la Discusión. Aquí se relacionan los resultados de los distintos Trabajos entre sí y con otras investigaciones relevantes en el campo de estudio. Se presentan las posibles aplicaciones prácticas y se plantean las limitaciones derivadas de la tesis, para seguidamente proponer nuevas líneas de investigación para futuros trabajos. Finalmente, se



muestra el apartado de Conclusiones; en castellano e inglés, como requisito para la Mención de Doctorado Internacional.

Como parte del proceso de doctorado se han elaborado distintas comunicaciones y posters que se han presentado en congresos nacionales e internacionales. Dos de ellos han sido premiados: uno con el Premio del Programa de Becas para Póster del *Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport* (UAB), y otro con el *Delegate Choice Poster Award* otorgado por la *British Psychological Society*. Este material complementario se adjunta en el Anexo.

A continuación se presenta el listado de trabajos que forman parte de la tesis doctoral. Para su redacción se ha seguido la 7ª edición del Manual de Publicación de la *American Psychological Association* (APA, 2020). A largo de la tesis se utiliza el masculino genérico, y en el Trabajo 4 el femenino genérico.

### **Listado de trabajos que conforman la tesis doctoral**

#### **Trabajo 1:**

Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>

#### **Trabajo 2:**

Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 68-74.

#### **Trabajo 3:**

Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., y Torregrossa, M. (en revisión). Are you ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health of soccer players on their junior to senior transition. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.

#### **Trabajo 4:**

Jordana, A., Torregrossa, M., y Ramis, Y. (en revisión). Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.

## **Introducción**

Esta tesis doctoral se estructura en torno a dos ejes: (a) la necesidad de actualización de la literatura científica en el tema objeto de estudio, y (b) la realización de trabajos empíricos basados en la evidencia más actual para que presenten un avance novedoso, desafiante y actualizado del conocimiento. Como se detalla en el estudio de Tod et al. (2021) y tal y como se cita en el trabajo de Goldacre (2011, p. xi), ‘la noción de revisión sistemática, la cual considera la totalidad de la evidencia, es silenciosamente una de las innovaciones más importantes en la medicina en los últimos 30 años’. Esto es aplicable también a la Psicología del Deporte, pues la idea de basar la investigación y la práctica aplicada en revisiones sistemáticas actuales, que sintetizen de forma metódica y transparente la evidencia, contribuye al progreso científico de calidad en el campo (Tod et al., 2019). La variedad de situaciones desafiantes que afrontan los deportistas a lo largo de su carrera es inherente e inevitable, y la investigación a menudo se ha preguntado por qué algunos son capaces de afrontarlas de manera saludable, mientras que otros experimentan consecuencias tales como ansiedad, disminución del rendimiento o empeoramiento de la salud mental (Rumbold et al., 2012). Según la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC; Ellis, 1957), las personas podemos desarrollar emociones, pensamientos y conductas saludables, funcionales y adaptativas en momentos desafiantes a través del cambio de creencias. La adaptación de la TREC en el contexto deportivo (Turner, 2019) ha permitido estudiar las creencias de los deportistas y su influencia en las variables psicológicas (e.g., ansiedad, motivación) y en el rendimiento (e.g., Maxwell-Keys et al., 2022), pero un ámbito no explorado donde las creencias son potencialmente importantes es el de las transiciones de carrera deportiva. La transición de júnior a sénior y la retirada del deporte de alto rendimiento han sido identificadas como las principales transiciones normativas de la carrera deportiva (Stambulova y Samuel, 2020), y el reto que suponen puede crear un conflicto entre “lo que el deportista es” y “lo que el deportista quiere o debe ser” (Stambulova, 2003). La percepción del proceso transicional y la manera de racionalizarlo puede ser crucial para su afrontamiento y para las consecuencias en el desarrollo y la salud mental de los deportistas. Para explorar las creencias ante estos procesos de transición, es necesario realizar un trabajo previo de revisión (Trabajo 1; Trabajo 2) y así conocer en profundidad el punto de partida en el que basar la investigación empírica y la práctica aplicada (Trabajo 3; Trabajo 4).

## Revisiones sistemáticas como base de la investigación empírica

El proceso de revisión sistemática representa una guía para que los investigadores y profesionales de la Psicología del Deporte generen una comprensión precisa del conocimiento más actual y de su calidad, con la finalidad de minimizar posibles sesgos en la toma de decisiones y en el avance del conocimiento (Tod, 2019). Las revisiones sistemáticas permiten sintetizar toda la investigación disponible de manera transparente, rigurosa, y replicable, y proporcionan una comprensión clara sobre lo que se conoce, lo que se desconoce y sobre los siguientes pasos que debería seguir la investigación (Card y Casper, 2013; Tod et al., 2021). Además, permiten evidenciar que lo que no sabemos es tan útil como lo que sabemos (Tod, 2019). Existen diversas declaraciones de estándares de producción de revisiones sistemáticas para asegurar la calidad de su publicación, entre los cuales destaca la *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA; Moher et al., 2010; Page et al., 2021). Este protocolo ha sido ampliamente utilizado para desarrollar revisiones sistemáticas en el ámbito de las Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Actividad Física, al ayudar a los investigadores a desarrollar revisiones que cumplan con los criterios anteriormente descritos (ver Tod, 2019).

Según lo expuesto por Higgins et al. (2019) en su libro sobre revisiones sistemáticas de intervenciones, los trabajos empíricos deberían basar sus teorías e hipótesis dependiendo de la cantidad, el carácter y la validez de la evidencia a su favor. La necesidad de basar la práctica profesional en la investigación más reciente es una idea que se ha ido repitiendo en el campo de la Psicología del Deporte a lo largo de los años (Holt et al., 2018; Martens, 1979), por lo que se alienta a profesionales e investigadores a basar la práctica y la investigación empírica en los conocimientos recopilados y sintetizados por revisiones sistemáticas (Higgins et al., 2019; Tod, 2019). Además, estos procesos ayudan a que los profesionales se mantengan al día del conocimiento científico a pesar de su continuo crecimiento (Tod et al., 2021).

La expansión de la práctica basada en la evidencia ha dado lugar a una variedad cada vez mayor de tipologías de revisión con un enfoque sistemático, ocupando estas un lugar destacado entre los artículos más buscados (Grant y Booth, 2009). En psicología, el concepto de Práctica Basada en la

Evidencia (PBE) hace referencia a la integración de la mejor investigación disponible a la experiencia práctica del profesional, la cual debe estar adaptada al contexto, preferencias, cultura y características del usuario (APA *Presidential Task Force on Evidence-Based Practice*, 2006). La elección del tipo de revisión deriva de la naturaleza de la literatura existente y de las necesidades, preferencias y decisiones de los investigadores (Booth et al., 2016). Como consecuencia, el proceso de revisión puede ser iterativo y flexible con relación a lo que se hace y al orden en el que se llevan a cabo ciertos procedimientos (Victor, 2008). Esto representa tanto una oportunidad como una amenaza, pues al mismo tiempo que aumenta la libertad de elección y la probabilidad de éxito en el desarrollo de un producto final, aumenta la probabilidad de sesgo (Booth et al., 2016). Navegar entre el rigor y la relevancia de la revisión, es el principal desafío al que se enfrenta un investigador al revisar la literatura publicada (Laupacis y Straus, 2007). Según los trabajos de Booth et al. (2016) y Grant y Booth (2009), podemos diferenciar las principales revisiones sistemáticas por el tipo de procedimiento de búsqueda, así como por la evaluación, la síntesis, el análisis, y la presentación de la literatura encontrada (e.g., revisión crítica, mapa sistemático, metaanálisis, revisión exploratoria). De una manera congruente con los principios de la PBE, la naturaleza y el alcance de los procesos de revisión deben plasmarse en la descripción de la metodología del trabajo (Grant y Booth, 2009).

Siguiendo estos principios sobre la consideración de cómo realizar la investigación para que sea beneficiosa en el avance del ámbito, el *Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física* (GEPE), grupo de investigación donde se ha realizado esta tesis doctoral, basa su actividad profesional (i.e., investigación, docencia, práctica aplicada) en el Modelo GEPE de PBE (Ramis et al., 2019). Este modelo se estructura en cinco pasos para dar asesoramiento profesional o respuesta a las demandas de profesionales del ámbito del deporte: (a) actualización documental, (b) análisis de necesidades, (c) intervención, (d) evaluación, y (e) seguimiento. El hecho de transmitir y publicar tanto las investigaciones como las experiencias profesionales prácticas, es primordial en la filosofía del Modelo GEPE de PBE. Por este motivo, este modelo se entiende como un proceso recursivo en tanto que la divulgación de la nueva evidencia sirve de documentación actualizada para futuras investigaciones y prácticas profesionales (Ramis et al., 2019). Basándonos en el modelo GEPE de PBE,

durante el proceso de tesis hemos desarrollado y publicado una experiencia profesional práctica que integra la evidencia científica y la práctica aplicada (Jordana et al., 2019), con el objetivo de implementar un programa de asistencia al desarrollo de la carrera dual en los deportistas juniors de la *Escola Santa Clara*, centro de educación primaria y secundaria obligatoria del *Club Natació Sabadell*.

Con la voluntad de abrir una nueva línea de investigación en el GEPE que complemente su trayectoria en carrera deportiva y transiciones (e.g., Cruz et al., 1996; Pallarés et al., 2011; Torregrossa et al., 2004) y en su filosofía de PBE (Ramis et al., 2019), esta tesis pretende explorar las creencias que dan lugar a racionalizar los procesos transicionales de carrera deportiva, elaborando una actualización documental que sirva de base para la toma de decisiones respecto la fundamentación teórica y los procedimientos más adecuados para la práctica profesional en el ámbito.

### **Terapia Racional Emotiva Conductual**

Los fundamentos teóricos subyacentes a esta tesis doctoral son los de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC; Ellis, 1957), la cual fue desarrollada por Albert Ellis a lo largo de los años 50. La TREC se considera la primera forma de terapia cognitivo-conductual (David et al., 2005) y centra su filosofía en que las cogniciones, las emociones y las conductas son fundamentales en el desarrollo y el mantenimiento de la salud mental (Dryden y Branck, 2008). Ellis planteó la hipótesis de que los problemas emocionales son en gran parte el resultado de pensamientos disfuncionales, es decir, de creencias irracionales (DiGiuseppe et al., 2014), por lo que, cambiando las creencias de las personas, los problemas emocionales podrían minimizarse ayudando a mantener y promover la salud mental. Los desarrollos recientes en la investigación de la Psicología del Deporte indican que las terapias cognitivo-conductuales, y específicamente la TREC, pueden ser un marco eficaz para promover la salud mental y el rendimiento de los deportistas (Turner, 2016). Además, en esta tesis nos planteamos que la TREC puede ser también un marco eficaz para concebir y gestionar la carrera deportiva y sus transiciones.

El incremento en la competitividad del deporte internacional tiende a ir aumentando las demandas y la presión de los deportistas de alto rendimiento, hecho que provoca potenciales amenazas para su salud mental (Henriksen et al., 2020). Algunas de estas situaciones desafiantes pueden

relacionarse con factores estresantes competitivos (e.g., expectativas de rendimiento), organizacionales (e.g., viajes), personales (e.g., familiares), y numerosos eventos de transición (e.g., lesión, transición de júnior a sénior, interrupción del ciclo olímpico, retirada del deporte de alto rendimiento). La evidencia científica señala que lo que predice el logro en el afrontamiento tiene que ver más con lo que aporta el deportista, con su forma de pensar, sentir y comportarse, que con la situación en sí (Collins et al., 2016), por lo que un entorno que ofrezca a los deportistas un acompañamiento para crear sus propios significados en torno a la experiencia deportiva puede ser beneficioso para su desarrollo y salud mental (Pereira-Vargas et al., 2021).

### **Creencias irracionales y creencias racionales**

Las creencias son formas de evaluar representaciones particulares de la realidad en términos de significados personales (David et al., 2010). Estas pueden ser sobre uno mismo, sobre los demás, o sobre el mundo en general (Froggat, 2005). En la tesis elaborada por Wood (2017), se especificó que ‘las creencias proporcionan una guía a la realidad, un orden imaginado, que ayuda a que las personas comprendamos lo que está bien y lo que está mal, y cómo deberíamos comportarnos’ (p. 16). Además, son fundamentales para la personalidad de cada uno dado que son un conjunto de cualidades psicológicas (Wood, 2017). Las creencias no siempre son accesibles, sino que están representadas en el sistema de memoria implícito más que en el explícito (David, 2003). Además, son independientes de la inteligencia (David y Didiuseppe, 2010) y, según Shermer (2011), se forman después de una variedad de experiencias emocionales y psicológicas en diferentes entornos (e.g., antecedentes culturales, amistades, familia, educación, experiencias vitales). Estas experiencias promueven un sistema de creencias que influye en gran medida en la percepción de la realidad y que, una vez desarrolladas, se mantienen y refuerzan a través de una serie de sesgos cognitivos que distorsionan la percepción de uno en la variedad de contextos en los que se desenvuelve (Shermer, 2011).

De acuerdo con la TREC (Ellis, 1957) y su adaptación al contexto deportivo (Turner, 2019), las creencias se distinguen entre las irracionales y las racionales. Cada una de estas se compone de una creencia primaria y de tres creencias secundarias. Las creencias irracionales se definen como rígidas, extremas, ilógicas, ineficientes e inconsistentes con la realidad. Se identifica la ‘exigencia’ como

creencia irracional primaria, la cual se caracteriza por la perspectiva inflexible y absolutista de ‘debo de’, ‘tengo que’. Partiendo de esta creencia, se reconocen tres creencias irracionales secundarias: el catastrofismo (i.e., nada podría ser peor), la baja tolerancia a la frustración (i.e., no es soportable), y la depreciación de uno mismo, de los demás o de la vida en general (i.e., generalización y crítica excesiva). Por el contrario, las creencias racionales son definidas como flexibles, no-extremas, lógicas, eficientes y consistentes con la realidad. La creencia racional primaria es la ‘preferencia’, la cual enfatiza los deseos en lugar de las exigencias. Seguidas a esta, encontramos las tres creencias racionales secundarias: el anti-catastrofismo (i.e., evaluación realista de la maldad), la tolerancia a la frustración (i.e., se puede tolerar la incomodidad), y la aceptación incondicional de uno mismo, de los demás o de la vida en general (i.e., nada puede ser evaluado en una sola globalidad). Distintas investigaciones (e.g., David y Szentagotai, 2006; DiGiuseppe et al., 2014) apoyan la asociación entre las creencias primarias (i.e., exigencia/preferencia), y las creencias secundarias (i.e., catastrofismo/anti-catastrofismo, baja tolerancia a la frustración/tolerancia a la frustración, depreciación/aceptación). De acuerdo con Ellis (1994) y Matweychuk et al. (2019), las personas tenemos tanto creencias irracionales como racionales.

### **Modelo GABCDE**

La teoría y la práctica de la TREC se articula a través del modelo GABCDE (David et al., 2010), el cual propone que las creencias irracionales y racionales (B) se manifiestan en respuesta a situaciones o eventos activadores (A) que bloquean o fomentan los objetivos personales (G), y desencadenan emociones, pensamientos y comportamientos (C). Las creencias irracionales conducen a consecuencias disfuncionales, no-saludables, y desadaptativas (e.g., ansiedad, pánico, rabia, culpa, evitación, agresión), mientras que las creencias racionales conducen a consecuencias funcionales, saludables y adaptativas (e.g., preocupación, miedo, tristeza, arrepentimiento, afrontamiento, asertividad). El punto central de la TREC es ayudar a las personas a desafiar (D) nuestras creencias irracionales para adoptar otras creencias más racionales y efectivas (E), con el objetivo de reducir las consecuencias disfuncionales, no-saludables y desadaptativas, y aumentar aquellas funcionales, saludables y adaptativas (ver Figura 1).



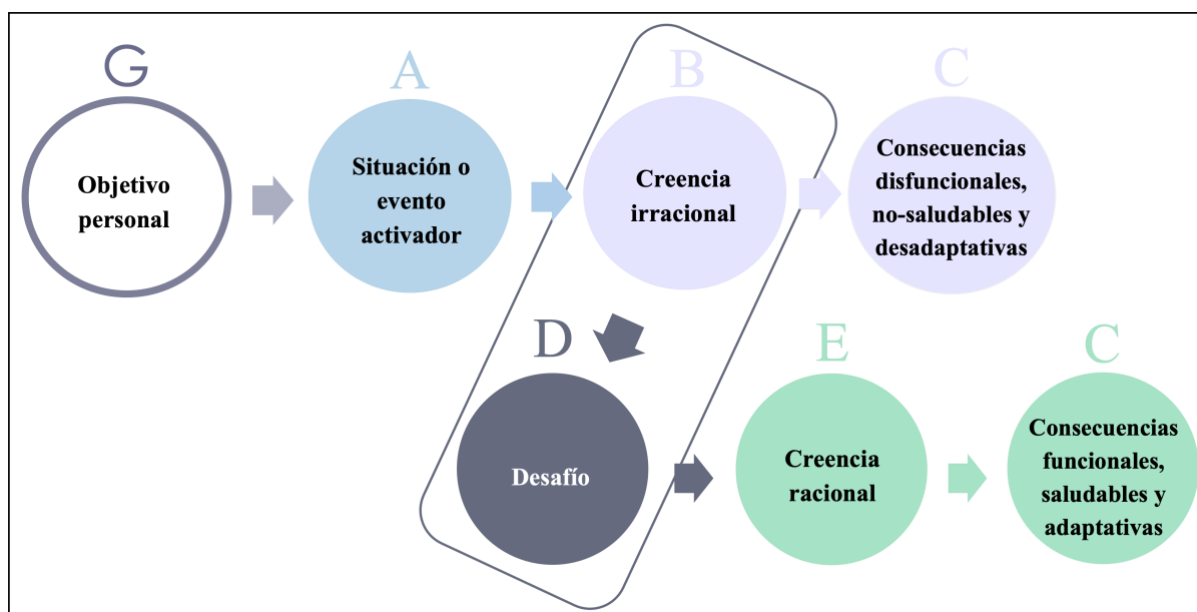


Figura 1. Esquema del modelo GABCDE para la racionalización de creencias

De acuerdo con la literatura científica basada en la TREC (e.g., David et al., 2010), los conceptos ‘funcional’, ‘saludable’, y ‘adaptativo’ se utilizan para caracterizar las consecuencias que facilitan el logro de objetivos personales, mientras que los conceptos ‘disfuncional’, ‘no-saludable’ y ‘desadaptativo’ representan aquellas consecuencias que obstaculizan su logro. De hecho, la filosofía TREC se ocupa principalmente de fomentar que las consecuencias negativas sean funcionales, saludables y adaptativas, en lugar de fomentar únicamente aquellas consecuencias positivas (Turner, 2016). El modelo GABCDE explica cómo dos personas pueden pensar, sentir y comportarse de maneras distintas, en función de lo que se dicen a sí mismas ante la misma situación (MacLaren et al., 2016), y ofrece posibilidades de afrontar las demandas del entorno deportivo a través del cambio de creencias (Turner, 2019).

### Estudio de las creencias en el contexto deportivo

La adaptación de la TREC a las necesidades contextuales del entorno deportivo, como por ejemplo el tiempo limitado ante situaciones demandantes, ofrece nuevas formas potenciales de aplicarla (Turner, 2019). Recientemente se ha publicado el primer libro de casos de profesionales que aplican la TREC con deportistas (Turner y Bennett, 2018), demostrando que el trabajo en creencias es una opción que considerar para intervenciones con deportistas (Dryden, 2019). La creciente investigación de la TREC en el deporte incluye diferentes tipos de trabajos como intervenciones (Chrysidis et al., 2020),

estudios exploratorios (Mesagno et al., 2021), validaciones de herramientas psicométricas (Turner y Allen, 2018) o herramientas aplicadas (Turner y Wood, 2021), que han sido desarrolladas en una variedad de disciplinas y niveles deportivos (Sille et al., 2020; Wood et al., 2020). La TREC ha sido propuesta por diferentes investigadores como un enfoque potencialmente valioso para promover, restaurar y mantener la salud mental de los deportistas, así como su rendimiento (e.g., Wood et al., 2019). Sin embargo, hasta la realización de esta tesis, ningún estudio había recopilado y revisado la literatura científica existente de la aplicación de la TREC en el contexto deportivo (Jordana et al., 2020), como sí se ha hecho en otros ámbitos como el clínico, el educativo o el judicial (David et al., 2018; Debidin y Dryden, 2010).

Las creencias irracionales y su efecto en la salud mental han sido ampliamente explorados (e.g., Turner et al., 2019; Vîslă et al., 2016), y aunque todas las personas tenemos creencias irracionales (Ellis, 1994), aquellas que se desenvuelven en un entorno deportivo pueden ser especialmente vulnerables a sus efectos disfuncionales, no-saludables y desadaptativos (Turner y Barker, 2014). El contexto deportivo está adoptando cada vez más el uso de la TREC a causa de las creencias irracionales desarrolladas por entornos donde se promueve un clima orientado al ego (i.e., ser mejor que los demás), y donde entrenadores, familias y deportistas perpetúan ideas de ‘ganar a toda costa’ (Turner, 2014). Por ejemplo, según Turner (2016), cuando el deporte (dentro y fuera del campo) es visto a través de la mirada de los medios de comunicación, las creencias irracionales son identificables en el lenguaje utilizado en la narrativa deportiva diaria y, aunque el lenguaje no siempre sea reflejo de creencias irracionales, puede desempeñar un rol en su desarrollo. Según Maxwell-Keys et al. (2022), la adversidad (e.g., fracaso, rechazo) es omnipresente en el deporte de élite, por lo que los enfoques psicológicos que puedan ayudar a los deportistas a responder de manera más adaptativa son de particular importancia.

La TREC defiende una filosofía humanista según la cual, y en línea con Wylleman (2019), en el contexto deportivo es importante considerar a la persona desde una perspectiva holística, y no solo como deportista ni únicamente por su rendimiento. Aunque en el ámbito laboral se han explorado procesos transicionales desde una perspectiva basada en la TREC (e.g., finalización de la carrera profesional; Klarreich, 1993; orientación profesional; Reichman, 1993), esta tesis doctoral se plantea

como un ejercicio innovador en el que se proponen intervenciones para la racionalización de las transiciones de carrera deportiva (Trabajo 3; Trabajo 4).

## Perspectiva holística del desarrollo de carrera deportiva

El desarrollo de la carrera deportiva ha atraído el interés de investigadores y profesionales en Psicología del Deporte a lo largo de las dos últimas décadas (Stambulova et al., 2021). La carrera deportiva hace referencia a ‘una actividad que se elige y se desarrolla durante años con el objetivo de alcanzar el máximo rendimiento posible en las competiciones deportivas en las que se participa’ (Alfermann y Stambulova, 2007, p.713). El Modelo Holístico de Carrera Deportiva (MHCD) propuesto inicialmente por Wylleman y Lavallee (2004) y ampliado posteriormente en distintos trabajos realizados con deportistas de diferentes niveles y edades (Wylleman y Rosier, 2016; Wylleman, 2019), proporciona una visión integral de la persona en todos sus niveles de desarrollo: (a) deportivo, (b) psicológico, (c) psicosocial, (d) académico-vocacional, (e) financiero, y (f) legal, alejándose de las aproximaciones que se focalizan en el deportista y su actividad deportiva exclusivamente.

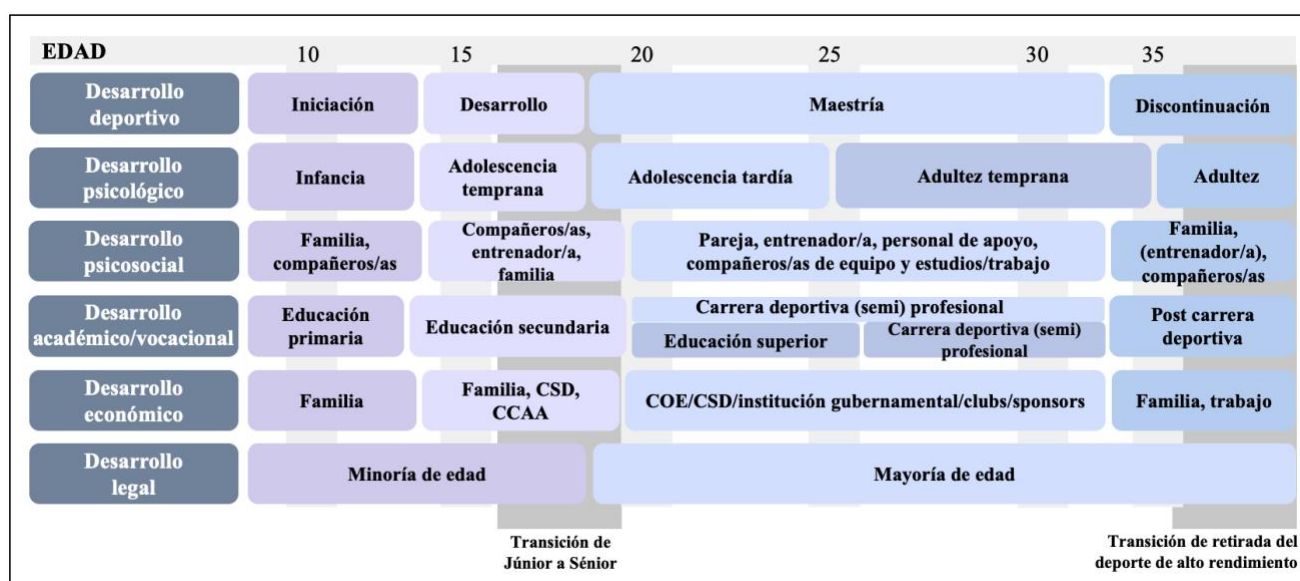


Figura 2. Modelo Holístico de Carrera Deportiva (Wylleman, 2019)

La lectura horizontal del modelo permite identificar las diferentes etapas y transiciones de cada uno de los niveles. Concretamente, el desarrollo deportivo presenta cuatro etapas: (1) la iniciación, la cual incluye el comienzo de la participación en programas estructurados, (2) el desarrollo, caracterizada

por la intensificación en los entrenamientos y la competición, (3) la maestría, relacionada con la optimización del rendimiento y la participación en el más alto nivel competitivo, y (4) la retirada del deporte de alto rendimiento, etapa de finalización de la carrera. La lectura vertical del modelo permite entender cómo los distintos niveles de desarrollo se influyen mutuamente y en distintas etapas, pues las demandas, los desafíos y los cambios específicos asociados a cada uno de ellos conduce inevitablemente a cambios en los demás. El desarrollo en estos niveles generalmente no ocurre de manera continuada y ordenada, sino que se caracteriza por distintos ritmos y la concurrencia de transiciones.

### **Transiciones de carrera deportiva**

Nancy Schlossberg (1981) definió las transiciones como ‘un acontecimiento o no acontecimiento que produce un cambio en las percepciones de uno mismo y el mundo, y que requiere un cambio correspondiente en sus comportamientos y relaciones’ (p.5). En la carrera deportiva, una transición se relaciona con una fase de cambio en el desarrollo de esta, la cual conlleva un conjunto de demandas (generalmente concebidas como estresantes) y requiere procesos de afrontamiento adecuados ante esta fase de posible riesgo de crisis (Alfermann y Stambulova, 2007; Stambulova y Wylleman, 2014). Por lo tanto, las transiciones son entendidas más bien como un proceso de afrontamiento, más que como un fenómeno en un momento temporal concreto (Torregrossa et al., 2015).

Stambulova (2003) clasificó las transiciones de carrera deportiva en normativas y no normativas. Las normativas son aquellas más predecibles y que, en consecuencia, ofrecen una oportunidad de anticiparlas y prepararlas con antelación para afrontarlas de manera satisfactoria, como por ejemplo la transición de júnior a sénior (ver Torregrossa et al., 2016 para revisión) o la finalización de la carrera deportiva (ver Jordana et al., 2017 para revisión). En cambio, las transiciones no normativas son las que no ocurren dentro de un plan establecido, pues son resultado de eventos que tienen lugar en la vida de las personas sin producirse necesariamente en la carrera deportiva. Su baja predictibilidad implica que los deportistas las puedan percibir como más difíciles de gestionar de manera satisfactoria, ya que a menudo requieren de un trabajo curativo o de afrontamiento de las consecuencias que puedan ocasionar (Torregrossa et al., 2016). Por ejemplo, la migración deportiva (Prato et al., 2021), la maternidad (Ferrer et al., 2022), el cambio de club/entrenador o la disrupción de

las competiciones que provocó la pandemia de SARS-CoV-2 coronavirus (COVID-19) (Zamora-Solé et al., 2022), son consideradas transiciones no normativas. Esta tesis doctoral se centra en las transiciones normativas en el desarrollo deportivo, en concreto en la transición de júnior a sénior y en la retirada del deporte de alto rendimiento.

En el trabajo elaborado por Stambulova (2003) se propuso el modelo de afrontamiento de desarrollo de la carrera deportiva. Según este modelo, el conjunto de demandas y barreras que requieren las transiciones crea un conflicto de desarrollo entre lo que es en la actualidad el deportista y las expectativas de lo que quiere o cree que debería llegar a ser. Ante este conflicto, los deportistas deben movilizar recursos y encontrar formas de afrontar la situación. La efectividad de cada deportista ante la transición dependerá del equilibrio entre las demandas y barreras de la transición, y los recursos o estrategias de afrontamiento que disponga y movilice para hacerles frente (Franck, 2018). Dicho de otro modo, una transición exitosa ocurre cuando el deportista se adapta de manera efectiva debido a un buen ajuste entre las demandas de la transición y sus recursos y estrategias, y una transición en crisis ocurre cuando el deportista no afronta el proceso de manera efectiva al tener recursos limitados para hacer frente a demasiadas barreras. Afrontar y superar con éxito los desafíos que supone cada transición es clave para el desarrollo, la progresión y la experiencia deportiva, así como para proteger y mantener la salud mental de los deportistas (MacNamara et al., 2010). Por otro lado, no afrontar y superar con éxito la experiencia desafiante, puede ser un riesgo para la salud mental, el estancamiento en el desarrollo de la carrera e incluso para el abandono del deporte (Alfermann y Stambulova, 2007). A lo largo de una carrera deportiva de élite hay muchas situaciones demandantes a afrontar, pero la literatura científica identifica la transición de júnior a sénior y la transición de retirada deportiva -la de entrada y la de salida del deporte de élite- como las dos transiciones normativas más exigentes y difíciles de afrontar (Stambulova et al., 2021).

### ***Transición de Júnior a Sénior***

Centrándonos en el conjunto de desafíos y consecuencias, la Transición de Júnior a Sénior (TJS) es una de las transiciones normativas de carrera deportiva que ha recibido más atención en los últimos años (e.g., Chamorro et al., 2016; Dunn y Tamminen; 2021; Pummell y Lavallee, 2019; Torregrossa et

al., 2016). Por un lado, esta atención es debida al aumento del número de programas deportivos organizados que ofrecen la oportunidad de que deportistas juniors se desarrollen hacia el deporte de élite o profesional (Schulenkorf et al., 2016). Por otro lado, los deportistas reconocen la TJS como el momento más crítico y difícil en su camino hacia la élite (Stambulova et al., 2021). Los deportistas de modalidades individuales inician el proceso de TJS cuando comienzan a participar en competiciones de alto nivel, y los de modalidades de equipo cuando comienzan a ser convocados de manera regular para entrenar con el equipo sénior (Franck, 2018; Stambulova et al., 2015).

La literatura científica muestra que, aunque muchos deportistas sean talentosos y tengan muy buenas condiciones para afrontar esta transición, muy pocos llegan a convertirse en deportistas profesionales (Vanden Auweele et al., 2004). De hecho, esta transición divide a los deportistas en dos partes desiguales: la mayor parte de ellos terminan pasando a niveles amateurs o abandonando el deporte, mientras que solo una pequeña parte llega a la élite (e.g., Chamorro et al., 2019; Torregrossa et al., 2016). Las desigualdades en los resultados de esta transición las podemos observar en el trabajo elaborado por Vanden Auweele et al. (2004), donde evaluaron longitudinalmente la carrera de 167 deportistas belgas talentosos de 14 a 18 años, e identificaron que solamente el 17% de ellos había llegado a un nivel profesional, mientras que el 31% estaban estancados en el nivel junior, el 28% con altibajos de nivel y el 24% había abandonado el deporte. La exigencia de esta transición y la realidad frustrante, en tanto que las expectativas no se ven cumplidas, pueden actuar como un factor de riesgo para la salud mental de los deportistas juniors (Donachie y Hill, 2020).

La TJS se asocia a un incremento de las exigencias deportivas, de la intensidad en los entrenamientos y las competiciones, a cambios de equipo o entrenadores, a la sobrecarga y al sobreentrenamiento, a un aumento del riesgo de lesión o, incluso, al riesgo de abandono deportivo prematuro (e.g., Chamorro et al., 2015; Cosh y Tully, 2015). Esta transición, condición necesaria para que los deportistas alcancen el nivel de élite (Stambulova et al., 2009), puede coincidir además con transiciones en otras esferas de la vida, las cuales pueden provocar que sea aún más difícil su gestión y que se requieran de recursos adicionales para afrontarla (Guidotti et al., 2015; Franck, 2018; Wylleman y Lavallee, 2004). Los recursos personales, el afrontamiento de las demandas y el apoyo del entorno

predecirán significativamente la adaptación al nivel deportivo de élite (Andronikos et al., 2021). Por ejemplo, como se puede observar en la Figura 2, a nivel académico la TJS puede concurrir con la transición del bachillerato a la universidad, asociada al incremento de exigencias académicas (Miró et al., 2018; Pérez-Rivases et al., 2020). A nivel psicológico y legal, durante este período se pueden dar las transiciones de la adolescencia temprana a la adolescencia tardía, y de esta a la adultez temprana, asociadas ambas al desarrollo de la identidad y las motivaciones personales (Chamorro et al., 2015). A nivel psicosocial los deportistas pueden experimentar demandas relacionadas con el cambio de residencia, la disminución del apoyo familiar al pasar a vivir de forma independiente, o incluso la marginalización por parte de compañeros no deportistas (Debois et al., 2015). Por último, a nivel económico, las demandas pueden estar relacionadas con el cambio de las fuentes de ingresos (i.e., de la familia a patrocinadores/federaciones o contratos profesionales), las obligaciones contractuales deportivas o el pago de la matrícula de la universidad (Regüela, 2011; Torregrossa et al., 2015).

Con relación a la naturaleza y al resultado de la TJS, el contexto donde se desarrolla dicho proceso también juega un papel importante, pues los objetivos, la estructura y la cultura del entorno donde se lleva a cabo la transición puede variar para cada deportista (Henriksen et al., 2018). La literatura científica ha identificado el apoyo del entorno durante la TJS como un factor clave que contribuye a la calidad de la adaptación y la satisfacción con la experiencia y el nivel deportivo (Henriksen, 2010). Durante el desarrollo de este proceso de tesis, publicamos el estudio de Mejías et al. (2020) con el objetivo de generar una taxonomía de los entornos españoles que fomentaban el desarrollo de la carrera dual (i.e., compaginación del deporte con los estudios y/o un trabajo) de deportistas desde una perspectiva holística. Esta taxonomía permite comprender que el contexto cultural influye en los entornos, los cuales, a su vez, impactan en la promoción de la carrera dual.

Centrándonos en el fútbol, los estudios desarrollados por Dugdale et al. (2021) y por Grossmann y Lames (2015), identificaron que menos del 10% de los deportistas juniors llegan a formar parte del equipo sénior. Como enseñamos en las clases de Psicología del Pensamiento, al mismo tiempo estamos obviando que más del 90% de los deportistas no llegan a convertirse en profesionales. Dado que el éxito y el fracaso en el fútbol se entienden como extremos dicotómicos, existe un riesgo para el desarrollo de

estándares extremadamente altos (i.e., perfeccionismo) y creencias irracionales (ver Hall et al., 2012), así como para la salud mental (Donachie y Hill, 2020). Las historias de éxito existentes presentadas por academias de fútbol y medios de comunicación pueden provocar que los deportistas juniors desarrollen juicios sesgados y creencias irracionales con respecto a las expectativas y la posibilidad de convertirse en futbolistas profesionales (Ruscio, 2010; Torregrossa et al., 2021), en lugar de promover su desarrollo holístico (Wood, 2017).

Por lo tanto, la TJS resulta un proceso crucial en la carrera deportiva, y su interés se deriva de la importancia percibida por parte de los deportistas a causa del desafío que supone tanto a nivel físico (e.g., exigencia en entrenamientos y competiciones) y psicológico (e.g., altas expectativas), así como por el impacto que supone en todo su estilo de vida una vez se opta por intentar alcanzar el nivel de élite/profesional en su deporte (Franck, 2018; Stambulova et al., 2009). Esta tesis plantea que considerar que una TJS es exitosa solo cuando un deportista se convierte en profesional -cuando es poco probable que lo consiga-, podría representar un riesgo para la salud mental de los deportistas juniors.

### ***Retirada del deporte de alto rendimiento***

Junto a la TJS, otra de las transiciones normativas más exploradas en la literatura científica es la retirada del deporte de alto rendimiento (e.g., Jordana et al., 2017; Oltmans et al., 2021; Park et al., 2013; Torregrossa et al., 2019), en concreto el estudio de los factores sociales y vocacionales que pueden favorecer este proceso transicional (e.g., Torregrossa et al., 2021). De acuerdo con Stambulova et al. (2021), la finalización de la carrera deportiva y la transición a una carrera profesional alternativa implica un proceso dinámico de adaptación a un nuevo estilo de vida (e.g., encontrar una nueva ocupación, renovar las redes de apoyo social, reorganizar el día a día). Este proceso puede (a) verse facilitado por recursos internos (e.g., experiencias previas, motivación) y recursos externos (e.g., apoyo social y financiero), (b) prolongarse desde varios meses a varios años, y (c) producir cambios drásticos en las diferentes esferas vitales de aquellas personas que han sido deportistas de élite (Stambulova et al., 2021; Wylleman, 2019). El estudio elaborado por Park et al. (2013) revisó 126 estudios publicados entre 1968 y 2010, los cuales tenían en cuenta un total de 13.511 exdeportistas. De estos, 1.768 (16%) informaron que su experiencia de transición les había representado una dificultad y les había conllevado



problemas en la adaptación a la vida después de la retirada. Poco tiempo después, la literatura científica indicó que alrededor del 20% de los deportistas retirados experimentan esta transición como una crisis (Stambulova y Wylleman, 2014; Stambulova, 2017).

Si bien una vez finalizada la carrera deportiva puede ser todo un desafío mantener niveles saludables de actividad física, los aspectos relacionados con la salud física después del deporte de alto rendimiento (e.g., cambios corporales) han recibido menos atención por parte de la investigación (Stephan et al., 2007; Torregrossa et al., 2019). Como se expone en distintos trabajos, aunque los deportistas de élite realicen altos niveles de actividad física durante su carrera -hecho que en comparación con la población general les sitúa en mayor riesgo a padecer enfermedades crónicas (Witkowski y Spangenburg, 2008)-, una vez retirados aproximadamente el 13% de ellos desarrollan un estilo de vida sedentario (Bäckmand et al., 2010; Torregrossa et al., 2019). Aunque la proporción sea relativamente pequeña, como señala Bäckmand et al. (2010) el problema es potencialmente grave al situarlos en una posición de todavía mayor riesgo para su salud (e.g., ansiedad, depresión, conductas de riesgo).

Según los trabajos desarrollados por Abel y Carreiro (2011) y Torregrossa et al. (2019), la conceptualización que desarrollan los deportistas de la actividad física a lo largo de su carrera, así como de los agentes sociales y de su propia identidad, son aspectos que influyen para que exdeportistas de élite continúen, abandonen o recuperen niveles de actividad física saludable tras la retirada deportiva. En definitiva, la finalización de la carrera deportiva puede asociarse con el riesgo a problemas de salud física y mental, pues los deportistas tienden a experimentar numerosas demandas durante este proceso de transición (Knights et al., 2016). La dificultad para afrontar la retirada del deporte de alto rendimiento puede ir seguida de consecuencias negativas a nivel psicológico (e.g., ansiedad, depresión), y hábitos de vida poco saludables, como el abuso de alcohol y drogas o un estilo de vida sedentario (McPherson, 1984; Witkowski y Spangenburg, 2008). Estas consecuencias negativas pueden estar asociadas con la pérdida de identidad durante y después de la finalización de la carrera, debido a la pérdida de valor de las experiencias previas y de las competencias adquiridas durante la carrera deportiva (Cosh et al., 2013). Como ocurre con la población general, la retirada profesional implica una transición de identidad

(Wylleman et al., 2020). Sin embargo, en el contexto deportivo, cuando la identidad deportiva es fuerte, a menudo lleva asociado un aumento en la vulnerabilidad hacia problemas de salud mental y hacia un deterioro en la satisfacción con la vida una vez terminada la carrera (e.g., Carless y Douglas, 2009; Park et al., 2013). Concretamente, el estudio elaborado por Mannes et al. (2019) muestra que hasta un 39% de los exdeportistas reportan problemas de salud mental, una cifra que es casi el doble de la asociada a la jubilación de la población general (Pinquart y Schindler, 2007).

Taylor y Ogilvie (1994) diseñaron el modelo de retirada deportiva y resumieron que la calidad de esta transición, así como las consecuencias derivadas de ella, depende de tres componentes: (a) las causas de la retirada (e.g., voluntarias, involuntarias), (b) los factores involucrados en la transición (e.g., psicológicos, sociales, financieros), y (c) los recursos disponibles para la adaptación al proceso (e.g., habilidades de afrontamiento, apoyo social, planificación). Este modelo propone dos resultados alternativos en función de la calidad de la transición: una transición de carrera saludable y una transición de carrera dificultosa.

Siguiendo las líneas del trabajo elaborado por Taylor y Ogilvie (1994), diversos estudios han examinado los componentes del modelo y han proporcionado evidencia sobre su comprensión (e.g., Alfermann y Stambulova, 2007; Knights et al., 2016). En el posicionamiento desarrollado por Stambulova et al. (2009), se concluye que la planificación de la retirada, la terminación voluntaria, las múltiples identidades personales, la disponibilidad de apoyo social, y las estrategias de afrontamiento activas, facilitan la adaptación de los deportistas a la transición de retirada (e.g., Kuettel et al., 2017; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2004). Por el contrario, la retirada involuntaria debida a la edad, la deselección y las lesiones, pueden contribuir a dificultades en la adaptación, a reacciones emocionales negativas, así como a un conflicto en la aceptación de un nuevo estilo de vida (Blakelock et al., 2016; Stambulova et al., 2009). Carapinheira et al. (2018) señalan que hay diferentes motivos para que un deportista finalice su carrera deportiva, y esta finalización suele ser el resultado de un proceso razonado de toma de decisiones. Aunque el proceso de retirada del deporte de alto rendimiento es individual y, por lo tanto, existen grandes diferencias en el resultado de la retirada, la percepción de control que sientan los deportistas sobre la decisión de retirarse es un aspecto clave para la adaptación

a un nuevo estilo de vida después de la carrera deportiva (Carapinheira et al., 2018). Además, la investigación ha demostrado que desarrollar una carrera dual y participar en Programas de Asistencia a la Carrera (PACs), hace que los deportistas estén más preparados para la retirada del deporte de alto rendimiento y que experimenten una transición exitosa hacia una carrera profesional alternativa, en comparación con aquellos que siguen una trayectoria únicamente deportiva (e.g., López de Subijana et al., 2015; Pallarès et al., 2011; Torregrossa et al., 2015). En concreto, el estudio longitudinal con 15 deportistas olímpicos elaborado por Torregrossa et al. (2015) muestra que, por un lado, algunos de los deportistas que habían desarrollado una trayectoria únicamente deportiva (i.e., trayectoria lineal), durante la transición de retirada demostraron una falta de estrategias de afrontamiento y problemas graves de adaptación (e.g., adicción a las drogas). En general, los deportistas que siguieron una carrera dual percibieron altos niveles de apoyo social y de autonomía en sus decisiones, hecho que les facilitó el proceso de transición. En la actualidad, existen proyectos aplicados (e.g., B-WISER, 2018) promovidos por la Comisión Europea, hecho que muestra que la promoción de PACs es ya una política prioritaria en buena parte del mundo occidental (ver Torregrossa et al., 2020).

Por lo tanto, la retirada del deporte de alto rendimiento es un proceso particularmente complejo que puede desencadenar desafíos y problemas de adaptación (Henriksen et al., 2020). Durante esta transición los procesos de toma de decisiones de los deportistas con respecto a su retirada son multifacéticos y complejos y se desarrollan durante un período prolongado de tiempo (Kerr y Dacyshyn, 2000). Además, según Haslam et al. (2021) y Henriksen et al. (2020), la salud mental de los deportistas es un recurso importante para la vida después de retirarse, y la conceptualización que se tiene de este proceso transicional puede afectar a la adaptación a un nuevo estilo de vida saludable (Torregrossa et al., 2019).

### **Salud mental de los deportistas**

Aun habiéndose demostrado que los deportistas presentan niveles significativos de deterioro de la salud mental (Foskett y Longstaff, 2018; Schaal et al., 2011), igual que ocurre en la sociedad en general, estos problemas habían sido estigmatizados e ignorados durante mucho tiempo en el contexto deportivo (Hainline y Reardon, 2019). Algunos estudios demuestran que hasta el 46% de los deportistas

de élite experimentan en algún momento de sus carreras problemas de salud mental como depresión, ansiedad o trastornos de la conducta alimentaria (Gulliver et al., 2015; Schinke et al., 2018). Sin embargo, la investigación sobre salud mental en el deporte de élite ha crecido rápidamente en los últimos años debido a la exposición de la variedad de manifestaciones saludables y no saludables que ocurren durante las carreras deportivas (Henriksen et al., 2020; Rice et al., 2016). La literatura científica considera la salud mental como un recurso importante para las decisiones de carrera deportiva (e.g., decisión sobre la retirada del deporte de alto rendimiento) y para afrontar las distintas transiciones deportivas y no deportivas (Samuel y Tenenbaum, 2013), mientras que los problemas de salud mental son una barrera para la toma de decisiones efectivas y para el afrontamiento de las transiciones (Schinke et al., 2018). El deporte de élite genera una gama única de factores estresantes, distintos en función de los momentos de desarrollo holístico de la persona (Arnold y Fletcher, 2012; Wylleman, 2019), y provoca experiencias, situaciones desafiantes, altibajos, y una amplia gama de emociones, pensamientos y conductas saludables y no saludables a lo largo de su carrera deportiva (Henriksen et al., 2020). La salud mental de los deportistas es un campo emergente, pero se requiere de más investigación para comprender en mayor profundidad sus factores de riesgo y protección ante las diferentes trayectorias y transiciones de carrera deportiva (Kuettel y Larsen, 2020; Stambulova y Wylleman, 2019).

La salud mental es más que la ausencia de un trastorno mental, y asumir que un deportista tiene una buena salud mental al no presentar un trastorno clínico tiende a ser simplista (Henriksen et al., 2020). Keyes (2002) sugirió que la salud mental y los trastornos de salud mental son dos dimensiones distintas, pero relacionadas entre sí, que existen en dos continuos separados. El primer continuo se vincula con la presencia o la ausencia de salud mental, mientras que el segundo se relaciona con la presencia o la ausencia de trastorno de salud mental. De esta manera, un deportista podría tener simultáneamente buenos indicadores de salud mental, y un trastorno de salud mental, o viceversa (Kuettel y Larsen, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) ha definido la salud mental como ‘un estado de bienestar en el que cada persona es consciente de su propio potencial, puede afrontar las tensiones normales de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de

hacer una contribución a su comunidad' (p.2). Más allá de estas definiciones, la salud mental se contextualiza y se refiere a la alineación entre el individuo y el contexto (Henriksen et al., 2020). Un deportista puede prosperar en un entorno o esfera de su vida al mismo tiempo que experimenta un conflicto en otra (Wylleman, 2019), esto se debe en parte a que las conductas consideradas disfuncionales en un contexto pueden considerarse funcionales en otro (Henriksen et al., 2020). Por ejemplo, el perfeccionismo puede considerarse funcional en algunos entornos deportivos de élite, pero puede no serlo en otras esferas de la vida diaria, de manera que es de especial relevancia el ajuste entre persona y entorno (Henriksen et al., 2020). Los entornos dan forma a los objetivos y a las experiencias de la salud mental, sin causar problemas por sí mismos, por lo que un entorno deportivo apropiado puede apoyar la salud mental de los deportistas, y entenderse como un factor protector que sustente la salud mental (Lebrun et al., 2018). En cambio, un entorno disfuncional podría convertirse en un factor de riesgo a aumentar potencialmente la vulnerabilidad a una mala salud mental (Kuettel y Larsen, 2020). Cada deportista responde de manera diferente a distintos entornos, nutriendo o desnutriendo su salud mental (Henriksen et al., 2020).

Debido a que la salud mental debería ser un componente central de cualquier cultura de excelencia (Schinke et al., 2018), muchas organizaciones deportivas han aumentado recientemente su interés por la salud mental de los deportistas, y han desarrollado objetivos relacionados con proporcionar soluciones a través de sus entornos deportivos (Henriksen et al., 2020). Durante este proceso de tesis doctoral, colaboré en el estudio de Pons et al. (2020), el cual contribuye a visibilizar la necesidad de centrarse en la salud mental de los deportistas júnior y a animar a que las instituciones deportivas se entiendan como entornos sociales y culturales con responsabilidad en la evaluación y el seguimiento del desarrollo y la salud mental de los deportistas, y no únicamente se conciban como espacios físicos y deportivos.

En los últimos años se han escrito siete posicionamientos elaborados por expertos posicionándose sobre la temática de la salud mental en el deporte de élite (ver: Breslin et al., 2019; Gorczynski et al., 2019; Henriksen et al. 2020; Moesch et al., 2018; Reardon et al., 2019; Schinke et al., 2018; Van Slingerland et al., 2019). Según Gorczynski et al. (2020), lo que comparten estas

declaraciones es un reconocimiento convincente de que los deportistas de élite buscan aumentar su rendimiento al mismo tiempo que fortalecen o mantienen su salud mental, pero equilibrar su carrera deportiva y su salud mental puede llegar a ser un desafío. Por lo tanto, identificar los medios para prevenir y abordar los síntomas y trastornos de salud mental en el deporte de élite resulta de especial importancia (Gorczyński et al., 2020).

Las carreras deportivas ofrecen desafíos únicos que pueden aumentar el riesgo para el desarrollo y la salud mental de los deportistas (Pereira-Vargas et al., 2021). En concreto, los procesos de TJS y de retirada del deporte de alto rendimiento se han asociado a problemas de salud mental (Gouttebauge et al., 2015), y la percepción y la racionalización que los deportistas crean de estos procesos transicionales podrían afectar a su afrontamiento y fomentar consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales disfuncionales, no-saludables, y desadaptativas.

### **Objetivos de la tesis doctoral**

Esta tesis tiene un doble objetivo general. Por una parte, poner en valor las revisiones sistemáticas y el papel que tienen como guía de la investigación empírica, tomando como foco de estudio las creencias en las transiciones normativas del deporte de élite. Por otra, explorar el papel de las creencias de los deportistas durante las transiciones de júnior a sénior y de retirada del deporte de alto rendimiento. Los trabajos que conforman esta tesis se estructuran de la siguiente manera:

Dos trabajos de revisión que ofrecen una visión general de la literatura científica. El primer trabajo tiene el objetivo de desarrollar una revisión sistemática de mapeo sobre las intervenciones TREC con deportistas en activo para (a) clasificar el tipo de literatura, (b) categorizar la evidencia actual, (c) identificar tendencias en su uso y brechas de conocimiento, y (d) desarrollar una evaluación crítica del rigor metodológico, la idoneidad y la relevancia de la literatura existente. El segundo trabajo desarrolla una revisión sistemática de estudios cualitativos sobre la retirada del deporte de alto rendimiento, con la finalidad de sintetizar los factores de protección para afrontar con éxito dicha transición.

En una segunda fase, se desarrollan dos trabajos empíricos basados en la evidencia científica de los dos primeros. El tercer trabajo identifica en primer lugar las diferentes expectativas de carrera de

futbolistas juniors de academias profesionales, y describe sus niveles de creencias disfuncionales, perfeccionismo y salud mental, identificando los factores de riesgo en su transición de junior a senior. Por último, en el cuarto trabajo se diseña, implementa y evalúa una intervención TREC para que exdeportistas de élite con un estilo de vida sedentario recuperen la práctica de actividad física saludable.

## **Revisiones sistemáticas**



Esta primera parte de la tesis doctoral se centra en la necesidad de actualizarse en el tema de nuestra investigación antes de diseñar y desarrollar trabajos empíricos. Por un lado, se ofrece una síntesis de la investigación disponible sobre las intervenciones TREC con deportistas para proporcionar una comprensión clara sobre lo que se conoce, lo que se desconoce y sobre los siguientes pasos que debería seguir la investigación (Trabajo 1). Por otro lado, se ofrece una visión general de la evidencia científica sobre las investigaciones cualitativas que han explorado la transición de retirada del deporte de alto rendimiento para así sintetizar los factores de protección ante esta transición, y guiar a los investigadores hacia futuras áreas a explorar (Trabajo 2).

**Trabajo 1:**

Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>

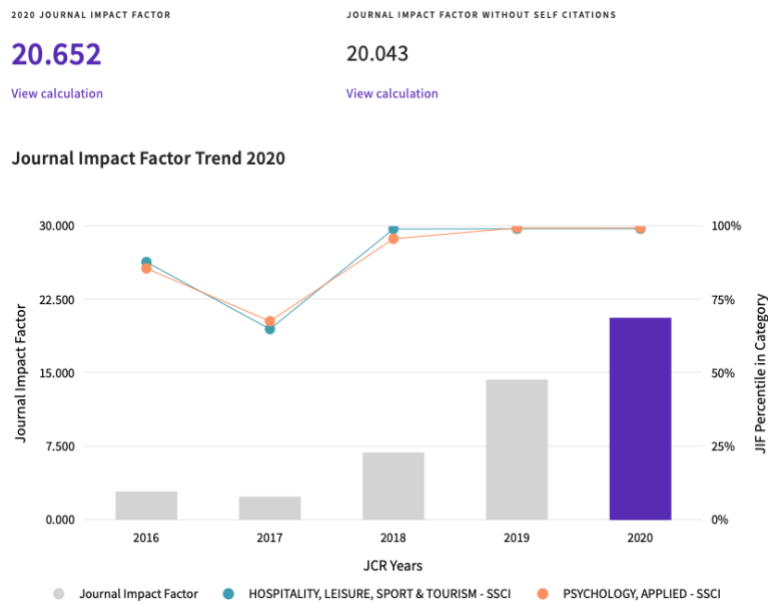
**Trabajo 2:**

Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 68-74.

## Trabajo 1:

Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>

### International Review of Sport and Exercise Psychology



JCR YEAR	JIF RANK	JIF QUARTILE	JIF PERCENTILE
2020	1/83	Q1	99.40
2019	1/84	Q1	99.40
2018	4/82	Q1	95.73
2017	27/82	Q2	67.68
2016	12/80	Q1	85.63



*Nota.* Debido a la política de *International Review of Sport and Exercise Psychology* se presenta la versión previa a la segunda ronda de revisión por pares. Diversas partes de este manuscrito fueron modificadas para su publicación. En esta versión, no se incluyen las Tablas y Figuras ni el material suplementario del trabajo.

## **A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior**

### **Therapy (REBT) with athletes**

Anna Jordana<sup>1,2\*</sup>, Martin J. Turner<sup>3</sup>, Yago Ramis<sup>1,2</sup>, & Miquel Torregrossa<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>*Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació. Universitat Autònoma de Barcelona,  
08193 Bellaterra, Espanya*

<sup>2</sup>*Sport Research Institute UAB, Universitat Autònoma de Barcelona, Campus de la UAB. Edifici N,  
Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Spain*

<sup>3</sup>*Department of Psychology. Manchester Metropolitan University, United Kingdom*

Corresponding author: Anna Jordana.

E-mail: [Anna.Jordana.Casas@uab.cat](mailto:Anna.Jordana.Casas@uab.cat)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9446-2622>

Twitter: @annajordanaa

This work was supported by the Generalitat de Catalunya under the grant FI-DGR 2018 (2018FI\_B\_00485).

## **A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior**

### **Therapy (REBT) with athletes**

The expansion of evidence-based practices in the sports context, shows a promising growth in the use of REBT interventions with athletes. This evolution places us at the moment of gathering the research to identify where evidence is rich or wanting. We carried out a systematic mapping review to (a) classify the type of literature, (b) categorize existing evidence, and (c) identify trends and knowledge gaps in literature. Using the PICO tool, a search strategy was undertaken on the following databases: PsycINFO, Pubmed, Scopus, SPORTDiscus, Web of Science, and The Cochrane Library. As a result, 38 studies up to April 2020 were included for an in-depth analysis. The target variables, designs, participants, and interventions of each study were coded. The results indicated that the main corpus of evidence is found within journal articles and book chapters from European researchers, with adult male elite football (soccer) players as the target sample. We discuss the level of confidence readers can have in the research by offering a critical evaluation, and conclude by encouraging professionals to critically reflect on existing advances and knowledge gaps, so that they consider the evidence for their future work, as well as still unexplored populations, sport contexts and methods.

**Keywords:** beliefs; rational; REBT intervention; mental health

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), developed by Albert Ellis in the 1950s (Ellis, 1957), is widely regarded as the first of the cognitive behavioural therapies (CBTs; David et al., 2005). Despite being developed in a clinical context, in recent years literature the reported application of REBT in sport settings has grown (e.g., Mesagno et al., 2020; Wood et al., 2019), in part because of its benefits in promoting, restoring, and maintaining athlete mental health, wellbeing, and performance (Turner, 2016b). This burgeoning corpus of research includes journal articles (e.g., Davis & Turner, 2019; Turner, Kirkham et al., 2018), including studies focused on developing and validating psychometrics (e.g., Turner & Allen, 2018) and applied tools (Turner, 2016a), books (e.g., Turner & Bennett, 2017), book chapters (e.g., Breitmeyer & Turner, 2018), and doctoral theses (e.g., Wood, 2017). The effects of REBT have been studied more widely in clinical and non-clinical populations (e.g., Eseadi et al., 2017; Kim et al., 2018), in youths and adults (e.g., Matin et al., 2012; Saelid et al., 2017), in educational (e.g., Igbokwe et al., 2019), military (e.g., Hyland et al., 2014) and business contexts (e.g., Turner & Barker, 2015), but currently sport reflects an exciting new path for the future of research in REBT (Turner, 2019). Many years after the first REBT studies showed that REBT could enhance the practice of sport (Bernard, 1985) and exercise (Ellis, 1994), the literature has begun to show a promising growth in the reported use of REBT in sport (Cunningham & Turner, 2016). The use of REBT with athletes is supported across a variety of sports at various levels for increasing performance and wellbeing (e.g., Wood et al., 2019), but no study to date has compiled and reviewed the existing publications reporting these interventions. Literature has yet to outline the trends emerging from extant works, and identify areas that have not been explored, which is an important task in order to accurately inform and set the agenda for future research concerning the application of REBT with athletes.

REBT belongs to a taxonomy of psychotherapies that sit with the CBTs. In comparison with other CBTs (e.g., Cognitive Therapy, CT; Beck, 1976) the chief defining characteristics of REBT are (1) the centrality of irrational and rational beliefs, and (2) the subscription to a Binary Theory of Emotional Distress (BTED; Turner, Jones et al., 2018). In REBT, there are two separate continuums of beliefs, emotions, and behaviors; one continuum is self-helping, and one continuum is self-defeating (Matweychuk et al., 2019). In brief, irrational beliefs co-occur with dysfunctional and

maladaptive emotional and behavioural consequences (unhealthy negative emotions; UNEs), while rational beliefs co-occur with functional and adaptative maladaptive emotional and behavioural consequences (healthy negative emotions; HNEs).

In the present study, we adopt the definition that irrational and rational beliefs are ways of evaluating particular representations of reality in terms of each individual's personal meanings (David et al., 2010), that can be about oneself, others, or the world in general (Froggatt, 2005). Ellis (1957) defined irrational beliefs as rigid, extreme, inefficient and inconsistent with reality, and he classified them into one primary belief (demandingness) and three secondary beliefs (awfulizing, self/other depreciation, and frustration intolerance). In contrast, rational beliefs are flexible, non-extreme, efficient, and consistent with reality, and are classified into one primary belief (i.e., preferences) and three secondary beliefs (i.e., anti-awfulizing, self/other acceptance, and frustration tolerance). Past research has demonstrated that irrational beliefs are positively related to poorer mental health (Vislă et al., 2016), whilst rational beliefs are positively associated with better mental health (Oltean et al., 2019).

At its core, REBT proposes a GABCDE framework (David et al., 2010) in which irrational and rational beliefs (B) manifest in response to situations or events (A) that block or impede personal goals (G), and trigger emotions and behaviors (C). Since irrational beliefs beget UNEs, and rational beliefs beget HNEs, the focal point of an REBT intervention is to help people challenge (or dispute; D) their irrational beliefs, and to adopt new effective rational beliefs (E), with the goal of reducing UNEs (e.g., anxiety, depression) and associated maladaptive behaviours (e.g., avoidance, flight), and increasing HNEs (e.g., worry, sadness) and associated adaptive behaviours (e.g., approximation, assertiveness).

A recent meta-analysis (David et al., 2018), which included 82 empirical studies dating back to the inception of REBT, supported the effectiveness and efficacy of REBT across a variety of contexts (i.e., psychotherapy, education, and counselling interventions) and populations (i.e., clinical and non-clinical populations, with youths and adults). However, David et al.'s (2018) results did not include any data from studies undertaken in sport settings. According to David et al. (2018) irrational beliefs are unfavourable due to their emotional, cognitive and behavioural consequences, which

impoverish mental health. Similarly in sport, irrational beliefs could jeopardise the attainment of mental health and performance objectives (Turner, 2016b), in part due to the association between irrational beliefs and burnout (e.g., Turner & Moore, 2016), and psychological distress (Turner, Carrington et al., 2019; Vîslă, et al., 2016). However, the mechanisms through which REBT may elicit enhanced performance and mental health are not well understood (Turner, 2019). Some possible mechanisms have emerged, such as maladaptive schema (Turner, Aspin et al., 2019), challenge and threat evaluations (Chadha et al., 2019), and motivation regulation (Turner & Davis, 2018), but more research is needed. REBT takes a humanistic perspective, which offers possibilities of coping with the demands of the performance environment through changing irrational beliefs to rational beliefs.

Furthermore, REBT offers a preventative approach to dysfunctional emotions and behaviors in which athletes are encouraged to take responsibility for their mental health, thus helping athletes to achieve wellbeing and performance objectives in the longer term (Turner, 2014a; Wood, Barker, Turner & Sheffield, 2018). Therefore, REBT goes beyond simply providing a solution to irrational beliefs and poor mental health; these interventions also pave the way for the development of rational beliefs in the early stages of the athletic career, which help prevent mental health problems stemming from irrational beliefs as the athlete progresses in their athletic career (Turner, 2016b). Similarly, REBT may be a useful tool for those athletes who make a dysfunctional evaluation of their sporting career, denying for instance its eventual termination, and helping them changing their beliefs for more rational and healthy ones that will lead them plan their sports retirement in advance (Lavalley et al., 2010). According to Torregrossa et al. (2015), athletes should share their opinions and experiences before and after the retirement from sport in order to be able to provide more meaningful and valuable stories from this process, and not only taking a snapshot of a past situation and reporting it retrospectively.

Because of the growing empirical research evidencing the positive effects of REBT in athletic settings, there is an increasing interest in the practical processes involved in applying REBT with athletes (e.g., Turner & Bennett, 2017). There is still little research which documents and details precisely how REBT is applied with athletes (Turner & Barker, 2014). According to Turner (2016b), practitioners who use REBT within the context of sports should report their work more frequently in

research, given that one of the shortcomings in the field of sports psychology is the lack of studies that explain intervention procedures and their effects. Studies should outline the precise effects of the interventions clearly and objectively in order to facilitate more robust conclusions concerning the effectiveness of REBT on athlete mental health and performance (Wood, Barker, Turner & Sheffield, 2018). A greater empirical examination of REBT in sport would help to support the use of REBT as an alternative to the more widely reported CBTs such as CT (Beck, 1976) and Attention and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al., 2012), which have been documented in the sport literature (Turner, Aspin et al., 2020). There is a need to bring together the extant empirical research that examines the application of REBT with athletes in order to synthesize the ways in which REBT is being applied, and to identify patterns in research findings (Booth et al., 2016), and highlight where evidence is plentiful, and where evidence is lacking. Furthermore, the consideration of how research is being conducted can be beneficial to identify ways to improve this effort. To this end, the current systematic mapping review could help future researchers ensure that their endeavors build and improve upon the extant empirical examination of REBT in sport. In short, the objective of this study was to carry out a systematic mapping review in order to offer a new way of viewing the body of the existing literature on REBT intervention with athletes, through (a) classifying the type of literature, (b) categorizing existing evidence, and (c) identifying trends in its use and knowledge gaps in research literature.

### **Methods**

This systematic mapping review is informed by the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA; Moher et al., 2010), and the Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions (Higgins & Green, 2011) to ensure the systematic process of the mapping. Moreover, we followed the recommendations of Booth et al. (2016), and Gough and Richardson (2018) to conduct this type of review.

### ***Search strategy***

The search strategy followed the four steps suggested by Moher et al. (2010): identification, screening, eligibility, and inclusion (Figure 1). Two inclusion criteria were borne in mind for studies:



(a) they entailed a REBT intervention, and (b) the participants were athletes. As a critical appraisal, publications that did not clearly indicate their purpose were excluded. To organize the keywords, the PICO tool (i.e., Participants, Interventions, Comparisons, Outcomes) recommended by Higgins and Green (2011) was used in English to identify the abstracts of studies carried out in any language (see Supplementary File). The databases consulted were PsycINFO, Pubmed, Scopus, SPORTDiscus, Web of Science, and The Cochrane Library. In order to capture all relevant previous research, no limitations were specified for the starting date in the search. In this way, we intended to reduce selection and language biases (Booth et al., 2016). The search extended until 10<sup>th</sup> April 2020.

### ***Identifying relevant studies***

The search round identified 105 articles (see Figure 1). Following the recommendations of Booth et al. (2016) for conducting a systematic mapping review, we carried out an exhaustive manual search on reference lists, bibliographies, citation searches, and we also contacted experts to decrease publication bias, for (a) making up for the potential insufficient indexing of these databases, and (b) identifying book chapters and grey literature (e.g., conference abstracts, doctoral dissertations, information from key websites in the field of interest). This second search yielded 25 relevant documents that were included in the review.

Once duplicates were excluded, 86 studies were evaluated in two stages. First, they were chosen by titles and abstracts. Then the texts of the remaining studies were analysed and evaluated for their eligibility, rejecting 44 studies that did not meet the inclusion criteria. As a result, 42 studies remained of which seven were excluded as book chapters, conference paper presentation, doctoral dissertation, and blog posts due to being already published as journal articles (e.g., Si & Zhang, 2017; Turner, 2014b; Wood, 2017). In total, 38 studies passed the critical appraisal and were finally considered for this systematic mapping review.

[Figure 1 near here]

### ***Coding and appraisal of the included studies***

The complete American Psychological Association reference was specified for each included study (American Psychological Association, 2020), and it was given a bibliographic code in order to

facilitate identification (see Table 2 in the Supplementary File). In addition, the location where the study was carried out and the type of document (e.g., journal article, congress material) were detailed. The included studies were organized chronologically and, within each year, in alphabetical order. For content analysis, a spreadsheet was developed (see Figure A in the Supplementary File) with categories and subcategories predefined by the authors (Saldaña, 2015). A training session was held with two post-doctoral researchers and three PhD students, on the key concepts of the systematic mapping review (e.g., REBT, beliefs, wellbeing, athletes) and on the explicit instructions to fill in the spreadsheet throughout the coding process. The first coding stage was carried out by the first author with the help of said post-doctoral researchers and three PhD students, who acted as critical friends, in order to provide quality and rigor by offering a dialogue and reflective recognition of multiple truths, perspectives and results in this process of research (Smith & McGannon, 2018). The second coding was conducted by the first, third and fourth authors. The 38 studies were analysed in depth in both codifications to identify the following information: (a) target variables, (b) the method used (i.e., design, characteristics of participants, characteristics of interventions), and (c) the main conclusions about REBT interventions. If the coders could not identify the information in the cells, they checked the option “Information not available”. If the information was different from the pre-established subcategories, they marked the option “Other(s)”. If they were unsure whether the subcategory correctly reflected the study information, they marked it in red. In addition, each coder could add comments in the "Remarks about coding" cell. At the end of the coding, the coders met to compare and discuss the discrepancies using the spreadsheets for each critical friend. Finally, the first author conducted a final review of the entire coding process using the subcategories resulting from the evolution of the process that best reflected the information from each study included in the systematic mapping review (see Table 3, Table 4 and Table 5 in the Supplementary File).

### **Results**

The main findings are presented on Figures 2, 3, and 4. To complement this information, the reader can refer to the Supplementary File for a detailed analysis on each study. Below we provide a

synthesis of the publication trend, the location of the evidence, and the integrated analysis of the studies' characteristics.

### ***Publication trend***

Figure 2 shows the trend of publication format per 5-year periods. The figure illustrates a gradual increase in the number of publications that implement REBT in the context of sports. Since 1985, the year in which the first publication is found (i.e., Bernard, 1985), until April 2020, only the 1996-2000 period does not show any publication of REBT interventions with athletes. In the 1985-1990, 1991-1995, 2001-2005, and 2006-2010 periods, only one publication is reported per period. However, in 2011-2015 an increase in the number of publications can be seen, reaching four. The most recent period, from 2016 to 2020, has the most studies with a total of 28. As outlined in Figure 2, book chapters and journal articles are the most common publication formats for REBT interventions. It should be noted that doctoral theses focused on REBT interventions with athletes do not appear until the 2006-2010 period. However, we must assume that different phases of the same study can be published in different formats at different times during the study process. That is why we cannot affirm that there are few congress materials, since the different journal articles or book chapters added in this mapping review, may have been presented previously in the form of congress materials. In order to not duplicate information from the same study, this review prioritized the inclusion of peer-reviewed journal articles, before any other type of publication format.

[Figure 2 near here]

### ***Location of evidence***

Figure 3 shows an overview of where the evidence on REBT interventions with athletes is located. The 38 included studies have developed in 12 countries across four different continents. Although REBT interventions with athletes are beginning to be carried out worldwide, the figure illustrates the centralization of studies in the United Kingdom (63.15% of the studies; 14 journal articles, 9 book chapters, 1 doctoral dissertation).

[Figure 3 near here]

In terms of language, of the 38 studies, 36 were written in English, one study was in Japanese (Yamauchi & Murakoshi, 2001) and one in Korean (Ha & Chang, 2017). The 21 research articles are spread across 12 journals, all with an impact factor index in the Journal Citation Reports, with the exception of the *Japanese Journal of Sport Psychology* and the *Journal of Digital Convergence*. The journals with the most publications concerning REBT interventions with athletes are *The Sport Psychologist* ( $n = 6$ ) and *Journal of Applied Sport Psychology* ( $n = 4$ ). The 13 studies published as book chapters can be found in 5 different books, with *Rational Emotive Behavior Therapy in Sport and Exercise* (Turner & Bennett, 2017) presenting the majority of the chapters ( $n = 8$ ). The three doctoral theses were defended at the National College of Ireland (Ireland), the Victoria University of Technology (Australia), and the Staffordshire University (United Kingdom), and the symposium contribution was developed at the European Federation of Sport Psychology congress (see Table 2 in Supplementary File).

### ***Integrated synthesis of the study characteristics***

The content analysis carried out in this systematic mapping review has made possible the identification of relevant information from the main categories that should be considered while developing a REBT intervention with athletes: (a) target variables, (b) design, (c) measures, (d) participants, and (e) interventions. Figure 4 shows an integrative synthesis of these five dominant categories with the intention of offering an overview of the variations used in this type of intervention, helping researchers and practitioners to acknowledge the trends through this systematic mapping review and use the information in order to combine different techniques or orientations. Since different phases of the same study can be published in different formats, in order not to duplicate information from the same study (e.g., target variable, number of participants, sport practiced, number of sessions), from this moment on the Wood's doctoral dissertation (2017) is analyzed through the journal articles and book chapters resulting from it (Wood et al., 2017a; Wood et al., 2017b; Wood, Barker, Turner, & Sheffield, 2018; Wood, Barker, Turner, & Thomson, 2018; Wood et al., 2019).

Focusing on the target variables, Figure 4 shows that 21 of the included studies had the purpose of studying the effect on irrational beliefs, as was expected given these are the core components of REBT. The next most common objectives were to study the effects of the intervention on performance, anxiety, rational beliefs and self-determined motivation.

The methodological contributions of these studies are one of the most analyzed parts in this systematic mapping review, since it can inform new resources and a systematic way to carry out this type of research. The most common design was the single-case design. Figure 4 reveals that with a total of 21 studies, a clear preference for this type of design is shown when implementing REBT interventions with athletes. Complementary to the single-case designs, three of these studies establish a multiple baseline for participant design, and when the number of participants was higher than one, three studies set a multiple baseline staggered between the different participants in the study. However, only three studies compared the results obtained in an experimental (REBT) group with those found in a control group. Another factor to consider is the instruments used in each intervention to measure the variables being studied. We note that to measure beliefs, the Shortened General Attitudes and Belief Scale (SGABS; Lindner et al., 1999) was the most widely used, which is not a sport-specific measure of irrational beliefs. However, the Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI; Turner, Slater et al., 2018), which is sport-specific measure of irrational beliefs, has already been used in six studies, a remarkable number considering its first appearance was in 2018. Furthermore, regardless of the variables being studied, 20 of the studies conducted a social validation interview/questionnaire.

With regard to participants, Figure 4 shows five subcategories to consider: (a) the size of the sample, (b) the age of the participants, (c) their sex, (d) the sport practiced, and (e) the level of competition. Despite observing a trend in developing this kind of study with a single participant, it should be noted that, of the 15 studies with a single participant, 10 are published in books. Figure 4 shows that, when there is more than one participant, there is no clear preference between the small (i.e., less than 10 participants) and the large groups (i.e., more than 10 participants). In contrast, in terms of the ages of the participants, the clear trend is to develop interventions with adults. Of the included studies, 15 developed the interventions with males, eight with men and females, and only

five were developed with a sample exclusively composed of females. The integrated synthesis reveals that REBT has been implemented in a wide variety of sports, both individual (e.g., triathlon, fencing, mixed martial arts, archery) and team sports (e.g., basketball, cricket, rugby), with football (soccer) receiving the most attention. Only four studies showed the application of REBT with athletes with functional diversity, although all have been developed from 2017 onwards. In terms of athletic level, studies have included a variety of competitive categories, with amateur and elite being the most represented levels, and former elite athletes the least studied population.

Focusing on the development of the interventions, Figure 4 shows how the researchers developed REBT interventions with differing numbers and type of sessions, using different procedures. Overall, we found that these sessions tended to focus on teaching the ABC model (i.e., event, belief, consequence) and on helping athletes to cognitively restructure primary and secondary irrational beliefs by recognizing and disputing them (i.e., on logical, pragmatic, and empirical grounds). We found 29 studies in which the REBT interventions comprised between two and 11 sessions, and two studies with 12 or more sessions. Only two studies carried out a single REBT workshop. Of these interventions, 25 were developed one-to-one (i.e., individual sessions), and 13 through group sessions. A clear trend in this type of intervention is to provide homework between sessions, as well as to carry out follow-up data collection once the intervention sessions have ended. Regardless of the specific content of the session, the tendency is to use a session duration of more than 30 minutes in length.

Figure 4 distinguishes between the 10 studies that, regardless the intervention sessions period, develop a short period for data collection (i.e., 12 weeks or less). In contrast, 13 studies have a data collection period of more than 12 weeks. However, although there is no clear trend for how many weeks the intervention should last, the vast majority of studies develop face-to-face interventions with online and/or audio/phone support. Only the study by Cunningham and Turner (2016) shows a completely online intervention using Skype (video-calling) sessions.

In relation to the measures used to determine the effectiveness of the interventions, Figure 4 shows that there is a variety in how to analyze effectiveness (e.g., ANOVA, critical friend, observation, performance results). However, the most widely used measure is social validation (i.e.,

with a total of 20 studies) followed by visual analysis and Cohen's *d* (Cohen, 1988). Therefore, as a result of this systematic mapping review, we can observe that there is a clear tendency in REBT interventions to use questionnaires and social validation interviews during and/or after the intervention, in order to determine the perceptions and feelings of the participants about the effects of the intervention.

[Figure 4 near here]

## **Discussion**

The purpose of this study was to conduct a systematic mapping review to provide an overview of current evidence concerning the application of REBT with athletes, by categorizing the existing literature and identifying trends and gaps in the knowledge in this field. In this way, we provide practical considerations to reflect upon and aid the design of future REBT applications in sport. In total, 38 studies fulfilled the inclusion criteria. The analysis of the evidence shows an increase in the development of this type of study. Until 2005, only three studies are reported, published as a book chapter ( $n = 1$ ) and journal articles ( $n = 2$ ). It is not until the 2006-2010 period that the first doctoral thesis appears in this field of research. In the 2011-2015 period, only journal articles are reported. It is only in the period from 2016 to the present, that we observe an increase in the report application of REBT with athletes, with 14 journal articles, 11 book chapters, two doctoral theses, and a congress symposium. Demonstrably, this topic of study is gaining interest. Although the studies have been carried out in different continents, the United Kingdom is the country that has reported the most REBT interventions with athletes.

This systematic mapping review examines the development trends of REBT interventions with athletes, providing information on the five key categories that have been considered for the development of the interventions throughout the different periods of time: (a) target variables, (b) design, (c) measures, (d) participants, and (e) interventions. Overall, the aim of reporting these detailed categories is to improve the clarity, completeness, and transparency of research reports. Based on the integrative analysis performed in this systematic mapping review, we extract various

trends to help researchers and practitioners guide future interventions. Furthermore, the same trends allow us to point out gaps in this type of studies in order to conduct valuable further research.

### *Target variables*

In recent years the different types of target variables studied has increased. Up to 2016, only interventions with the goal of determining their effects on beliefs, anxiety and sport performance were reported. After 2017, even though the tendency is to maintain the focus on irrational beliefs, a higher variety in the target variables studied is reported (e.g., emotional wellbeing, physiological variables, self-determined motivation). Although the number of studies that adopt a humanistic approach, to restore, promote, and maintain athletes' mental health beyond other variables (e.g., performance, resilience) is increasing, it is important to continue considering risk and protective factors for the athlete's mental health. One of the most important contributions that REBT interventions with athletes can have is to promote their overall psychological well-being. As argued by Stambulova et al. (2020) in their study, the concept of sports career excellence is defined by the athlete's ability to maintain a healthy, successful and long-lasting career. Because athletes lead intense lives and experience overlapping transitions between different contexts for several months or years (e.g., sports, academics, work, family), the demands, resources and coping strategies must be distributed accordingly. Indeed, research has indicated that irrational beliefs are related to increased burnout (Turner & Moore, 2016), choking under pressure (Mesagno et al., 2020), psychological distress (Turner, Aspin et al., 2019), and anger (Turner, Carrington et al., 2019). But to date, studies have focused on studying the effects of REBT interventions with athletes in situations on-the-field (e.g., anger, performance, resilience), and less focus has been towards mental health effects (see Davis & Turner, 2019, for an exception). In order to promote the holistic development and mental health of athletes, it would be interesting to explore situations beyond on-the-field, and select off-the-field target variables (e.g., sports career decision-making, prevention in light of future transitions). We encourage researchers and practitioners to organize their future work to include mental health markers of intervention effectiveness, and to specifically study more holistic markers that more completely reflect the athlete experience.



*Design and measures*

Using single-case designs with a multiple baseline and a comparison or control group, or a design with a crossed pre/post-test, may be beneficial for the investigation of REBT use with athletes. In line with Normand (2016), single-case designs allow studying fewer participants, taking repeated measures, and generalizing effects inductively and systematically among the participants of different studies. By emphasizing this type of design, psychology produces more efficient results, learning more by studying fewer participants. The results of this systematic mapping review show that the application of REBT in sport research has a clear tendency to promote this type of design.

In addition to the single-case design, social validation is one of the most prominent assessment tools in REBT interventions with athletes. These findings are consistent with Page and Thelwell's (2013) recommendation that single-case designs should include a social validation at the end of the procedure to complement the statistical data that determines the efficacy of the interventions. As argued by Deen et al. (2017), in an effort to avoid bias, the practitioner who develops the intervention should not perform the social validation, as it could have a biasing effect on the responses of the participants. Athletes might be more honest if they offer their opinion to a third party. This instrument can be used to collect information during and/or after the intervention by different agents related to athletes, such as parents (see Sille et al., 2020), and coaches (see Si & Lee, 2008), in order to complement and enrich the information, and to help practitioners understand the results and determine if the intervention has been effective. As shown by the results of the social validation interviews and questionnaires (e.g., Deen et al., 2017; Turner, Ewen et al., 2018), these interventions are favorably rated given that, in addition to leading to positive results in the target variables, they also tend to highlight positive effects in variables that are not part of the main objectives of the study (e.g., rational language resulting from the REBT intervention fostered interpersonal relations within the team).

Likewise, it is important to collect long-term reference data throughout the intervention (e.g., iPBI for beliefs). In the present review, study design represents the most variability between studies, although the tendency is to use both quantitative and qualitative data. The results of this systematic mapping review allow us to observe the great variety of quantitative measures that are being used

when assessing the effects of REBT, unlike the few qualitative data collection resources used (e.g., observation, interviews, specific sport exercises). However, two recent studies included in this systematic mapping review (i.e., David & Turner, 2019; Turner, Ewen et al., 2018) adopt an idiographic single-case design to facilitate a deep and multimodal form of data collection. This type of design helps to understand the result of the intervention for each participant in a personalized way, and learn more by studying fewer participants (Normand, 2016). Given that the research on the use of REBT with athletes is a growing field, future studies should promote the use of rigorous and innovative qualitative research methods to overcome this lack of evidence, in order to expand the qualitative research within this field (Normand, 2016; Smith & McGannon, 2018).

### *Participants*

The results of this review highlight that REBT interventions have been applied in a wide variety of sports, and competitive levels, although some of them are underrepresented (e.g., basketball, former elite athletes). However, the results of this systematic mapping review show that there is a trend in conducting REBT interventions with adult male elite football (soccer) players. In relation to age, the younger the athletes are (i.e., 13 years or younger), the more sessions should be held and the longer each one should last in order to ensure that the athlete fully understands the GABCDE framework. The younger athletes are, the education phase tends to lengthen, requiring more than three 45-minute sessions, as opposed to the three 20-minute sessions necessary from the age of 14 onward (Turner & Barker, 2014). For this reason, according to Turner and Barker (2014), REBT interventions may not be the most effective approach for younger athletes (i.e., 13 years or younger) in relation to time-effectiveness, since a prolonged education phase attenuates the general effectiveness of sports psychology practitioners, especially when they have been hired to work for a limited period of time (e.g., 10 weeks). Furthermore, in line with the results found by Wood et al. (2017b), and Turner, Ewen et al. (2018), it is important to take into consideration the progress of each participant and to conduct the intervention in ecologically valid environments. In relation to gender, there are only five studies with a totally female sample, while 15 have a fully male sample, and eight with samples of both genders. Therefore, we observe a trend in conducting studies with male athletes. In the future,

there may be more attention devoted to populations that are underrepresented in the literature, such as female athletes, former elite athletes, LGTBI population, migrants during the process of a cultural transition, refugee athletes, or at-risk youth, among others. From this review, we encourage future researchers and practitioners to critically reflect on unexplored populations and sport contexts, and to adopt these innovations in their work.

### ***Interventions***

In relation to the organization of the REBT intervention, there are different aspects that should be contemplated: (a) content of the sessions, (b) session length, (c) data collection length, (d) participants organization, (e) procedures, and (f) effectiveness measures.

REBT interventions should be focused on promoting a long-term change in beliefs (i.e., by identifying and disputing irrational beliefs, and replacing them with rational beliefs), regardless of the target variable chosen (e.g., anxiety, performance, self-determined motivation). It is important to foster a profound shift in athletes' beliefs with the purpose of promoting adaptive and constructive consequences when dealing with situations in their daily lives (Wood et al., 2017a). These sessions should be divided into five phases: (a) the educational phase ABCDE framework, (b) the recognition and disputation phase (i.e., logic, pragmatic, evidence-based) of primary and secondary irrational beliefs, (c) the phase of developing effective rational beliefs, (d) the phase of disputing rational belief to make sure they are rational, and (e) the reinforcing and using REBT independently phase (see Turner, Aspin et al., 2020). The studies included in this review do not always explicitly refer to the G of the GABCDE framework. We must consider that goals play an important role in the sport context, creating different types of A's, B's, and C's. Then, understanding the athletes' goals when investigating irrational beliefs is important (Turner & Davis, 2018). Therefore, practitioners should consider these goals throughout the ABCDE process, as Ellis (1994) specified with the GABCDE framework, and argued by Chadha et al. (2019) and Turner et al. (2020) in their works.

Six studies (i.e., Deen et al., 2017; Sille et al., 2020; Turner & Davis, 2018; Vertopoulos & Turner, 2017; Wood et al., 2019; Wood & Woodcock, 2017) not only carried out REBT sessions but also added Personal Disclosure Mutual-Sharing (PDMS), Rational Emotive Personal Disclosure

Mutual-Sharing (REPDMS) or the Athlete Rational Resilience Credo (ARRC). Indeed, little is written about specific tools used by practitioners to support REBT with athletes, however Turner (2016a) developed an athlete-specific applied tool, the ARRC, that was tested for the first time by Deen et al. (2017). A Credo can be defined as 'a set of beliefs, which expresses a particular opinion and influences the way you live' (Dryden, 2007, p. 219). The ARRC promotes rational beliefs in athletes, which are important for resiliently responding to adverse events (Turner, 2016a). Another possible tool is holding PDMS sessions, which increases the likelihood that group interventions are effective by fostering an understanding of the values and needs of the different team members, beyond understanding oneself (Dunn & Holt, 2004). The REPDMS version includes the application of the REBT framework principles (i.e., ABCDE) within PDMS by having athletes share their experiences in using the ABCDE framework within a group setting, using a real issue, including precisely what their irrational and rational beliefs were, and how the disputation phase was operationalized.

Furthermore, the setting and subsequent reviewing of homework tasks between sessions is important to reinforce the understanding of the GABCDE framework and the athletes' ability to use REBT autonomously (Turner, 2016b). These homework tasks should be specific for the sport and the participants' level, and they should be geared towards working on comprehension of the ABC model; reflecting on thoughts, emotions and behaviors throughout the entire intervention; and fostering disputation on irrational beliefs in favor of other more rational ones. For example, the Smarter Thinking App 2 (Turner & Wood, 2018) has been developed to help athletes practice the REBT framework digitally in their own time and keep a record of their progress. To finish the intervention, it is important to conduct at least one follow-up session to track the progress of the participants and to ensure the athlete can apply REBT independently (Turner, Aspin et al., 2020).

In order to ensure the sustainability of intervention effects, the tendency is to carry out more than one REBT session (e.g., between 3 and 11) with a duration of between 30 and 45 minutes per session. Regardless of the moment of the data collection beyond the REBT sessions, the overall duration of the intervention will depend on the number of sessions that will be carried out and on whether there will be a combination of one-to-one and group sessions. In general, brief interventions refers to 11 sessions or less, and the use of REBT has been shown to be an example of a good work

philosophy for short interventions (Dryden, 2019). However, as discussed in the study by Turner and Barker (2014), the use of REBT in group contexts with a single educational objective (i.e., without stressing the phases of recognition and dispute of irrational beliefs, and the replacement for more effective rational beliefs) has a short-term effect on irrational beliefs, and shortly after the intervention phase ends, data returns to pre-REBT levels. Researchers can choose to hold educational workshops with groups, but REBT tends to be more effective using one-to-one modes of working (Turner & Barker, 2014).

In relation to the effectiveness of the interventions, the studies rely on social validation data to improve researchers' understanding of the results and to determine the effectiveness of the intervention (Page & Thelwell, 2013). For example, in the social validation data reported by Wood, Barker, Turner, and Thomson (2018), the participants had to consider three key areas: (a) the social significance of the results, (b) the social appropriateness of the procedures, and (c) the social importance of the effects. The other most widely used measure, visual analysis of the data, included four steps to determine the effectiveness of the intervention; (a) immediacy of the effect, (b) replicated effects among participants, (c) overlapping data points between baseline and follow-up, (d) magnitude of percentage change from baseline to follow-up phases (Hrycaiko & Martin, 1996). Having this type of information collected, opens the ways to a deeper analysis (e.g., meta-synthesis) to examine whether the trends observed in the results of this systematic mapping review are, in fact, the most effective strategies for the application of REBT with athletes.

### ***The development of REBT interventions in the sport field***

The studies included in this systematic mapping review capture the realistic, pragmatic and non-dogmatic philosophy of REBT, attempt to make the GABCDE framework understandable for participating athletes, and endorse the notion that negative emotions can be functional. Indeed, REBT is primarily concerned with encouraging adaptive negative emotional consequences (HNEs), rather than solely fostering positive emotional consequences (Turner, 2016b). As discussed in the study by Turner and Davis (2018), REBT interventions can improve athletes' autonomy regarding the control of their emotions and behaviors by facilitating emotional responsibility through the management of

their beliefs. Furthermore, in relation to the results found by Ramis et al. (2017), we suggest that REBT may be beneficial for training coaches with the purpose of encouraging them to promote an autonomy-supportive climate, which can foster the athlete mental health, acting as a protective factor against competitive anxiety. Indeed, within the REBT literature there are examples of coaches applying the language of irrational beliefs to foster adaptive approaches to performance (Evans et al., 2018), and some research has reported a positive relationship between irrational beliefs and maladaptive cognitive appraisal of stress (threat) in coaches (Dixon et al., 2016). In short, future research and applied work should focus on working with and through coaches.

It is important for practitioners who carry out REBT interventions to convey to the athletes and coaches that REBT is not exclusively used in clinical populations (Turner & Barker, 2014), although it is essential for them to understand that irrational beliefs are a risk factor for mental health (e.g., Turner, Carrington et al., 2019; Vísľá et al., 2016) whilst rational beliefs act as a protective factor (Turner, 2016b). Everyone can benefit from REBT, because all human beings are capable of adopting irrational beliefs (Ellis, 1976), and even in the absence of irrational beliefs, REBT can be used to help strengthen existing rational beliefs. However, the use of the word ‘irrational’ can lead to negative connotations in the context of sports, since irrationality in common lexicon can be considered to be a sign of low intelligence or a lack of maturity. Importantly, the irrationality presented within REBT is not a proxy for intellect, rather, irrationality is defined specifically as rigid, extreme, inefficient and inconsistent with reality. Due to negative connotations associated with the term ‘irrational’, and the clinical connotations associated with the term ‘therapy’, Turner (2014a) suggested that in the context of sport, the term Smarter Thinking can be used instead of REBT. Furthermore, since REBT in the context of sport is not considered to be ‘therapy’, a more accurate term might be Rational Emotive Behavioural Coaching (REBC; Turner, 2019). Similarly, the study by Jordana et al. (2019) refers to irrational beliefs as ‘dysfunctional’ and to rational beliefs as ‘functional’, in an attempt to support the fact that beliefs can help or hinder attainment of a given goal. Within the specific context of sports, the consequences stemming from irrational beliefs can hinder athletes from achieving their objectives and attaining sound sports performance in both the short and long term, and they can affect athletes’ psychological wellbeing (Turner, 2016b). For

example, the research developed by Mesagno et al. (2020) showed a strong negative correlation between irrational beliefs and the performance for Australian football players who ‘choked’ under pressure; performance tended to increase with increasing irrational beliefs under low pressure, and decrease with increasing irrational beliefs under high pressure.

To ensure procedural reliability, practitioners who carry out REBT interventions must have a theoretical and practical understanding of REBT, and ideally be trained in REBT, or at least be under supervision of trained and experienced REBT practitioners. Furthermore, the practitioners should adopt an educational approach initially, and then gradually transition to a more collaborative approach (Dryden, 2019; Wood et al., 2017a), since the communication style and the working-alliance of the practitioner with the athlete are a key to the effectiveness of this type of intervention (Bernard & Dryden, 2019; Wood et al., 2020). If the athlete possesses indicators that imply that a brief intervention is suitable (i.e., comprehension of the ABC model, willingness to perform the homework tasks between sessions), benefits will come in both the short- and long-term, and the experience will be efficient and effective for both the athletes and practitioners (e.g., Dryden, 2016).

In addition to disputing irrational beliefs, it is important for practitioners to take a preventive approach in order to strengthen the rational beliefs and mental health of athletes, with the goal of fostering protective factors in the development of their athletic careers. As discussed in the study by Torregrossa et al. (2004), reflecting on the transition to retirement from sports with a prospective approach (i.e., when the athlete is still active) helps them to understand better how they should deal with this transition, promoting a decrease in uncertainty surrounding the future and preventing possible negative consequences. In contrast, if this reflection takes place during or after retirement, the majority of athletes may have already developed irrational beliefs about the transition process, as observed in the study conducted by Jordana et al. (2019), included in this systematic mapping review. Therefore, rather than REBT being seen as a remedial approach to irrationality and human misery, it can be more accurately considered to be a positive approach to helping people to apply rationality to life. Indeed, it is recognised that REBT and the rationality it presents can help people live pleasurable and fulfilled lives, and can be aligned with positive psychology (Bernard et al., 2010; Oltean et al., 2019).

Given that the purpose of the current systematic mapping review was to identify trends with the application of REBT with athletes in order to classify where is evidence plentiful and where is evidence lacking, future researchers may seek to develop a meta-analysis, based on the knowledge generated in this systematic mapping review, to explore the effectiveness of these REBT interventions. This new study could combine the results from the individual studies and analyze whether there are different results for different variables (e.g., types of sport, level of competition, gender). This is important since, added to the results of this research, identifying the effects of the interventions depending on the type of variable target, design and measures, population or intervention strategy, could contribute to more individualized interventions for each case, and help to maximize the efforts of the researchers and practitioners.

### **Limitations**

One limitation of the current study is related to the identification of relevant studies. Although the present work has followed a systematic process, during early phases of the process, studies were eliminated by title and abstract, which may lead to the exclusion of some studies that have not been recovered in other stages of the process (e.g., hand search, contact with experts). In relation to the coding process, the generation of categories and subcategories could have been developed in a different way in another research group. Another limitation is related to traceability, since the fact that different phases of the same study can be published in different formats has meant that, in order not to duplicate information from the same study, we have prioritized the inclusion of peer-reviewed journal articles, to any other type of publication format. This may have resulted in losing of relevant information from some phases of some studies. Finally, an additional limitation was that the descriptive characterization and interpretation of the synthesis offered by the systematic mapping review could be hindered by information not provided in the included studies.

### **Conclusions**

This systematic mapping review aimed to shed light on the application of REBT with athletes, critically synthesizing this growing research area for the first time. The study contributes to the burgeoning research in this field by offering a new way of viewing the work by the classification and



the categorization of existing evidence to show the study trends to date, as well as highlighting gaps in evidence that remain to be explored. We discuss the level of confidence readers can have in the research by offering a critical evaluation of the studies' characteristics that develop REBT interventions with athletes, as well as those that still remain to be explored. The evidence tends to be found in Europe and with an increase in peer-reviewed journal articles in the last 10 years. The most typical intervention studies usually adopt single-case designs, where quantitative resources abound, and where social validation is often developed to examine the effectiveness of the intervention. These studies have often been aimed at adult male elite football (soccer) players with the purpose of improving their anxiety management, performance and/or functionalizing their irrational beliefs. Future research may seek to diversify the population, design and/or measures, to add the most innovative advances in this field to its interventions, or even to analyze the studies already included in this review from another approach (e.g., meta-analysis). Finally, from this systematic mapping review we urge readers to focus their work on promoting athletes' overall mental health and helping them maintain a healthy, successful and long-lasting career, besides promoting other possible study variables such as rational beliefs. We hope this review document inspire readers to reflect on the areas that remain yet to be explored and guides the design and procedures of future REBT interventions with athletes. In this way, we encourage researchers and practitioners to include the contributions of this review to their work and, together, we can enhance the quality of evidence within the REBT field at large.

### **Acknowledgements**

The authors want to express their gratitude to Joan Pons, Marta Borrueco, and José Mejías from the Grup d'Estudis en Psicologia de l'Esport (Universitat Autònoma de Barcelona) for their help with this project. This work was supported by the Healthy Dual Careers project (RTI2018-095468-B-100) funded by the Spanish Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, and the ACTIVATICS project (DEP2014-52481-C3-1-R) funded by the Spanish Ministerio de Economía y Competitividad.

### **Disclosure statement**

No potential conflict of interest was reported by the authors.

## References

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Beck, A. T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bernard, M. E. (1985). A rational-emotive mental training program for professional athletes. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational-emotive therapy* (pp. 277-309). Springer.
- Bernard, M.E., & Dryden, W. (2019). *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion*. Springer International Publishing.
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R., & Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 302-310. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498622>
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review*. Sage.
- Breitmeyer, A. M., & Turner, M. J. (2018) Sport Coaching. In M. Bernard & O. David (Eds) *Coaching for Rational Living*. Springer.
- Chadha, N. J., Turner, M. J., & Slater, M. J. (2019). Investigating irrational beliefs, cognitive appraisals, challenge and threat, and affective states in golfers approaching competitive situations. *Frontiers in psychology*, 10, 2295. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02295>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates.
- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) Athletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289–309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>

- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>
- Davis, H., & Turner, M. J. (2019). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The Effects of REBT, and the Use of Credos, on Irrational Beliefs and Resilience Qualities in Athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249–263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- Dixon, M., Turner, M. J., & Gillman, J. (2017). Examining the relationships between challenge and threat cognitive appraisals and coaching behaviours in football coaches. *Journal of sports sciences*, 35(24), 2446-2452. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1273538>
- Dryden, W. (2019). Brief interventions in rational emotive behavior therapy. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement prevention and promotion* (pp. 211-230). Springer.
- Dryden, W. (2007). Resilience and rationality. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(3), 213–226. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0050-1>
- Dryden, W. (2016). *When Time Is at a Premium: Cognitive-Behavioural Approaches to Single-Session Therapy and Very Brief Coaching*. AESOP Publications.
- Dunn, J. G. H., & Holt, N. L. (2004). A Qualitative Investigation of a Personal-Disclosure Mutual-Sharing Team Building Activity. *The Sport Psychologist*, 18(4), 363–380. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.4.363>
- Eseadi, C., Onwuka, G. T., Otu, M. S., Umoke, P. C., Onyechi, K. C., Okere, A. U., & Edeh, N. C. (2017). Effects of rational emotive cognitive behavioral coaching on depression among type 2 diabetic inpatients. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(4), 363-382. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0266-2>

- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38–44. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated*. Secaucus.
- Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32(2), 145–168
- Evans, A. L., Turner, M. J., Pickerin, R., & Powditch, R. (2018). The effects of rational and irrational coach team talks on the cognitive appraisal and achievement goal orientation of varsity football athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/1747954118771183>
- Froggatt, W. (Eds.) (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Lodge.
- Gough, D., & Richardson, M. (2018). Systematic reviews. In P. Brough (Eds.) *Advanced Research Methods for Applied Psychology* (pp. 75-87). Routledge.
- Ha, J., & Chang, D. (2017). Effects of REBT Program Application for the Changes in Maladaptive Thoughts among Female Junior Tennis Players. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 591-604. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.591>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2<sup>nd</sup> ed). Guilford Press.
- Higgins, J. P., & Green, S. (Eds.) (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Vol. 4). John Wiley & Sons.
- Hrycaiko, D., & Martin, G. L. (1996). Applied research studies with single-subject designs: Why so few? *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 183-199. <https://doi.org/10.1080/10413209608406476>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The moderating role of rational beliefs in the relationship between irrational beliefs and posttraumatic stress symptomology. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(3), 312-326. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000064>
- Igbokwe, U. L., Onyechi, K. C., Ogbonna, C. S., Eseadi, C., Onwuegbuchulam, A. C., Nwajiuba, C. A., Ugodulunwa, C. C., Eze, A., Omaeze, K., Patrick, C., P., Ekechukwu, L. E., Egbe, C. I.,

- Nnachi, R., A., & Anyaegbunam, E. N. (2019). Rational emotive intervention for stress management among English education undergraduates: Implications for school curriculum innovation. *Medicine*, 98(40). <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000017452>
- Jordana, A., Ramis, Y., Vega, J., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2019, July). Helping former elite athlete changing irrational beliefs about healthy physical activity. In K. De Brandt (Chair), *A holistic perspective on coaching athletes through transitional challenges* [Symposium]. European Federation of Sport Psychology, Münster, Germany.
- Kim, H. L., & Yoon, S. H. (2018). Effects of group rational emotive behavior therapy on the nurses' job stress, burnout, job satisfaction, organizational commitment and turnover intention. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 48(4), 432-442. <https://doi.org/10.4040/jkan.2018.48.4.432>
- Lavallee, D., Park, S., & Tod, D. (2010). Career termination. In S. Hanrahan & M. B. Andersen (Eds.), *Handbook of applied sport psychology* (pp. 242-249). Oxford: Routledge.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birch, P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651–663. <https://doi.org/10.1023/A:1018741009293>
- Matin, A., Looyeh, M. Y., Afrooz, G. A., & Dezhkam, M. (2012). The effect of group rational emotive behavior restructuring on mental health of parents of exceptional children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1872-1875. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.394>
- Matweychuk, W., DiGiuseppe, R., & Gulyayeva, O. (2019). A Comparison of REBT with Other Cognitive Behavior Therapies. In E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT* (pp. 47-77). Springer.
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2020). Irrational Beliefs and Choking under Pressure: A Preliminary Investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-38. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8(5), 336-341.

- Normand, M. P. (2016). Less is more: Psychologists can learn more by studying fewer people. *Frontiers in psychology*, 7, 934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00934>
- Oltean, H.-R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D.O. (2019), Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54. 495-500. <http://doi.org/10.1002/ijop.1292>
- Page, J., & Thelwell, R. (2013). The value of social validation in single-case methods in sport and exercise psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61–71. <http://doi.org/10.1080/10413200.2012.663859>
- Ramis, Y., Torregrossa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Sælid, G. A., & Nordahl, H. M. (2017). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive behaviour therapy*, 46(3), 196-210. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233453>
- Saldaña, J. (2015). *The coding manual for qualitative researchers*. Sage.
- Si, G., & Lee, H. C. (2008). Is it so hard to change? The case of a Hong Kong Olympic silver medallist. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 319–330. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671876>
- Si, G., & Zhang, C. Q. (2017). A Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention to improve low frustration tolerance in an elite table tennis player. In M. J. Turner & R. Bennet (Eds.), *Rational emotive behavior therapy in sport and exercise* (pp. 153-170). Routledge.
- Sille, R. A., Turner, M. J., & Eubank, M. R. (in press). “Don’t be stupid, Stupid!”: Cognitive-behavioral techniques to reduce irrational beliefs and enhance focus in a youth tennis player. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International review of sport and exercise psychology*, 11(1), 101-121. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1317357>

- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-27.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Torregrossa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43.  
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of sport and exercise*, 21, 50-56.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Turner, M. J. (2016a). Proposing a rational resilience credo for use with athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 170-181. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1236051>
- Turner, M. J. (2016b). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1–16.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J. (2014a, August). Smarter thinking in sport. *The Psychologist*, 27(8), 596–599.
- Turner, M. J. (2014b, September 16). The Smarter Thinking Project... Welcome! Sci-Ed.  
<https://thesmarterthinkingproject.com/welcome-to-the-smarter-thinking-project/>
- Turner, M. J. (2019). REBT in Sport. In E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advancing REBT Theory, Research and Practice*. Springer.
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., Aspin, G., & Gillman, J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.015>
- Turner, M. J., Aspin, G., Didymus, F. F., Mack, R., Olusoga, P., Wood, A. G., & Bennett, R. (2020). One Case, Four Approaches: The Application of Psychotherapeutic Approaches in Sport

- Psychology. *The sport psychologist*, 34(1), 71-83. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0079>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131–147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using Rational Emotive Behavior Therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2015). Examining the effects of rational emotive behavior therapy (REBT) on the irrational beliefs of blue-chip professionals. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(1), 17-36. <https://doi.org/10.1007/s10942-014-0200-9>
- Turner, M., & Bennett, R. (Eds.). (2017). *Rational Emotive Behavior Therapy in Sport and Exercise*. Routledge.
- Turner, M. J., Carrington, S., & Miller, A. (2019). Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0014>
- Turner, M. J., & Davis, H. S. (2018). Exploring the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 0, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>
- Turner, M. J., Ewen, D., & Barker, J. B. (2018). An Idiographic Single-Case Study Examining the Use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Three Amateur Golfers to Alleviate Social Anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., Jones, J., & Wood, A. G. (2018). Applying the REBT cognitive disputation technique to the binary theory of emotional distress. *Effective Scientist-Practitioner*, 1(1), 46-64.
- Turner, M. J., Kirkham, L., & Wood, A. G. (2018). Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 38(3), 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.012>
- Turner, M. J., & Moore, M. (2016). Irrational beliefs predict increased emotional and physical



- exhaustion in Gaelic football athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 47(2), 187–201. <https://doi.org/10.7352/IJSP2016.47.187>
- Turner, M. J., Slater, M. J., Dixon, J., & Miller, A. (2018). Test–retest reliability of the irrational performance beliefs inventory. *European Journal of Sport Science*, (18), 123–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1411527>
- Turner, M. J., & Wood, A. G. (2018). *Smarter Thinking 2* (Version 1.0) [Mobile app]. App Store. <https://itunes.apple.com/gb/store>
- Vertopoulos, E., & Turner, M. J. (2017). Examining the effectiveness of a rational emotive personal-disclosure mutual-sharing (REPDMS) intervention on the irrational beliefs and rational beliefs of Greek adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 264-274. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0071>
- Višlā, A., Flückiger, C., Holtforth, M.G., & David, D. (2016). Irrational beliefs and 17 psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85, 8-15. <https://doi.org/10.1159/000441231>
- Wood, A. G. (2017). *Demanding Success: Examining the Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Performance-Related Outcomes* [Doctoral dissertation, Staffordshire University]. Staffordshire Online Repository. <http://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/4267>
- Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2017a). Developing performance using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78–87. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0083>
- Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2017b). Rational emotive behaviour therapy to help young athletes build resilience and deal with adversity. In C. J., Knight, C. Harwood & D. Gould (Eds.). *Sport Psychology for Young Athletes*, (pp. 265-276). Routledge.
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Sheffield, D. (2018). Examining the effects of Rational Emotive Behavior Therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(1), 329–339. <https://doi.org/10.1111/sms.12926>
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Thomson, P. (2018). Exploring the Effects of a Single Rational Emotive Behavior Therapy Workshop in Elite Blind Soccer Players. *The Sport*

*Psychologist*, (00), 1–12. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0122>

Wood, A., Mack, R., & Turner, M. (2020). Developing Self-Determined Motivation and Performance with an Elite Athlete: Integrating Motivational Interviewing with Rational Emotive Behavior Therapy Introduction. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.

Wood, A. G., Turner, M. J., & Barker, J. B. (2019). Bolstering psychological health using rational emotive behaviour therapy. In G. Breslin & G. Leavey (Eds.), *Mental health and well-being interventions in sport: Research, theory and practice*, (pp. 45-62).

<https://doi.org/10.4324/9781315147703>

Wood, A. G., & Woodcock, C. (2017). “Is it really that bad?”: A case study applying Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with an elite youth tennis player. In M. J. Turner & R. Bennet (Eds.), *Rational Emotive Behavior Therapy in Sport and Exercise* (pp. 206-219).  
Routledge

Yamauchi, R., & Murakoshi, S. (2001). The effect of rational emotive behavior therapy on female soft-tennis players experiencing cognitive anxiety. *Japanese Journal of Sport Psychology*, 28, 67–75.



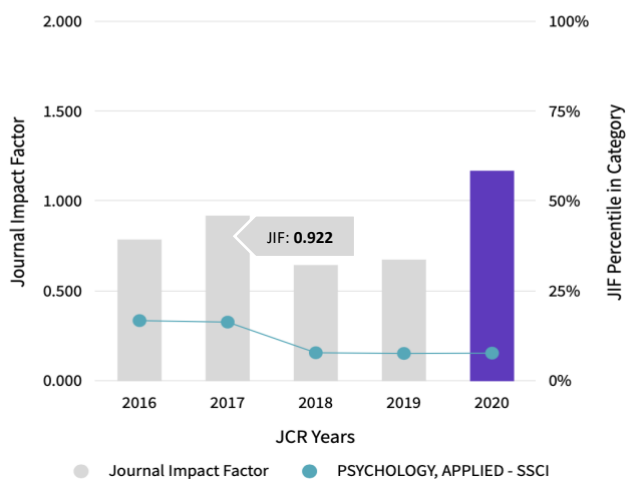
## Trabajo 2:

Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 68-74.

### Revista de Psicología del Deporte



#### Journal Impact Factor Trend 2020



JCR YEAR	JIF RANK	JIF QUARTILE	JIF PERCENTILE
2020	77/83	Q4	7.83
2019	78/84	Q4	7.74
2018	76/82	Q4	7.93
2017	69/82	Q4	16.46
2016	67/80	Q4	16.88



# Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos

Anna Jordana\*, Miquel Torregrosa\*, Yago Ramis\* and Alexander T. Latinjak\*\*

*ELITE SPORT RETIREMENT: A SYSTEMATIC REVIEW OF QUALITATIVE STUDIES*

KEYWORDS: Revisión sistemática, estudios cualitativos, retirada, deporte de élite.

ABSTRACT: En este trabajo se ha llevado a cabo una revisión sistemática de estudios cualitativos (RSEC) sobre la retirada del deporte de élite (RDE), con el objetivo de sintetizar los factores de protección propuestos para afrontar con éxito dicha transición. La RSEC se ha realizado utilizando la herramienta CHIP (i.e., *Context, How, Issues y Population*). Después de leer los títulos y resúmenes, se seleccionaron y examinaron en profundidad 44 publicaciones en inglés, español y portugués obtenidas mediante la búsqueda en bases de datos. Siguiendo el método PRISMA, se registró el proceso de toma de decisiones que nos permitió obtener las publicaciones más relevantes para el análisis en profundidad de esta RSEC. Como resultado, se seleccionaron 30 estudios cualitativos, 27 de ellos en inglés, dos en español y uno en portugués. En general, los resultados de los estudios muestran las experiencias de retirada de ex deportistas olímpicos y de élite, así como la influencia que una carrera dual ejerce en este proceso de transición. La mayoría de los estudios seleccionados coinciden en que la conceptualización de la retirada como un proceso en lugar de como un evento y tener prioridades complementarias como los estudios y/o el trabajo son factores de protección en la RDE.

En el ámbito del deporte el interés por las transiciones de carrera en general y por la retirada en particular ha generado un número importante de estudios empíricos y revisiones; desde los trabajos pioneros que relataban los problemas de adaptación de deportistas después de la retirada (e.g., Mihovilovic, 1968) hasta las más recientes revisiones de distintos tipos (e.g., sistemáticas e interpretativas) y en distintas lenguas (Navel y de Tychev, 2011; Park, Lavallee y Tod, 2012; Stambulova y Ryba, 2014; Torregrosa, Chamorro y Ramis, 2016). Sin embargo, quedan aún ámbitos por explorar. No existe una revisión sistemática de estudios cualitativos (RSEC) que sea actualizada y aporte evidencia empírica sobre los factores de protección que facilitan la transición de retirada del deporte de élite (RDE).

Una de las críticas habituales a la investigación cualitativa ha sido la falta de sistematicidad y transparencia. Es por ello que autores como Hannes y Macaitis (2012) propusieron orientar los trabajos en este sentido para que dieran cuenta de forma más detallada de los procesos de búsqueda y obtención de resultados

en este tipo de investigación. En la línea de sistematizar y proponer instrucciones claras sobre fundamentos metodológicos, Shaw (2010) diseñó la herramienta CHIP (por sus siglas en inglés *Context, How, Issues, Population*). La representación visual que ofrece de los conceptos clave supone una herramienta útil para organizar la estrategia de búsqueda de documentos relevantes (Williams y Shaw, 2016).

Por todo ello, en este artículo presentamos una revisión sistemática actualizada de artículos publicados en inglés, español y portugués que plantea la siguiente pregunta: ¿Qué factores de protección se proponen para afrontar con éxito la transición de la RDE hacia una carrera profesional alternativa?

## Método

La estrategia de búsqueda de los artículos incluyó el uso de las siguientes bases de datos: PsycINFO, Web of Science, Scopus, SPORTDiscus, Latindex, SciElo y Psicodoc. Con el fin de asegurar que la metodología de búsqueda fuese sólida y

válida, se siguieron los cuatro pasos del método PRISMA (Figura 1): identificación, selección, elegibilidad e inclusión (Moher, Liberati, Tetzlaff y Altman, 2009).

Los criterios de inclusión de publicaciones para esta RSEC fueron: (a) uso de metodología cualitativa, (b) centrados en actividades físicas de rendimiento, y (c) escritos en inglés, español o portugués.

## Resultados

### Selección de trabajos

La búsqueda en bases de datos reportó 3.499 publicaciones. Paralelamente se realizó una búsqueda manual a partir de otras fuentes que generó 21 estudios relevantes que se incluyeron en la revisión. Tras la revisión detallada de duplicados, títulos, resúmenes y textos completos, las publicaciones que cumplieron con los criterios de inclusión fueron un total de 30 (27 en inglés, dos en español y uno en portugués). Los métodos más comunes de recogida y análisis de la información fueron las entrevistas semiestructuradas y el análisis temático (e.g., Barker, Barker-Ruchti, Rynne y Lee, 2014). La Tabla 1 resume los datos extraídos de cada publicación incluida en la presente RSEC.

### Características de los trabajos

Según Barker et al. (2014), es importante considerar la transición de retirada en términos contextuales y no en términos universales. El estudio de Kerr y Dacyshyn (2000) plantea la idea de que las gimnastas de élite, así como sus padres (Lally y Kerr, 2008), se enfrentan a desafíos únicos como resultado de las edades tempranas en las que comienzan y terminan sus carreras deportivas. Sin embargo, una situación diferente es la que viven los waterpolistas (Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva y Ramis, 2011), los jugadores de baloncesto (Agresta, Brandío y Neto, 2008) y las bailarinas profesionales (Willard y Lavalée, 2016), pues las redes sociales de apoyo, las necesidades deportivas y la edad en la que suele producirse la transición de retirada, son completamente distintas.

La planificación de la RDE es otro de los factores que influyen en la calidad de la transición (Kadlcik y Flemr, 2008; Lavalée y Robinson, 2007; Pallarés et al., 2011; Torregrosa et al., 2015; Tshube y Feltz, 2015; Ungerleider, 1997; Wheeler et al., 1999; Willard y Lavalée, 2016). En el estudio de Lavalée y Robinson (2007) se señala que los padres y entrenadores deben alentar a los deportistas a participar en la planificación de la pre-retirada desde una edad temprana. Los deportistas que siguen carreras duales (i.e., combinación de deporte y estudios)

anticipan las complejidades del proceso de retirada y ajustan sus expectativas a la realidad, hecho que les ayuda a que la transición sea un proceso menos difícil (Torregrosa et al., 2015). Estudios recientes señalan que los deportistas perciben la graduación universitaria como un reto, pero a la vez como una manera de prepararse para una carrera post-deportiva (Tshube y Feltz 2015), pues la planificación previa a la retirada influye positivamente en la calidad de esta transición (Willard y Lavalée, 2016).

En diversos estudios (Agresta et al., 2008; Drahota y Eitzen, 1998; Fortunato y Marchant, 1999; Gearing, 1999; Lotysz y Short, 2004; Stier, 2007; Warriner y Lavalée, 2008; Willard y Lavalée, 2016) es evidente la influencia omnipresente de la identidad deportiva en las experiencias de transición de retirada. Diferentes estudios reconocen cómo una fuerte identidad unidimensional (i.e., identidad deportiva) puede conducir a dificultades en la adaptación a la RDE (Kerr y Dacyshyn, 2000; Lally, 2007; Lavalée y Robinson, 2007; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y Selva, 2015; Willard y Lavalée, 2016). Según el estudio de Stier (2007), la retirada y los cambios en las condiciones de vida son un proceso gradual y transitorio de adaptación psicológica y social, así como de búsqueda de una nueva identidad propia.

La toma de decisiones de los deportistas al final de sus carreras, es un proceso dinámico que viene acompañado de diversas respuestas emocionales que requieren de diferentes estrategias para afrontar las distintas etapas (Clemmet, Hanrahan y Murray, 2010; McKenna y Thomas, 2007; Park, Tod y Lavalée, 2012; Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson y Steadward, 1996). Es por esto que la transición de retirada se debe entender como un proceso que ocurre a lo largo del tiempo, y no como un evento concreto y limitado (Barker et al., 2014; Swain, 1991). Además, estudios como el de Torregrosa, Boixadós, Valiente y Cruz (2004) aseguran que la RDE se considera menos problemática cuando se plantea como un proceso en lugar de como un evento.

## Discusión

El objetivo del artículo ha sido ofrecer una RSEC sobre la RDE, con el fin de sintetizar los factores de protección propuestos para afrontar con éxito esta transición. Mediante investigaciones que exploran la visión prospectiva (Douglas y Carless, 2009; Torregrosa, Boixadós, Valiente y Cruz, 2004; Torregrosa et al., 2015; Torregrosa, Sanchez y Cruz, 2004) o la

visión retrospectiva de los deportistas respecto la RDE (Chow, 2001; Douglas y Carless, 2009; Koukouris, 1994; Lavallee y Robinson, 2007; Torregrosa et al., 2004; Torregrosa et al., 2015; Warriner y Lavallee, 2008; Willard y Lavallee, 2016), se concluye que los factores que tienden a facilitar la transición hacia una carrera profesional alternativa son: (a) la planificación de la retirada, (b) el apoyo social, (c) la identidad

multidimensional, y (d) la concepción de la transición como un proceso.

Proponemos que futuras líneas de estudio en el campo de la RDE, desarrollen una meta-síntesis en español para complementar desde una nueva metodología la información que hemos ofrecido en esta RSEC.

Tabla 1. Resumen de los artículos

Autores	Objetivo	Muestra	País/Lengua	Recogida de datos	Análisis
Willard y Lavallee (2016)	Explorar las experiencias de retirada	Bailarines de élite (n = 6)	Reino Unido/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Inductivo
Torregrosa et al. (2015)	Evaluar la influencia en la retirada de seguir una carrera dual o estar exclusivamente centrado en el deporte	Olímpicos retirados (n = 15)	España/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Tshube y Feltz (2015)	Influencia de la carrera dual en la retirada	Olímpicos retirados (n = 17)	África/inglés	Entrevistas, grupos de discusión	Temático
Barker et al. (2014)	Aplicar la teoría del aprendizaje sociocultural a la adaptación a la retirada	Olímpicos retirados (n = 3)	Multinacional/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Park et al. (2012)	Aplicar a la retirada el modelo transteórico	Deportistas y entrenadores (n = 12)	Reino Unido/inglés	Grupos de discusión	Temático
Pallarés et al. (2011)	Explorar la transición del deporte de élite a una carrera profesional alternativa	Jugadores de waterpolo en activo y retirados (n = 20)	España/español	Entrevistas semiestructuradas	Contenido
Clemmet et al. (2010)	Examinar los factores individuales estresantes que se experimentan después de la retirada deportiva	Deportistas de élite retirados (n = 13)	Australia/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Douglas y Carless (2009)	Explorar la retirada	Golfistas retiradas (n = 2)	Reino Unido/inglés	Entrevistas, información publicada, notas de campo	Narrativo
Agresta et al. (2008)	Explorar la retirada: causas y consecuencias	Futbolistas y basquetbolistas retirados (n = 79)	Brasil/portugués	Entrevistas semiestructuradas	Frecuencia de respuesta
Kadlcik y Flemr (2008)	Explorar el proceso de retirada	Deportistas de élite retirados (n = 11)	Republica Checa/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Contenido jerárquico
Kerr y Dacyszyn (2008)	Explorar las experiencias de retirada	Gimnastas retiradas (n = 7)	Canadá/inglés	Entrevistas en profundidad	Inductivo
Lally y Kerr (2008)	Explorar el efecto de la retirada en los padres	Padres y madres de gimnastas retiradas (n = 6)	Canadá/inglés	Entrevistas	Inductivo
Warriner y Lavallee (2008)	Explorar experiencias de retirada	Gimnastas (n = 7)	Reino Unido/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Interpretativo fenomenológico
Lally (2007)	Examinar la relación entre identidad y retirada deportiva	Mujeres deportistas (n = 3)	Canadá/inglés	Entrevistas en profundidad	Inductivo
Lavallee y Robinson (2007)	Examinar factores que facilitan o dificultan la retirada	Gimnastas retiradas (n = 5)	Reino Unido/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Interpretativo fenomenológico

## Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos

McKenna y Thomas (2007)	Explorar las realidades de la retirada	Ex jugador profesional de Rugby (n = 1)	Reino Unido/inglés	Relatos narrativos	Inductivo
Stier (2007)	Explorar la retirada, el abandono del rol y la identidad	Tenistas profesionales retirados (n = 8)	Suecia/inglés	Entrevistas	Temático
Lotysz y Short (2004)	Presentar una recolección autobiográfica sobre la experiencia de retirada	Futbolista de élite retirado (n = 1)	Estados Unidos/inglés	Entrevista estructurada	Narrativo
Torregrosa et al. (2004a)	Añadir una visión prospectiva a la investigación retrospectiva sobre la retirada	Olímpicos (n = 18)	España/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Contenido
Torregrosa et al. (2004b)	Explorar la formación académica y la preparación para una carrera profesional alternativa	Olímpicos en activo y retirados (n = 33)	España/español	Entrevistas semiestructuradas	Contenido inductivo-deductivo
Chow (2001)	Explorar las experiencias de retirada	Deportistas de élite retirados y no retirados (n = 12)	China/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Comparación
Fortunato y Marchant (1999)	Explorar como gestionan la retirada forzosa los futbolistas	Futbolistas retirados (n = 30)	Australia/inglés	Entrevistas recursivas en profundidad	Narrativo
Gearing (1999)	Examinar la construcción y reconstrucción de la identidad después de la retirada	Futbolistas profesionales retirados (n = 12)	Reino Unido/inglés	Entrevistas biográficas	Narrativo
Wheeler et al. (1999)	Examinar la transferibilidad del proceso de inversión personal en el deporte	Ex deportistas de élite con discapacidad (n = 40)	Multinacional/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Drahota y Eitzen (1998)	Entender el proceso de retirada	Deportistas de élite retirados (n = 27)	Estados Unidos/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Ungerleider (1997)	Evaluar la transición desde la cúspide del deporte hacia el lugar de trabajo	Olímpicos (n = 57)	Estados Unidos/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Contenido
Wheeler et al. (1996)	Explorar las experiencias y la adaptación a la transición de retirada	Ex deportistas de élite con discapacidad (n = 18)	Canadá/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Koukouris (1994)	Examinar las relaciones causales que conducen al abandono del deporte	Deportistas retirados (n = 34)	Grecia/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Mapeo cognitivo
Swain (1991)	Examinar las experiencias de retirada para determinar su diversidad y sus coincidencias	Ex deportistas profesionales (n = 10)	Canadá/inglés	Entrevistas semiestructuradas	Temático
Werthner y Orlick (1986)	Explorar la transición de retirada	Deportistas retirados (n = 28)	Canadá/inglés	Entrevistas	Temático



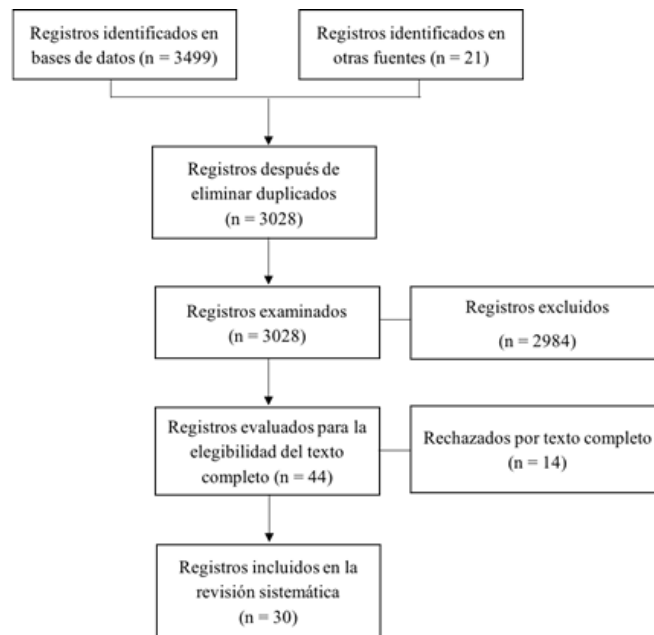


Figura 1. Búsqueda sistemática y exclusión de los artículos

*ELITE SPORT RETIREMENT: A SYSTEMATIC REVIEW OF QUALITATIVE STUDIES*

KEYWORDS: systematic review, qualitative studies, retirement, elite sport.

ABSTRACT: In this work, we conducted a systematic review of qualitative studies (SRQS) on retirement from elite sport (RES), in order to summarize protective factors to successfully cope with that transition. The SRQS has been developed following the CHIP tool (i.e., Context, How, Issues and Population). The first selection of articles was obtained from the search in databases. After reviewing titles and abstracts, 44 publications in English, Spanish and Portuguese were selected and examined in depth. They were. Following the PRISMA methodology, we registered the decision-making process that allowed us to obtain the most relevant publications for the in-depth analysis for the SRQS. We selected 30 qualitative studies, 27 of them in English, two in Spanish and one in Portuguese. Results of those studies show the retirement experiences of Olympic and elite athletes, as well as the influence of a dual career over this transition process. Most of the selected studies consider retirement as a process instead of as an event. They also concur that having complementary priorities, such as studies or work, are protective factors in RES..

## References

- Agresta, M. C., Brandáo, M. R. F. y Neto, T. L. de B. (2008). *Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva*. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 14(6), 504–508. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S. y Lee, J. (2014). *Moving out of sports: A sociocultural examination of olympic career transitions*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(2), 255–270. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.255>
- Chow, B. (2001). *Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport*. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 10(2), 47–81.
- Clemmet, S., Hanrahan, S. y Murray, J. (2010). *Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, e111. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.227>
- Douglas, K. y Carless, D. (2009). *Abandoning the performance narrative: Two women's stories of transition from professional sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 1–35. <https://doi.org/10.1080/10413200902795109>
- Drahota, J. a T. y Eitzen, D. S. (1998). *The role exit of professional athletes*. *Sociology of Sport Journal*, 15(3), 263–278. <https://doi.org/10.1123/ssj.15.3.263>
- Fortunato, V. y Marchant, D. (1999). *Forced retirement from elite football in Australia*. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 4(3), 269–280.
- Gearing, B. (1999). *Narratives of identity among former professional footballers in the United Kingdom*. *Journal of Aging Studies*, 13(1), 43–58. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(99\)80005-X](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(99)80005-X)
- Hannes, K. y Macaitis, K. (2012). *A move to more systematic and transparent approaches in qualitative evidence synthesis: update on a review of published papers*. *Qualitative Research*, 12(4), 402–442. <https://doi.org/10.1177/1468794111432992>
- Kadlcik, J. y Flemr, L. (2008). *Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration*. *International Review for the Sociology of Sport*, 43(3), 251–269. <https://doi.org/10.1177/1012690208098544>
- Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2000). *The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115–133. <https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- Koukouris, K. (1994). *Constructed case studies: Athletes' perspectives of disengaging from organized competitive sport*. *Sociology of Sport Journal*, (1985). Retrieved from <http://www.cabdirect.org/abstracts/19951802104.html>
- Lally, P. (2007). *Identity and athletic retirement: A prospective study*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lally, P. y Kerr, G. (2008). *The Effects of Athlete Retirement on Parents*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 42–56. <https://doi.org/10.1080/10413200701788172>
- Lavallee, D. y Robinson, H. K. (2007). *In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Lotysz, G. J. y Short, S. E. (2004). *“What ever happened to ....” The effects of career termination from the National Football League*. *Athletic Insight*, 6(3), 47–66.
- McKenna, J. y Thomas, H. (2007). *Enduring injustice: A case study of retirement from professional rugby union*. *Sport, Education and Society*, 12(1), 19–35. <https://doi.org/10.1080/13573320601081500>
- Mihovilovic, M. (1968). *The status of former sportsmen*. *International Review of Sport Psychology*, 3, 79–93.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. y Altman, D. G. (2009). *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement*. *PLoS Medicine*, 6(7), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Navel, A. y de Tyche, C. (2011). *Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive: revue de littérature*. *Bulletin de Psychologie*, 513(3), 275–286. <https://doi.org/10.3917/bupsy.513.0275>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C. y Ramis, Y. (2011). *Athletic career models in water polo and their involvement in the transition to an alternative career*. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 6(17), 93–103. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Park, S., Lavallee, D. y Tod, D. (2012). *Athletes' career transition out of sport: a systematic review*. *International Review of Sport and*

- Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Park, S., Tod, D. y Lavallee, D. (2012). *Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444–453. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.02.003>
- Shaw, R. L. (2010). Conducting literature reviews. In M. Forrester (Ed.), *Doing qualitative research in psychology: a practical guide* (pp. 39–52). London: Sage.
- Stambulova, N. B. y Ryba, T. V. (2014). *A critical review of career research and assistance through the cultural lens: towards cultural praxis of athletes' careers*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.851727>
- Stier, J. (2007). *Game, name and fame - Afterwards, will I still be the same? A social psychological study of career, role exit and identity*. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(1), 99–111. <https://doi.org/10.1177/1012690207081830>
- Swain, D. A. (1991). *Withdrawal From Sport and Schlossberg's Model of Transitions*. *Sociology of Sport Journal*, 8(2), 152–160. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=13342822&site=ehost-live>
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L. y Cruz, J. (2004a). *Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Torregrosa, M., Chamorro, J. L. y Ramis, Y. (2016). *Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa*. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte Y El Ejercicio Físico*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y Selva, C. (2015). *Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study*. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Torregrosa, M., Sanchez, X. y Cruz, J. (2004b). *El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite*. *Revista de Psicología Del Deporte*, 13(2), 0215–0228. Retrieved from <http://ddd.uab.cat/record/62980/>
- Tshube, T. y Feltz, D. L. (2015). *The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe*. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>
- Ungerleider, S. (1997). *Olympic athletes' transition from sport to workplace*. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1287–1295.
- Warriner, K. y Lavallee, D. (2008a). *The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and the physical self*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 301–317. <https://doi.org/10.1080/10413200801998564>
- Wheeler, G. D., Malone, L. A., VanVlack, S., Nelson, E. R. y Steadward, R. D. (1996). *Retirement from disability sport: A pilot study*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13(4), 382–399. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-0029959170&partnerID=40&md5=d3c3140d288331dc4d2ef29690741e42>
- Wheeler, G. D., Steadward, R. D., Legg, D., Hutzler, Y., Campbell, E. y Johnson, A. (1999). *Personal investment in disability sport careers: An international study*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16(3), 219–237.
- Willard, V. C. y Lavallee, D. (2016). *Retirement experiences of elite ballet dancers: Impact of self-identity and social support*. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 266–279. <https://doi.org/10.1037/spy0000057>
- Williams, T. L. y Shaw, R. L. (2016). *Synthesizing Qualitative Research. Meta-synthesis in sport and exercise*. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise Psychology* (pp. 274–288). New York, NY: Routledge

## **Investigaciones empíricas**

La segunda parte de la tesis doctoral se centra en el desarrollo de investigaciones empíricas basadas en la síntesis de la literatura científica proporcionada por los dos primeros trabajos. Como señalan Tod et al. (2021), la realización de este tipo de investigaciones actualizadas fomenta un avance novedoso, desafiante y actualizado del conocimiento en el ámbito. Por un lado, nos centramos en desarrollar un trabajo empírico sobre la percepción del proceso transicional de júnior a sénior y la manera de racionalizarlo en las academias de fútbol profesional (Trabajo 3). Por otro lado, diseñamos e implementamos una intervención TREC para que exdeportistas de élite con un estilo de vida sedentario recuperen la práctica de actividad física saludable (Trabajo 4).

**Trabajo 3:**

Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., y Torregrossa, M. (en revisión). Are you ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health of soccer players on their junior to senior transition. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.

**Trabajo 4:**

Jordana, A., Torregrossa, M., y Ramis, Y. (en revisión). Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de elite *Cuadernos de Psicología del Deporte*.

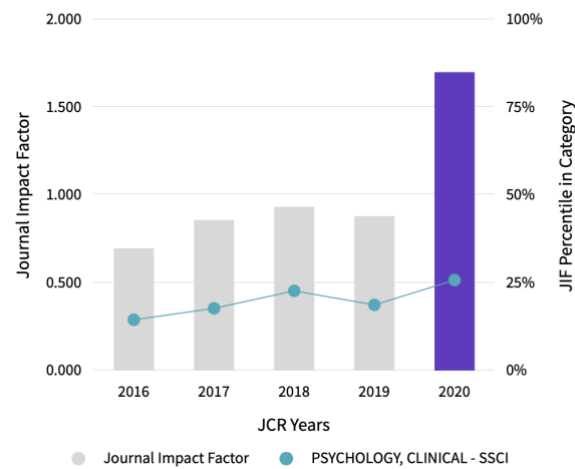
### Trabajo 3:

Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., y Torregrossa, M. (en revisión). Are you ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health of soccer players on their junior to senior transition. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.

#### Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy

2020 JOURNAL IMPACT FACTOR	JOURNAL IMPACT FACTOR WITHOUT SELF CITATIONS
<b>1.700</b>	<b>1.240</b>
<a href="#">View calculation</a>	<a href="#">View calculation</a>

#### Journal Impact Factor Trend 2020



JCR YEAR	JIF RANK	JIF QUARTILE	JIF PERCENTILE
2020	97/130	Q3	25.77
2019	107/131	Q4	18.70
2018	101/130	Q4	22.69
2017	105/127	Q4	17.72
2016	104/121	Q4	14.46



**Ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health in male soccer academy  
players**

Anna Jordana<sup>1,2</sup>, Yago Ramis<sup>1,2</sup>, Jose L. Chamorro<sup>3</sup>, Joan Pons<sup>1,2</sup>, Marta Borrueco<sup>1,2</sup>, Koen  
De Brandt<sup>4</sup> and Miquel Torregrossa<sup>1,2</sup>

*<sup>1</sup>Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació. Universitat Autònoma de  
Barcelona, 08193 Bellaterra, Spain.*

*<sup>2</sup>Sport Research Institute UAB, Universitat Autònoma de Barcelona, 08193 Bellaterra, Spain.*

*<sup>3</sup>Hum-878 Research Team, Health Research Centre, Department of Psychology, University of  
Almería, 04120 Almería, Spain.*

*<sup>4</sup>Department of Movement and Sport Sciences, Vrije Universiteit Brussel, 1050 Brussels,  
Belgium.*

\*Corresponding author: [anna.jordana.casas@uab.cat](mailto:anna.jordana.casas@uab.cat)

Anna Jordana' ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9446-2622>

**Abstract**

In soccer, less than 10% of young talented athletes will eventually become professional players (Dugdale et al., 2021). Since the Junior-to-Senior Transition (JST) is only considered successful when soccer players become professionals, many junior athletes must cope with failure, and their sporting careers and mental health may be at risk. Therefore, the objectives of this study are to (a) identify different career expectancies of male soccer academy players, and (b) describe dysfunctional beliefs, perfectionism and mental health levels associated with different career expectancies, identifying risk factors in the JST. A total of 515 male soccer players between 14 and 19 years old ( $M = 16.7$ ;  $SD = 1.6$ ) who played in Spanish (semi-)professional youth academies during the 2020-2021 season, answered the trajectory model, iPBI, MPS-2 and GHQ-12 questionnaires. The results suggest that the number of juniors who aspire to be professionals (57%) far exceeds the number of players who actually become professionals (10%). This entails that many of the juniors who develop in academies are at risk of evaluating their career as a failure. These academies are usually environments where success and failure are antagonistic concepts, and where perfectionism and dysfunctional beliefs are normalized and integrated among all members of this context. However, the possible maladaptive effects put their mental health at risk. With the aim of functionalizing the concepts of success and failure and protecting the mental health of junior players, especially those who will not become professionals, this study proposes a new route based on the REBT philosophy.

**Keywords:** Dysfunctional beliefs, perfectionism, mental health, JST, talented athletes



## **Ready for failure? Beliefs, perfectionism and mental health in male soccer academy players**

Soccer is considered the most popular and mediatized sport in the world (Samuel et al., 2017). In Spain, soccer has the highest number of memberships, a total of 1.075.000 in the 2020-2021 season (*Anuario de estadísticas deportivas*, 2021), followed at great distance by basketball (412.000 licenses). A considerable number of youngsters play in football clubs and only a few will join youth academies to eventually become professional soccer players (Chamorro, Torregrossa et al., 2016). The main aim of these academies is the identification and development of young talented athletes from cohorts of youngsters recruited under a promise of early career success (Hill et al., 2008). Nevertheless, looking at the stats, the majority will never reach professional status, and will drop out from the academies or be replaced with other talented young players, move on to the recreational level, or -more worrying- quit sport (e.g., Chamorro et al., 2019; Torregrossa et al., 2016). Less than 10% of junior soccer players will progress to the professional stage, or in other words, more than 90% of the players will not become professional (Dugdale et al., 2021; Grossmann & Lames, 2015). This frustrating reality and the demandingness that this athletic transition requires may be a source of mental health issues for talented youth soccer players (Donachie & Hill, 2020).

To become professionals, soccer players need to navigate through the Junior-to-Senior Transition (JST). Schlossberg (1981) defined a transition as an “event or non-event that results in a change of assumptions about oneself and the world and thus, requires a corresponding change in one’s behavior and relationships” (p. 5). Research has identified the JST as the most critical and difficult moment on their way to the elite level, with many of them acknowledging their failure to cope with it (Stambulova et al., 2009). The main criterion for evaluating an athletic career as successful in soccer is still the entry into the first team (Ford et al., 2020; Grossmann & Lames, 2015). On the contrary, players moving to amateur competition or withdraw from sport, are evaluated as a failure. The climate promoted by soccer environments (e.g., academies, media), in which success is defined only as becoming a professional player, tends to pressure players to achieve this objective rather than promote the development of a healthier process (Hill et al., 2008).

To better understand the athletic career, we need to explore the combination of athletes' life domains (e.g., sport, studies/work) and the career trajectory talented youngsters are developing (Wylleman, 2019). The Career Trajectory Model (CTM; Pallarès et al., 2011; Torregrossa et al., 2021) proposes four career paths in relation to the combination of sport and studies/work: (a) a linear path, in which athletes focus exclusively on sport, (b) a divergent path, where sports and studies/work are seen as separate and conflicting, (c) a convergent path, where sport and studies/work complement each other, and (d) a parallel path, in which sport and studies/work are seen as separate but don't influence each other. According to Torregrossa et al. (2021), the higher the competitive level in sport, the more likely it is to follow a linear path. Chamorro, Torregrossa et al. (2016) found that young talented Spanish soccer players who developed their athletic careers in highly competitive contexts and maintained their dedication to other life domains (e.g., academic, personal), showed a more adaptative psychological profile in terms of autonomous motivation, harmonious passion and perceived satisfaction of the basic psychological needs in comparison with players who focused exclusively on becoming professional players. One of the aims of the current work is to examine if, in addition to the different motivation profiles (Chamorro, Torregrossa et al., 2016), there are specific beliefs and perfectionism profiles in junior soccer players associated with the expectations of the athletic career in general, and the JST in particular.

The existent success stories put forward by academies and media might have led talented youth to develop biased judgements and dysfunctional beliefs regarding the possibility of becoming professional soccer players (see Ruscio, 2010; Torregrossa et al., 2021). Beliefs are means of evaluating particular representations of reality in terms of each individual's personal meanings (David et al., 2010), which can be about oneself, others, or the world in general (Froggatt, 2005). Scientific evidence on Rational Emotive Behavior Therapy based interventions (REBT; Ellis, 1957) with athletes indicates that irrational/dysfunctional beliefs (i.e., demandingness, awfulizing, low frustration tolerance, self/other depreciation) are a risk factor for athletes' mental health, performance and both short and long-term goal achievement, in addition to acting as a maladaptive factor to the environment. On the other hand, rational/functional beliefs (i.e., preferences, anti-awfulizing, frustration tolerance, self/other acceptance) might act as a protective and adaptative factor (Mansell,

2021). Moreover, the promotion of functional beliefs can foster and maintain a healthy, successful and sustainable athletic career (Jordana et al., 2020), while promoting dysfunctional beliefs in the early stages of the athletic career may affect young athletes' psychological development (e.g., Jordana et al., 2020; Turner, 2016).

Implicit in the key role of academies and media, families also influence the development of young talented athletes' athletic careers, in part because they are seen as an immediate source of performance-related expectations (Appleton et al., 2010). Unconditional support from parents is related to a positive impact on the sports experience and psychological development of their children (Knight et al., 2016), while pressurizing behaviors, performance expectations and excessive criticism from families can have a negative impact and increase the possibility of developing personality characteristics such as perfectionism (Hayward et al., 2017).

Perfectionism was identified by Albert Ellis as a part of the dysfunctional beliefs related to "the idea that one should be thoroughly competent, adequate, intelligent, and achieving in all possible respects" (Ellis, 1958, p. 41) and "the idea that there is invariable a right, precise, and perfect solution to human problems and that it is catastrophic if this perfect solution is not found" (Ellis, 1962, pages. 86-87). Later, Frost et al. (1990) conceptualized perfectionism as the combination of setting excessively high standards for performance and overly critical evaluations of one's behavior. In order to argue that perfectionism was not inherently problematic, Stoeber and Otto (2006) differentiated two dimensions of perfectionism: perfectionistic strivings and perfectionistic concerns. Following this classification, perfectionistic strivings indicate a self-oriented effort for excellence, self-organization (i.e., emphasis for precision, routines and structure) and setting high personal performance standards. By contrast, perfectionistic concerns include aspects of perfectionism related to concerns about previous mistakes, fear of negative social evaluation, feelings of mismatch between one's expectations and performance, and negative reactions to imperfection (Stoeber & Gaudreau, 2017). Summarized by Olsson et al. (2020), perfectionistic strivings are linked to both negative and maladaptive (e.g., depression symptoms, fear of failure) and positive and adaptive (e.g., enjoyment, commitment, performance) outcomes, whereas perfectionistic concerns are exclusively linked to negative results (e.g., burnout, anxiety, amotivation). The sporting context and sport academies

provokes what is referred to as the perfectionism paradox, meaning that although high performance sport demands a perfectionistic approach, athletes who are overly concerned about achieving such a level of perfection can be prone to lack of motivation, ill-being and loss of performance (Flett & Hewitt, 2014).

Since success and failure in soccer exist as dichotomous extremes, there is a potential threat to the development of extremely high standards and dysfunctional beliefs (see Hall et al., 2012). Alternatively, developing and reinforcing more functional beliefs about the definition of success and failure will enable a preventive approach aimed at safeguarding athletes' mental health and the development of their athletic careers (Jordana et al., 2020; Turner, 2016). For that reason, considering the JST as successful only when a player becomes professional, might pose a risk for talented youth, who are unlikely to ever reach that stage.

Although adult male elite soccer players are the most studied population in terms of REBT interventions in the sports context (see Jordana et al., 2020), studies tend to include small samples ( $10 \leq n \leq 17$ ) and focus on investigating the effect of beliefs on specific variables such as anxiety, performance and physiological aspects. To complement the existing REBT literature in the sport context, the present study will include a broader sample and focus, which will support the generalization of findings. Position stands on the topics of athletes' mental health, performance and development (e.g., Henriksen et al., 2020; Schinke et al., 2017) suggest that sport-related demands and the pressure exerted at elite levels are potential risk factors for athletes' mental health, often causing a conflict between "what the athlete is" and "what the athlete wants to or should be" (Stambulova, 2003). Ignoring or overlooking mental health is the first step towards a dysfunctional environment (Feddersen et al., 2021; Henriksen et al., 2020). Therefore, it is necessary to explore the psychological challenges associated with the JST in soccer and to encourage reflection on the context of professional academies and their social responsibility for the healthy development of young talented athletes. Thus, the objective of this study is twofold: (a) to identify different career expectancies of male soccer academy players, and (b) to describe dysfunctional beliefs, perfectionism and mental health levels associated with different career expectancies, identifying risk factors in the JST.

## Method

### Participants

A total of 515 male soccer players between 14 and 19 years old ( $M = 16.7$ ;  $SD = 1.6$ ) participated in this study. All of them played in (semi-)professional youth academies of Spanish 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> divisions teams during the 2020-2021 season. Some participants had been (pre)selected for youth national (6.3%) and regional (23.4%) teams at the time of data collection. In line with data about successful transitions (e.g., Dugdale et al., 2021), the majority of players had not been selected outside of the academy (70.3%). In terms of satisfaction with their athletic performance, 28.3% of the sample reported to be very satisfied, 56.7% moderately satisfied, 10.9% satisfied, and 4.1% was somewhat or not satisfied.

### Instruments

**Preparation phase.** This study is framed within the Healthy Dual Careers (HeDuCa: RTI2018-095468-B-100) project, which has the objective of promoting healthy dual careers through the longitudinal evaluation of psychological variables (e.g., dual career competencies, perceived support, emotion regulation, perfectionism, beliefs, mental health) that potentially influence talented athletes throughout the different developmental stages. Considering the number of studied variables, this project's methodological purpose is to develop shorter versions of already existent questionnaires to guarantee better quality of data by reducing workload, tiredness and boredom of the respondents. Such a shortening process promotes more efficient evaluations by reducing response time and resources invested, while preserving the core constructs, minimizing loss of psychometric properties and increasing the quality of data collected (Alcaraz et al., 2020; Horvath & Röthlin, 2018). Following the steps suggested in Alcaraz et al. (2013), the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI; Turner & Allen, 2018) was reduced from five to four items per four dimensions. In the Sport-Multidimensional Perfectionism Scale-2 (Sport-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009) we shortened from 42 to 20 items, four per five dimensions and we eliminated the "doubts about actions" dimension due to the lack of adaptability to the overall objective of the study (i.e., the athletic career expectancies). Shortening was not necessary for the Spanish version of the General Health Questionnaire-12 (GHQ-

12; Goldberg et al., 1997; Sánchez-López & Dresch, 2008), as it already contains four items per three dimensions. As a result, the final survey consisted of 12 dimensions of four items each that evaluated the three constructs of the study (i.e., beliefs, perfectionism, mental health). To collect data from all participants, the three instruments were translated into Catalan and Spanish by native speakers.

Afterwards, those versions were translated back into English to ensure the meaning was not lost during the process. We reworded and adapted the stems for the purpose of this study (in my athletic career...) and Likert scales were all adjusted to 7 points (1 = *totally agree*; 7 = *totally disagree*).

***Sociodemographic data and future career expectancies.*** In order to assess the relevant information for this study, an ad-hoc questionnaire was drawn up. We asked about key demographics (e.g., age, academic course, sports level), satisfaction with performance, and - based on the Athletic Trajectory Model (Pallarès et al., 2011; Torregrossa et al., 2021) - about their current dedication to soccer and studies (exclusively soccer, prioritizing soccer, similar commitment, not prioritizing soccer) and their future expectations (in the next 5 years).

***Dysfunctional beliefs.*** The iPBI was used to measure participants' dysfunctional beliefs because of previous use in the sports context (e.g., Wood et al., 2020). The iPBI provides a specific measure of dysfunctional beliefs in performance settings. This questionnaire has 16 items measuring four dysfunctional beliefs, namely demandingness (4 items; e.g., "I have to be viewed favorably by people that matter to me"), low frustration tolerance (4 items; e.g., "I can't bear not getting better at what I do"), awfulizing (4 items; e.g., "It is appalling if others do not give me chances"), and depreciation (4 items; e.g., "If others think I am no good at what I do, it shows I am worthless").

***Perfectionism.*** The Sport-MPS-2 was used to assess respondents' perfectionism towards soccer. This questionnaire includes 20 items grouped in five dimensions: personal standards (4 items; e.g., "I set more demanding goals than most athletes in my sport"), concern over mistakes (4 items; e.g., "The fewer mistakes I make in sport, the more people will accept me"), perceived parental pressure (4 items; e.g., "My family expects excellence from me in my sports career"), perceived coach pressure (4 items; e.g., "I feel like I will never meet my coach's expectations"), and self-organization (4 items; e.g., "I have a routine that I follow to improve performance -nutrition, rest, warming up...-").

***Mental health.*** The GHQ-12 was used to screen symptoms indicative of poor mental health. In line with previous research (e.g., Pons et al., 2020), 12 items were represented in the following three dimensions: social functioning (4 items; e.g., “I have felt capable of making decisions”), anxiety and depression (4 items; e.g., “My worries have made me lose sleep”), and loss of confidence and self-esteem (4 items; e.g., “I have thought that I'm a person who is worthless”).

### **Procedure**

Once approval from the ethical committee was obtained (reference 4996), we developed an online questionnaire in LimeSurvey. Through purposeful sampling, we asked the cooperation of 10 soccer academies from the Spanish 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> divisions. We contacted coaches by phone or email to organize the distribution of informed consents and to plan the data collection. Questionnaires were administered at the clubs' infrastructures in mid-season and scheduled 30 to 40 minutes before the start of a training session. All participants were informed about the objectives, confidentiality and the voluntary nature of the study. We designed a data collection protocol that ensured the presence of at least two members of the research team to resolve athlete questions. Each respondent could answer the questionnaires using their mobile phone. Data were collected without incidents and athletes could follow their scheduled training session after completing the questionnaire.

### **Data analysis**

First, an exploratory analysis of participants' response patterns was conducted, removing six cases with a response time of less than 5 or greater than 45 minutes. In addition, two cases with inconsistent response patterns were detected and eliminated. We then calculated descriptive statistics for the entire dataset, including means, standard deviations and bivariate correlations using Pearson's correlation coefficient (statistical significance at  $p < .05$ ). In terms of magnitude of effect sizes, the Cohen (1988) guidelines were followed with correlation coefficients of .10 considered small, .30 medium, and .50 large effects. This study adds to the growing trend of studies on the importance of publishing both statistically significant and non-significant results (e.g., Lakens & Etz, 2017; Nosek et al., 2015). By publishing research with mixed findings (i.e., significant and non-significant) we aim to promote transparency and a more accurate approach to evaluating evidence (Nosek et al., 2015).

Developing more realistic expectations regarding the probability of considering mixed findings in the same data set could prompt researchers to communicate all study results, which would be an important step in reducing publication bias in the scientific literature (Lakens & Etz, 2017). We assessed reliability using Cronbach's Alpha coefficient. Last, we performed ANOVA to examine differences between participants' career expectancies using the non-parametric Hochberg CT2 test for comparisons between groups. Following Field (2005), this test is needed to correct the  $p$ -value when performing a multi-group comparison ( $p = .0125$ ). All analyses were conducted using the 27.0 version of the IBB SPSS statistical package.

## Results

### Current career and future career expectancies

The Sankey diagram (see Figure 1) describes in detail the expected career expectancies of players: 'Exclusively Soccer' (ES), 'Prioritizing Soccer' (PS), 'Similar Commitment' (SC), and 'Not Prioritizing Soccer' (NPS). Figure 1 shows the flows between their prioritization dedicated to soccer and studies/work at the moment, and the prioritization dedication they expect will have in the future (a period of 5 years). At the time of data collection, 24 soccer players (5%) were devoted ES, 201 (39%) PS, 231 (45%) spent a similar amount of time on soccer and studies/work (SC), and 59 players (11%) did not see soccer as a priority (NPS). In 5 years, 104 soccer players (20%) see themselves exclusively devoted to soccer, 191 (37%) consider it a priority, 153 (30%) dedicate a similar amount of time on soccer and studies/work, and 67 (13%) see themselves not prioritizing soccer in the future.

To analyze the future view on players' career expectancies, the Sankey diagram (see Figure 1) allowed us to identify two general groups based on players' predicted changes in commitment to soccer between their current and future career: the 'soccer professional' group (ES and PS) and the 'soccer important' group (SC and NPS). For the 'soccer professional' group, we observed a 13% increase in relation to the current career commitment. This group included players coming from different current commitments: ES, PS, SC and NPS. In the 'soccer important' group, we found a 15% decrease for the SC group, the majority flowing to the PS group. Finally, we observe a 2%



increase in NPS, this group also included players from different current commitments, especially from the PS and SC groups.

While the majority of players see themselves in the PS or SC group in the future, both groups show a decline compared to players' current perceptions of commitment. Players coming from these two groups intend to move towards the four different future commitment groups. In particular, we highlight the flow from the current PS group towards the future ES or SC groups, and the flow from the current SC group towards future PS or NPS groups. It should be noted that there are also flows from the ES to NPS group and vice versa, but these flows are notably smaller.

---Figure 1---

### **Sample characteristics and descriptive statistics**

With response scales ranging from 1 (*totally agree*) to 7 (*totally disagree*), Table 1 shows that soccer players in this study present high levels of demandingness ( $M = 5.5$ ), low frustration tolerance ( $M = 5.2$ ), self-organization ( $M = 5.2$ ) and social functioning ( $M = 5.5$ ). With scores close to the mid-point of the scale, we highlight the scores for awfulizing ( $M = 4.1$ ), personal standards ( $M = 4.7$ ), concern over mistakes ( $M = 3.1$ ), perceived parental pressure ( $M = 3.2$ ), perceived coach pressure ( $M = 3.2$ ) and anxiety and depression symptoms ( $M = 3.0$ ). Our soccer players present low scores on depreciation ( $M = 2.6$ ) and loss of confidence and self-esteem ( $M = 2.4$ ).

Table 1 also displays the correlations between the 12 dimensions for beliefs, perfectionism and mental health. Regarding the relationship between beliefs and perfectionism, low frustration tolerance correlated positively with personal standards ( $r = .38$ ), awfulizing with concern over mistakes ( $r = .42$ ), and depreciation with perceived coach pressure ( $r = .36$ ) and especially with concern over mistakes ( $r = .61$ ). Regarding beliefs and mental health, we found a positive relation between depreciation and loss of confidence and self-esteem ( $r = .33$ ). Finally, we observed relationships between perfectionism and mental health. Concern over mistakes related positively with anxiety and depression ( $r = .38$ ) and loss of confidence and self-esteem ( $r = .36$ ). Furthermore, we observed a positive relationship between self-organization and social functioning ( $r = .37$ ). The only negative correlation observed was between the belief of depreciation and social functioning ( $r = -.18$ ), but it should be noted that this correlation is weak.

**Table 1**

*Descriptive statistics, Cronbach's Alpha coefficient, and correlations for dysfunctional beliefs, perfectionism and mental health.*

		<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dysfunctional beliefs	1. Demandingness	5.5 (0.9)	<i>.57</i>											
	2. Low frustration tolerance	5.2 (1.1)	.41**	<i>.65</i>										
	3. Awfulizing	4.1 (1.2)	.45**	.36**	<i>.71</i>									
	4. Depreciation	2.6 (1.3)	.08	.17**	.46**	<i>.81</i>								
Perfectionism	5. Personal standards	4.7 (1.2)	.19**	.38**	.19**	.21**	<i>.67</i>							
	6. Concern over mistakes	3.1 (1.3)	.18**	.25**	.42**	.61**	.38**	<i>.72</i>						
	7. Perceived parental pressure	3.2 (1.4)	.13**	.11*	.19**	.27**	.35**	.44**	<i>.74</i>					
	8. Perceived coach pressure	3.2 (1.1)	.12**	.08	.27**	.36**	.27**	.46**	.53**	<i>.52</i>				
	9. Self-organization	5.2 (1.1)	.13**	.19**	.04	-.06	.44**	.08	.14*	.10*	<i>.70</i>			
Mental health	10. Social functioning	5.5 (1.0)	.12**	.19**	.00	-.18**	.28**	-.12*	.02	-.09*	.37**	<i>.76</i>		
	11. Anxiety and depression	3.0 (1.4)	.05	.10*	.14*	.24**	.12*	.38**	.20**	.29**	.01	-.36**	<i>.78</i>	
	12. Loss of confidence and self-esteem	2.4 (1.5)	.01	.02	.16**	.33**	.00	.36**	.20**	.30**	-.07	-.41**	.69**	<i>.76</i>

*Note.* The values in italics are Cronbach's alpha coefficients. \* $p < .05$  \*\* $p < .001$

### Differences in terms of future career expectancies

Table 2 compares the 12 dimensions of our three study constructs (i.e., beliefs, perfectionism, mental health) between the four types of careers players expect to develop in the future: ES, PS, SC and NPS.

For beliefs, no significant differences were identified between groups based on their future career expectancies. The four groups all presented high scores for demandingness (ES = 5.4; PS = 5.5; SC = 5.5; NPS = 5.4) and low frustration tolerance (ES = 5.3; PS = 5.2; SC = 5.2; NPS = 5.1), moderate scores for awfulizing (ES = 4.0; PS = 4.1; SC = 4.3; NPS = 4.3), and low scores for depreciation (ES = 2.7; PS = 2.4; SC = 2.7; NPS = 5.1).

With regard to perfectionism, the NPS group reported significantly lower scores for personal standards compared to the other future career groups. Significant differences in perceived parental pressure were also observed between ES players ( $M = 3.6$ ) compared to NPS players ( $M = 2.8$ ). Finally, NPS players ( $M = 4.4$ ) reported lower scores for self-organization compared to the other groups (ES = 5.4; PS = 5.3; SC = 5.1). Players expecting an ES dedication reported the highest scores across all five dimensions of perfectionism, while players who do not view soccer as a future priority (NPS) reported the lowest scores.

For mental health, the only significant differences ( $p < .0125$ ) were observed between the PS and the NPS groups, namely for loss of confidence and self-esteem (PS = 2.1; NPS = 2.9). Overall, the four future career groups reported high scores for social functioning (ES = 5.6; PS = 5.6; SC = 5.5; NPS = 5.2) and low scores for loss of confidence and self-esteem (ES = 2.4; PS = 2.1; SC = 2.4; NPS = 2.9). Also, for anxiety and depression symptoms, low scores were reported for all groups (ES = 3.0; PS = 3.0; SC = 3.0) except for the NPS group, reporting moderate scores ( $M = 3.3$ ).

**Table 2**

*Mean comparison of dysfunctional beliefs, perfectionism and mental health between the four types of future career expectancies.*

Study constructs		N = 515 male soccer academy players				F	p
		Exclusively soccer n = 104	Prioritizing soccer n = 191	Similar commitment n = 153	Not prioritizing soccer n = 67		
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Dysfunctional beliefs	1. Demandingness	5.4 (1.0)	5.5 (0.9)	5.5 (0.9)	5.4 (0.9)	0.315	.815
	2. Low frustration tolerance	5.3 (1.2)	5.2 (1.1)	5.2 (1.0)	5.1 (1.1)	0.222	.881
	3. Awfulizing	4.0 (1.3)	4.1 (1.1)	4.3 (1.2)	4.3 (0.9)	1.927	.124
	4. Depreciation	2.7 (1.4)	2.4 (1.2)	2.7 (1.3)	2.8 (1.2)	2.173	.090
Perfectionism	5. Personal standards	5.1 (1.2) <sup>NPS</sup>	4.8 (1.1) <sup>NPS</sup>	4.7 (1.1) <sup>NPS</sup>	3.9 (1.2) <sup>ES, PS, SC</sup>	15.405	< .001
	6. Concern over mistakes	3.3 (1.4)	3.0 (1.2)	3.2 (1.4)	2.9 (1.3)	1.679	.171
	7. Perceived parental pressure	3.6 (1.3) <sup>NPS</sup>	3.3 (1.3)	3.1 (1.4)	2.8 (1.4) <sup>OS</sup>	4.965	.002
	8. Perceived coach pressure	3.3 (1.1)	3.2 (1.0)	3.3 (1.1)	3.2 (1.2)	0.676	.567
	9. Self-organization	5.4 (1.1) <sup>NPS</sup>	5.3 (1.0) <sup>NPS</sup>	5.1 (1.1) <sup>NPS</sup>	4.4 (1.2) <sup>ES, PS, SC</sup>	13.152	< .001
Mental health	10. Social functioning	5.6 (1.1)	5.6 (0.9)	5.5 (1.0)	5.2 (1.1)	3.058	.028
	11. Anxiety and depression	3.0 (1.3)	3.0 (1.4)	3.0 (1.5)	3.3 (1.4)	0.846	.469
	12. Loss of confidence and self-esteem	2.4 (1.6)	2.1 (1.4) <sup>NPS</sup>	2.4 (1.6)	2.9 (1.6) <sup>PS</sup>	4.054	.007

*Note.* Values in parentheses are SDs. Values in bold indicate significant differences. The superscripts indicate significant between-group differences ( $p < .0125$ ) found using post-hoc CT2 Hochberg test. ES = Exclusively Soccer; PS = Prioritizing Soccer; SC = Similar Commitment; NPS = Not Priority on Soccer.

## Discussion

In general, the number of soccer academy players who aspire to become professionals by far exceeds the number of players who eventually reach that stage. Therefore, a large proportion of talented young people who develop their careers in academies are at risk of evaluating their soccer career as a failure. The findings in this study support previous research pointing to a distorted view in players and their environment regarding the possibility for talented youth become professional players (e.g., Grossmann & Lames, 2015; Torregrossa et al., 2021). The 20% of the young soccer players who participated in this study indicated that they had an expectation of becoming professionals with an exclusive dedication to soccer (ES), and up to 57% consider that soccer will be a priority in their lives (ES and PS). As the scientific literature suggests that only 10% will become professional players (Dugdale et al., 2021), this is a worrying fact. According to Wood (2017), being unprepared to face this harsh reality can provoke the development of dysfunctional beliefs (e.g., "I must make it, otherwise I would be terrible and become a complete failure"; "I can't bear not succeeding in things that are important to me") and become a risk factor for career development and mental health. In other words, considering a JST successful only when athletes reach professional levels in their sport, puts them in a vulnerable position. In line with Franck and Stambulova (2020), it is important to evaluate the JST beyond the sporting outcome in order to promote meaningful and positive developmental experiences, and to view this process more than a projection of the future.

On the one hand, the findings in this study show that, in general, talented young soccer academy players score high on dysfunctional beliefs, especially in the areas of demandingness and low frustration tolerance but report low levels of depreciation. Moreover, results indicate a positive relationship between the belief of depreciation and loss of confidence and self-esteem (an indicator of poor mental health), and a negative relationship of this belief with social functioning, which is an indicator of good mental health. While depreciation seems to be the most risk factor, demandingness and low frustration tolerance might eventually become a trigger for poor mental health. These results are in line with what is stated in the review of Turner (2019), which suggests that dysfunctional beliefs are a risk factor for athletes' mental health due to the emotional and behavioral consequences driven by this. Therefore, it

is important to understand how dysfunctional beliefs develop and propagate so that strategies, communication systems and language could be developed that promote the most functional ones (Turner, 2016).

In relation to perfectionism, the talented soccer players in this study showed high personal standards and an emphasis on precision, routines and order (self-organization). On the one hand, we identified that those high personal standards, concern over mistakes and perceived coach pressure are associated with low frustration tolerance, awfulizing and depreciation. On the other hand, our findings show a relationship between concern over mistakes and poor mental health indicators (anxiety and depression symptoms, loss of confidence and self-esteem), and between self-organizational preference and social functioning. According to Hill et al. (2020), athletes with high levels of perfectionism, especially those with high levels of perfectionistic concerns, are even more prone to developing mental health problems. However, lower self-depreciation levels among athletes combined with high levels of perfectionism can be preventive against poor mental health, and act as a source for resilience when extremely high standards are not met (Flett et al. 2003). In relation to Kuettel and Larsen (2020), the pressure and high demands of elite sport have led athletes to be exposed to a unique variety of risk factors that may potentially increase their vulnerability to poor mental health (e.g., high levels of anxiety and depression symptoms).

REBT approach consider that goals play an important role in the sport context, so the interpretation of the results should be linked to understanding the goals of the participants of this study (Turner, 2019). Therefore, in addition to providing an overall snapshot of the talented young players' current career, it is important to interpret the results in terms of their career prospects (over a 5-year period). Results did not show any significant differences between groups for dysfunctional beliefs in terms of career expectancies (i.e., ES, PS, SC, NPS). However, the results also show that in relation to dysfunctional beliefs, soccer academy players score high on demandingness and low frustration tolerance, regardless of their career expectancies. Soccer players who enter academies are by definition considered talented and are more likely to become professionals than players in regular clubs, which explains why they report a positive self-evaluation in general. On the other hand, they have developed dysfunctional beliefs such as demandingness ("I want to succeed and, therefore, I must succeed";

Turner, 2016) and low frustration tolerance ("It is unbearable to fail"; Turner, 2016). These findings are consistent with Hall et al. (2012) and Ford et al. (2020), who suggested that developing in an ego and results-oriented environment where success and failure are viewed as dichotomous extremes, may pose a threat to develop dysfunctional beliefs and extremely high standards. In this context, demandingness and low frustration tolerance seem to help athletes adapt to this context. However, it is important to consider the potential long-term consequences derived from this.

The soccer players who do not see themselves prioritizing soccer in 5 years (NPS) are the group with the lowest scores for adaptive indicators of perfectionism (perfectionistic strivings) and at the same time are the group with the worst mental health indicators (loss of confidence and self-esteem). Smith et al. (2016) suggest that athletes with high levels of perfectionism who fail to meet their expectations exhibit indicators of poor mental health. On the other hand, soccer players who expect to devote time to soccer in the future (ES, PS, SC) show the highest levels of perfectionistic strivings. However, a closer look at players who expect to follow a linear career path (ES) shows that they exhibit the highest indicators of maladaptive perfectionism (perfectionistic concerns), especially in terms of perceived parental pressure. Consistent with existing scientific literature (Hill et al., 2020; Ramis et al., 2017), perfectionistic concerns are a risk factor for young people's mental health and sports experience, possibly caused by the children's perception of their parents' perfectionism (Olsson et al., 2020) or the pressure of families on children who follow a linear career trajectory to become professionals (Grossmann & Lames, 2015). These findings reinforce the idea of the perfectionism paradox (Flett & Hewitt, 2014), as achieving perfection in sport is unrealistic and likely dysfunctional, yet the pursuit of perfection is part of everyday life in sports contexts such as soccer academies (Hill et al., 2020). Even though perfectionism may seem adaptive to talented young people who perform at the highest levels of sport and see themselves as competent and who like challenging themselves, this situation may also jeopardize their goal achievement and mental health (Hill, 2013; Madigan et al., 2018).

In professional soccer academies, players are often exposed to demanding environments focused on success (becoming a professional soccer player) rather than promoting the development of athletes (Ford et al., 2020), a situation often reinforced by coaches, families and even athletes themselves (Harwood et al., 2010). These rigid ideas about success and failure can perpetuate the

prevalence of dysfunctional beliefs, which are detrimental to the development and mental health of athletes (Wood, 2017). The prospective view provided by this study shows that as male soccer players realize that they will not become professional athletes, their mental health indicators worsen. Furthermore, this fact is worrisome, as there are talented athletes have the expectancies that they will become in professional players, but they really will not, and it may be a risk for their future mental health.

### **Practical implications**

The findings of this study have implications for the application of REBT with talented youth, as well as for the environments associated with their sporting development (e.g., academies, families, media). According to the (G)ABCDE model that guides the application of REBT (see Turner et al., 2020), we should consider that goals (G) play an important role in the sport context, generate different situations (A), promote different beliefs (B), and consequently lead to different emotional, cognitive and behavioral outcomes (C). Dysfunctional beliefs beget unhealthy negative emotions (e.g., anxiety, depression), and functional beliefs beget healthy negative emotions (e.g., worry, sadness), so the focal point of a REBT intervention is to help people to dispute (D) their dysfunctional beliefs, and to adopt new effective functional beliefs (E), with the aim of reducing the healthy negative emotions and associated maladaptive behaviors (e.g., avoidance, flight) and increased healthy negative emotions and associated adaptive behaviors (e.g., approach, assertiveness).

The use of REBT within the sports context offers benefits for both mental health and sports performance (e.g., Turner, 2019), and its effective application has been widely supported in the scientific literature in recent years (see Jordana et al., 2020). From the current study, we propose that practitioners in the soccer environment (e.g., sports psychologists, managers, coaches) and researchers focus their work on: (a) educating, based on the (G)ABCDE model, (b) recognizing and disputing dysfunctional beliefs, (c) developing more functional beliefs, (d) ensuring the functionality of the newly developed beliefs, and (e) reinforcing and disseminating these new beliefs in soccer academies. For example, Torregrossa et al. (2021) pointed out that in order to promote youth development, it would be advisable to consider other success stories of athletes who have not reached the elite level and have



chosen alternative professional careers, whether within or outside the sports context. Several studies have recently focused on recognizing and promoting athlete's mental health and development as a central component of a healthy and effective elite sport system (Henriksen et al., 2020). Based on this work, and in line with Pons et al. (2020), we encourage following this recommendation so that sports institutions guiding talented young people are seen not only as physical and sporting spaces, but also as social and cultural environments with a civil responsibility in the evaluation and monitoring of athletes' development and mental health. According to the scientific literature based on the use of REBT in sport (e.g., Cunningham & Turner, 2016; Turner, 2019), belief functionalization sessions could promote a preventive approach to sport career development and, consequently, future mental health of all those young people who want to become professional soccer players.

### **Limitations and future research**

Lacking a short and Spanish version of the iPBI and MPS-2, we performed a preliminary reduction and adaptation process (see Alcaraz et al., 2013). These instruments show some inadequate psychometric properties, with low internal consistency coefficients for two dimensions (demandingness, perceived coach pressure). Therefore, these dimensions should be interpreted with caution. To ensure the correct use of these instruments, future research should develop new validation processes until satisfactory properties are achieved. On another note, this study focuses on a reality that pertains only to male soccer, ignoring populations that are already underrepresented in the scientific literature. According to Kuettel et al. (2021), female soccer players are more vulnerable than male players to experiencing poor mental health, so future research should explore the JST process and the psychological challenge it poses to the reality of elite women's soccer. In the case of Spain, it was not until June 2021 that the Women's League was recognized as a professional (Hernández, 2021), so even though it is the same sport, men's and women's soccer are two different realities to explore. Finally, future research should also focus on following the JST process of these talented young players to provide a retrospective view to complement the prospective view of this study. As the current study is part of a longitudinal project, this retrospective view is planned within research team's future objectives,

which will include the exploration of mental health indicators of both those who will become professional soccer players and those who will not.

## **Conclusions**

Although high expectancies are necessary to achieve JST, the environments where athletes develop can generate an obsession for success and failure, rather than promoting athlete's holistic development (Wood, 2017). The fact that many soccer academies are completely focused on turning talented youngsters into professional soccer players overlooking that the majority won't reach that goal, leads to a minority of players experiencing success (only those who will become professionals) and fails to provide a big majority of players the resources needed to cope with failure. While dysfunctional beliefs and perfectionism appear to have adaptive effects in this type of context, they also are related to potential maladaptive effects that jeopardize their mental health and career evaluation, especially for those who will not become professional soccer players. The soccer context must take on its role to protect talented young people from determining their personal worth based on sporting achievements. Because of the JST success rates in soccer and with the aim of developing better definitions of success and failure during this transition, the current study suggests that practitioners should base their work on the philosophy proposed by the REBT (David et al., 2010). Accordingly, we recommend that future lines of work focus on challenging rigid, extreme and illogical beliefs regarding success in soccer in order to adopt new and more functional beliefs that promote healthier and more adaptive consequences, both in the short and long term. By questioning the idea of career success in soccer and reconceptualizing it in more functional and healthy terms, the mental health of young soccer academy players could be preserved and protected, especially in the vast majority who will not turn professional.

## **Declarations**

**Funding.** This work was supported by the Generalitat de Catalunya under the grant FI-DGR 2018 (2018FI\_B\_00485) and by the Healthy Dual Careers project (RTI2018-095468-B-100) funded by the Spanish Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

**Conflict of interest.** The authors declare that they have no conflict of interest.

**Ethics approval.** The ethics committee of Universitat Autònoma de Barcelona first approved this study (reference 4996).

**Consent to participate.** Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

### References

- Alcaraz, S., Jordana, A., Pons, J., Borrueco, M., & Ramis, Y. (2020). Máxima Información, Mínima Molestia (MIMO): Reducir cuestionarios para cuidar de las personas participantes en psicología del deporte [Maximum Information, Minimum Annoyance: Reduce questionnaires to take care of people participating in sports psychology]. *Informació psicològica*, (119), 49-64. DOI: <https://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2020.119.7>
- Alcaraz, S., Viladrich, C., & Torregrossa, M. (2013). Less time, better quality. Shortening questionnaires to assess team environment and goal orientation. *Spanish Journal of Psychology*, 16. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.74>
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2010). Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 363-371. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.005>
- Chamorro, J. L., Sánchez-Oliva, D., & Pulido, J. J. (2019). The critical transition from junior to elite football: Resources and barriers. *Football Psychology*, 324-336
- Chamorro, J. L., Torregrossa, M., Oliva, D. S., Calvo, T. G., & Leon, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish journal of psychology*, 19. DOI: <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 18-74
- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. (2021). *Anuario de estadísticas deportivas 2021*. Secretaría General Técnica

- Donachie, T. C., & Hill, A. P. (2020). Helping soccer players help themselves: Effectiveness of a psychoeducational book in reducing perfectionism. *Journal of applied sport psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1819472>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., & Hunter, A. M. (2021). Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31, 73-84. <https://doi.org/10.1111/sms.13701>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Southern Medical Journal*, 7(1), 451–458. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35–49.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.
- Feddersen, N. B., Morris, R., Ronkainen, N., Sæther, S. A., Littlewood, M., & Richardson, D. (2021). A Qualitative Meta-Study of a Decade of the Holistic Ecological Approach to Talent Development. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24-39. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v3i.128317>
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE publications.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138. <https://doi.org/10.1023/A:1025051431957>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). The perils of perfectionism in sports” revisited: Toward a broader understanding of the pressure to be perfect and its impact on athletes and dancers. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 395-407. DOI: 10.7352/IJSP 2014.45.395
- Ford, P. R., Bordonau, J. L. D., Bonanno, D., Tavares, J., Groenendijk, C., Fink, C., Gualtieri, D., Gregson, W., Varley, M. C., Weston, M., Lolli, L., Platt, D., & Di Salvo, V. (2020). A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around the world. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1269-1278. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1752440>

- Franck, A., & Stambulova, N. B. (2020). Individual pathways through the junior-to-senior transition: Narratives of two Swedish team sport athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 168-185. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1525625>
- Froggatt, W. (Eds.) (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Lodge.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., et al. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological medicine*, 27, 191–197. DOI: 10.1017/S0033291796004242
- Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. (2009). A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in physical education and exercise science*, 13(2), 71-92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Grossmann, B., & Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football - Youthism in German Football. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 10(6), 1103–1113. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.6.1103>
- Hall, H.K., Hill, A.P., & Appleton, P.R. (2012) Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? In: *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 129-168
- Harwood, C., Drew, A., & Knight, C. J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies: A qualitative investigation of specialising stage parents. *Qualitative research in sport and exercise*, 2(1), 39-55. <https://doi.org/10.1080/19398440903510152>
- Hayward, F. P., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.002>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance

athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>

Hernández, E. (2021, June 1). El fútbol femenino ya es fútbol profesional [Women's soccer is now professional soccer]. *Ara*. [https://es.ara.cat/deportes/femenino-futbol-profesional\\_1\\_4005396.html](https://es.ara.cat/deportes/femenino-futbol-profesional_1_4005396.html)

Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2×2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 18-29.

<https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.18>

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 630-644. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.004>

Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*, 121-157. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch7>

Horvath, S., & Röthlin, P. (2018). How to improve athletes' return of investment: shortening questionnaires in the applied sport psychology setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(2), 241-248. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1382020>

Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>

Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161. <https://doi.org/10.1037/spy0000053>

Kuettel, A., Durand-Bush, N., & Larsen, C. H. (2021). Mental Health Profiles of Danish Youth Soccer Players: The Influence of Gender and Career Development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 1-18. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>

- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 231-265.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Lakens, D., & Etz, A. J. (2017). Too true to be bad: When sets of studies with significant and nonsignificant findings are probably true. *Social Psychological and Personality Science*, *8*(8), 875-881. <https://doi.org/10.1177/1948550617693058>
- Madigan, D. J., Hill, A. P., Anstiss, P. A., Mallinson-Howard, S. H., & Kumar, S. (2018). Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. *European journal of sport science*, *18*(5), 713-721.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1457082>
- Mansell, P. C. (2021). Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. *Psychology of Sport and Exercise*, *57*, 102020. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102020>
- Nosek, B.A., Alter, G., Banks, G.C., Borsboom, D., Bowman, S.D., Breckler, S.J., Buck, S., Chambers, C.D., Chin, G., Christensen, G., Contestabile, M., Dafoe, A., Eich, E., Freese, J., Glennerster, R., Goroff, D., Green, D. P., Hesse, B., Humphreys, M., Ishiyama, J., ... Yarkoni, T. (2015) SCIENTIFIC STANDARDS. Promoting an open research culture. *Science*, *348*, 1422–1425
- Olsson, L. F., Hill, A. P., Madigan, D. J., & Woodley, G. (2020). Development of perfectionism in junior athletes: Examination of actual and perceived parental perfectionism. *Journal of sports sciences*, *38*(6), 669-675. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723387>
- Pallarès, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career. *Cultura, Ciencia y Deporte*, *6*(17), 93-103. DOI: 10.12800/ccd.v6i17.36
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrucco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of Spanish young athletes. *Frontiers in Psychology*, *11*, 3498.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>



- Ramis, Y., Torregrossa, M., & Latinjak, A. T. (2017, July). *Perfectionistic strivings and concerns on the emotional experience of young athletes* [Poster]. XIV World Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
- Ruscio, J. (2010). Irrational beliefs stemming from judgment errors: Cognitive limitations, biases, and experiential learning. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 291–312). New York: Oxford University Press
- Samuel, R. D., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2017). Who are you, ref? Defining the soccer referee's career using a change-based perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(2), 118-130. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1079792>
- Sánchez-López, M. D. P., & Dresch, V. (2008). The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, *20*, 839–843.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, *9*(2), 2-18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2017). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(6), 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*, *30*(2), 201-212. <https://doi.org/10.1002/per.2053>
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF yearbook 2003* (pp. 97–109). Örebro: Örebro University Press
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, *7*(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>

- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*, 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review, 10*(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Torregrosa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., & Laloux, Y. R. (2021). Grupos, entornos y carrera deportiva [Groups, environments and sport career]. In *Dirección de equipos deportivos [Management of sport teams]* (pp. 255-371). Tirant Humanidades
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa [Transition from junior to senior and promotion of dual careers in sport: an interpretive review]. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico, 1*(1), 6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>
- Turner, M. J. (2019). REBT in Sport. In E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advancing REBT Theory, Research and Practice*. Springer.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology, 7*(9), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., Aspin, G., Didymus, F. F., Mack, R., Olusoga, P., Wood, A. G., & Bennett, R. (2020). One case, four approaches: The application of psychotherapeutic approaches in sport psychology. *The Sport Psychologist, 34*(1), 71-83. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0079>
- Wood, A. G. (2017). *Demanding Success: Examining the Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Performance-Related Outcomes* [Doctoral dissertation, Staffordshire University]. Staffordshire Online Repository. <http://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/4267>

- Wood, A. G., Mack, R., & Turner, M. (2020). Developing Self-Determined Motivation and Performance with an Elite Athlete: Integrating Motivational Interviewing with Rational Emotive Behavior Therapy Introduction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 540-567. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00351-6>
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 42, 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>

**Trabajo 4:**

Jordana, A., Torregrossa, M., y Ramis, Y. (en revisión). Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de elite *Cuadernos de Psicología del Deporte*.

**Cuadernos de Psicología del Deporte****Quartiles**

Applied Psychology	2012	Q4
Applied Psychology	2013	Q4
Applied Psychology	2014	Q3
Applied Psychology	2015	Q4
Applied Psychology	2016	Q3
Applied Psychology	2017	Q3
Applied Psychology	2018	Q3
Applied Psychology	2019	Q3
Applied Psychology	2020	Q3

**Una intervención TREC para la recuperación de actividad física  
saludable en exdeportistas de elite**

**A REBT intervention for the recovery of healthy physical activity in  
former elite athletes**

Anna Jordana<sup>1,2</sup>, Miquel Torregrossa<sup>1,2</sup> y Yago Ramis<sup>1,2</sup>

*<sup>1</sup>Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació. Universitat Autònoma de  
Barcelona, 08193 Bellaterra, España.*

*<sup>2</sup>Institut de Recerca en l'Esport, Universitat Autònoma de Barcelona, 08193 Bellaterra,  
España.*

\*Autora para correspondencia

ORCID Anna Jordana: <https://orcid.org/0000-0002-9446-2622>

Correo electrónico Anna Jordana: [Anna.Jordana.Casas@uab.cat](mailto:Anna.Jordana.Casas@uab.cat)

Twitter Anna Jordana: @annajordanaa

Este estudio ha sido desarrollado gracias a la beca FI-DGR 2018 (2018FI\_B\_00485) otorgada por la Generalitat de Catalunya, y al proyecto Healthy Dual Careers (RTI2018-095468-B-100) financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

Nota: Se utilizará el femenino como genérico a lo largo de todo el artículo.

## **Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de elite**

### **Resumen**

Aunque buena parte de las personas exdeportistas de elite mantienen niveles de actividad física saludable después de la retirada, aquellas que no lo hacen exponen su salud a un riesgo mayor que la población general según han mostrado estudios anteriores. El propósito de este trabajo fue diseñar e implementar una intervención en Terapia Racional Emotiva Conductual de tres sesiones de 45 minutos basadas en la funcionalización de creencias, para que ocho exdeportistas de elite sedentarios recuperaran la práctica de actividad física saludable. Siguiendo un diseño de caso único ideográfico con línea base múltiple escalonada entre participantes, se recopiló información sobre sus motivaciones y creencias disfuncionales antes y después de la intervención mediante entrevistas semi-estructuradas y un cuestionario en línea. La intervención fue eficaz para que siete de las ocho participantes recuperaran la práctica de actividad física saludable. Además, la validación social permitió a las exdeportistas expresar su opinión acerca de la experiencia de intervención, la cual fue valorada positivamente por ayudarles a: (a) identificar las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales, (b) establecer objetivos realistas, (c) reinterpretar el concepto de actividad física, (d) desarrollar un diálogo interno más funcional, y (e) transferir los conocimientos adquiridos a otras situaciones cotidianas. Para fomentar un cambio y una adherencia a hábitos saludables resulta clave que, además de los aspectos motivacionales, las profesionales incidamos en los aspectos cognitivos, y estas intervenciones son potencialmente efectivas para lograrlo.

**Palabras clave:** creencias disfuncionales, estilo de vida saludable, motivación intrínseca, retirada deportiva.

### **Abstract**

Although many former elite athletes maintain healthy levels of physical activity after retirement, those who do not, put their health at greater risk than the general population as previous studies have shown. The purpose of this study was to design and implement a Rational Emotive Behavioral Therapy intervention consisting of three 45-minute sessions aimed at the functionalization of beliefs, so that eight sedentary former elite athletes would recover the practice of healthy physical activity. Using an idiographic single-case, staggered multiple-baseline across participants research design, we collected information, before and after the intervention, regarding their motivations and dysfunctional beliefs through semi-structured interviews and an online questionnaire. The intervention was effective to re-engage seven of the eight participants to healthy physical activity. In addition, social validation allowed former elite athletes to express their opinion about the intervention experience, which was positively valued for helping them to (a) identify the cognitive, emotional, and behavioral consequences, (b) establish realistic goals, (c) reinterpret the concept of physical activity, (d) develop a more functional internal dialogue, and (e) transfer the knowledge acquired to other everyday situations. To promote change and adherence to healthy habits, it is key that, in addition to motivational aspects, professionals focus on cognitive aspects, and these interventions are potentially effective in achieving this.

**Keywords:** dysfunctional beliefs, healthy lifestyle, intrinsic motivation, sport retirement

### **Resumo**

Embora muitos ex-atletas de elite mantenham níveis saudáveis de atividade física após a aposentadoria, aqueles que não colocam sua saúde em maior risco do que a população em geral, conforme estudos anteriores mostraram. O objetivo deste trabalho foi delinear e implementar uma intervenção em Terapia Racional Emotiva Comportamental de três sessões de 45 minutos baseadas na funcionalização de crenças, para que oito ex-atletas sedentários de elite recuperassem a prática de atividade física saudável. Seguindo um projeto de caso único ideográfico com base em várias camadas entre os participantes, as informações sobre suas motivações e crenças disfuncionais foram coletadas antes e depois da intervenção por meio de entrevistas semiestruturadas e um questionário online. A intervenção foi eficaz

em restaurar sete dos oito participantes à atividade física saudável. Além disso, a validação social permitiu que ex-atletas expressassem sua opinião sobre a experiência da intervenção, a qual foi positivamente valorizada por ajudá-los a (a) identificar as consequências cognitivas, emocionais e comportamentais, (b) estabelecer objetivos realistas, (c) reinterpretar os conceitos de atividade física; (d) desenvolver um diálogo interno mais funcional; e (e) transferir os conhecimentos adquiridos para outras situações cotidianas. Para promover a mudança e adesão a hábitos saudáveis, é fundamental que, além dos aspetos motivacionais, nós, profissionais, influenciamos os aspetos cognitivos, e essas intervenções são potencialmente eficazes para isso.

**Palavras chave:** Crenças disfuncionais, estilo de vida saudável, motivação intrínseca, aposentadoria esportiva



## **Una intervención TREC para la recuperación de actividad física saludable en exdeportistas de elite**

La retirada del deporte de élite se ha convertido en uno de los procesos de transición normativa más ampliamente explorados en la literatura científica (e.g., Oltmans et al., 2021; Park et al., 2013). Esta transición produce cambios relevantes en las diferentes esferas vitales de aquellas personas que han sido deportistas de élite (Wylleman, 2019), pudiendo afectarlas a nivel cognitivo, emocional y conductual (Taylor y Ogilvie, 1994). De acuerdo con Stambulova et al. (2009), la finalización de la carrera deportiva implica un proceso dinámico de adaptación a una nueva vida, la cual puede verse facilitada por recursos internos (e.g., experiencias previas, motivación) y recursos externos (e.g., apoyo social y financiero), y puede prolongarse desde varios meses a varios años. La mayor parte de la investigación existente se ha centrado en explorar los factores sociales y vocacionales de la retirada; como la transición hacia una carrera profesional alternativa, los factores protectores para afrontar el proceso con éxito o el apoyo ofrecido por los Programas de Asistencia a la Carrera (e.g., Carlin y Garcés de los Fayos, 2012; Duque-Ingunza y Dosil, 2017; Jordana et al., 2017; Torregrossa et al., 2021; Torregrossa et al., 2020). Sin embargo, aspectos relacionados con la salud física después de la retirada (e.g., estilo de vida activo, sedentarismo, cambios corporales), han recibido menos atención por parte de la literatura (Abel y Carreiro, 2011; Stephan et al., 2007; Torregrossa et al., 2019). Un tiempo después de retirarse del alto rendimiento, para las deportistas de élite, mantener niveles saludables de actividad física puede llegar a ser un desafío, y el estilo de vida sedentario puede verse reforzado por la conceptualización que tienen las exdeportistas de la actividad física y por los aspectos motivacionales hacia ella (Torregrossa et al., 2019). Por lo tanto, la evidencia científica sobre la transición de la retirada todavía tiene áreas pendientes de desarrollar, como el efecto de las intervenciones en el estilo de vida sedentario de exdeportistas de élite (Jordana et al., 2020; Silva et al., 2020).

Si bien la práctica regular de actividad física es un pilar fundamental para desarrollar un estilo de vida saludable una vez finalizada la carrera deportiva, la literatura científica muestra que, aunque las deportistas de élite practiquen altos niveles de actividad física durante su carrera deportiva – y más

comparadas con las personas no deportistas (Bäckmand et al., 2010) –, algunas de ellas no suelen desarrollar una rutina de actividad saludable una vez retiradas (e.g., Melekoğlu et al., 2019; Silva et al., 2020). Concretamente, los estudios de Bäckmand et al. (2010) y Torregrossa et al. (2019) concuerdan en que, si bien la proporción de exdeportistas de élite inactivas es relativamente pequeña al situarse cerca del 13%, su estilo de vida sedentario representa un problema especialmente delicado. La cantidad y la intensidad de actividad física que practican las deportistas de élite a lo largo de su carrera las sitúa en una posición de riesgo a padecer enfermedades crónicas (Witkowski y Spangenburg, 2008). Partiendo de esta base, el estilo de vida sedentario que adquieren algunas de ellas una vez retiradas debe considerarse como un problema potencial al colocarlas incluso en una posición de mayor riesgo para su salud (ver Mannes et al., 2019). Por un lado, según el trabajo elaborado por Bäckmand et al. (2009), el estilo de vida sedentario aumenta hasta tres veces las probabilidades de ansiedad y depresión 10 años después de la retirada. Por otro lado, el análisis de casos mediáticos y la evidencia científica existente (e.g., Kontro et al., 2017; Woitas-Ślubowska, 2009) constatan que, a menudo, el estilo de vida sedentario después de la retirada deportiva conlleva un riesgo de caer en otras conductas poco saludables como son el abuso de tabaco y de alcohol.

Diversos estudios han investigado los aspectos motivacionales relacionados con el estilo de vida activo una vez finaliza la carrera deportiva de élite (e.g., Abel y Carreiro, 2011; Pallarés et al. 2020; Torregrossa et al. 2019). Los estudios de Pallarés et al. (2020) y Torregrossa et al. (2019) identificaron que las barreras para llevar a cabo un estilo de vida activo se relacionaban con las diferencias respecto la práctica durante la carrera deportiva; cantidad de actividad física insignificante, falta de reconocimiento social, falta de relaciones sociales con semejante competencia deportiva, gestión ineficaz del tiempo para compaginar la práctica de actividad física con el ámbito laboral y familiar, el empeoramiento de la forma física, y el hecho de haber perdido las instalaciones y los recursos. En cambio, la buena salud y la diversión fueron identificados como aspectos importantes para practicar actividad (Markland y Ingledew, 2007). Según Torregrossa et al. (2019), y en línea con lo expuesto previamente en el estudio de Abel y Carreiro (2011), la reconceptualización por parte de las agentes sociales (e.g., compañeras, entrenadoras), de la identidad de la propia deportista, y de las creencias en relación con el tipo de actividad física practicada (e.g., cantidad, intensidad), son

aspectos que deben considerarse para que exdeportistas de élite continúen o recuperen niveles de actividad física saludable.

En línea con lo expuesto en los trabajos de Nurmi et al. (2016) y Holding et al. (2020), es importante destacar la necesidad de programas enfocados a mejorar la motivación intrínseca de exdeportistas de élite ante la práctica de actividad física para facilitar su retirada deportiva y su vinculación a un estilo de vida saludable. Pero, si bien es importante que las exdeportistas de élite estén motivadas para realizar niveles saludables de actividad física, las profesionales deben ir un paso más allá y centrarse también en los aspectos cognitivos para ayudar a reconceptualizar lo que exdeportistas de élite entienden por deporte y actividad física (Pallarés et al., 2020; Torregrossa et al., 2019). La exploración de sus creencias ante la retirada deportiva, así como el papel de éstas en la motivación para continuar o recuperar la práctica de actividad física saludable, podrían ayudar a que las exdeportistas de élite afronten las barreras percibidas para llevar un estilo de vida saludable (Abel y Carreiro, 2011; Pallarés et al. 2020; Torregrossa et al. 2019).

Un enfoque para enfatizar los aspectos cognitivos y sus consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales ante la práctica de actividad física saludable después de la retirada es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC; Ellis, 1957). La TREC propone como idea central el esquema GABCDE; las creencias (B) se manifiestan en respuesta a situaciones (A), obstaculizando o promoviendo los objetivos personales (G), al desencadenar consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales (C). Las creencias disfuncionales desencadenan consecuencias desadaptativas y no saludables (e.g., ansiedad, depresión, evitación), bloqueando los objetivos personales. Las creencias funcionales conducen a consecuencias adaptativas y saludables (e.g., preocupación, tristeza, asertividad), fomentando así el logro de los objetivos personales (Turner y Davis, 2019). El punto clave de las intervenciones TREC es ayudar a las personas a desafiar (o debatir; D) sus creencias disfuncionales y a adoptar alternativas más funcionales (E) ante los mismos objetivos y situaciones (ver David et al., 2010).

Las intervenciones TREC ofrecen la posibilidad de afrontar las demandas del contexto a través de la funcionalización de creencias (Turner, 2016), ayudando a reaccionar ante los desafíos con comportamientos, pensamientos y emociones adaptativas y funcionales, que actuarán como factores

de protección ante la salud mental y el bienestar (Dryden y Neenan, 2015; Turner, 2016). En la revisión sistemática de mapeo elaborada por Jordana et al. (2020), y en línea con lo expuesto anteriormente por Lavallee et al. (2010), se plantea este tipo de intervenciones como una herramienta útil para trabajar con exdeportistas que hacen valoraciones disfuncionales de su carrera deportiva (e.g., negar su finalización). Por lo tanto, el presente estudio tiene el objetivo de diseñar e implementar una intervención TREC para que exdeportistas de élite con un estilo de vida sedentario recuperen la práctica de actividad física saludable.

### **Método**

#### **Participantes y criterios de selección**

Una vez obtenida la aprobación del comité de ética de la Universidad (referencia CEA AH 2686), las participantes del estudio fueron reclutadas siguiendo un muestreo intencionado y por conveniencia. La muestra estuvo compuesta por ocho exdeportistas de élite (4 mujeres y 4 hombres) de entre 32 y 47 años ( $M = 41$ ;  $DE = 4.66$ ), y retiradas de diferentes disciplinas deportivas desde hacía un promedio de 14.87 años ( $DE = 5.28$ ). A lo largo de su carrera deportiva, todas ellas habían competido a nivel internacional, y dos de ellas a nivel olímpico. Para hacer la selección, nos basamos en las fases del modelo de Prochaska y DiClemente (1984): (1) precontemplación (de momento no estoy físicamente activa y no tengo planes de estarlo en los próximos seis meses), (2) contemplación (de momento no estoy físicamente activa, pero tengo planes de estarlo en los próximos seis meses), (3) preparadas (de momento estoy físicamente activa, pero no de forma regular), (4) acción (de momento estoy físicamente activa, pero desde hace menos de seis meses), (5) mantenimiento (estoy físicamente activa, y lo estoy desde hace más de seis meses). Se seleccionaron exclusivamente las participantes que correspondían a la fase de precontemplación y de contemplación, para asegurar que la muestra representaba a exdeportistas con un estilo de vida sedentario. Todas las participantes fueron informadas sobre los objetivos, la confidencialidad y el carácter voluntario del estudio.

#### **Diseño**

El estudio siguió un Diseño de Caso Único Ideográfico (DCUI), con línea base múltiple escalonada entre participantes, el cual proporciona un marco para una intervención personalizada, una

recopilación de datos multimodal y exhaustiva (Kazdin, 2011), y la posibilidad de informar del resultado de la intervención para cada una de las participantes (Thelwell y Greenless, 2001). Este tipo de diseño es el que predomina en las intervenciones TREC realizadas en el contexto deportivo (Jordana et al. 2020). Las participantes recibieron la misma intervención, pero en diferentes momentos, con la finalidad de que los cambios en las variables objetivos pudieran ser atribuibles a la intervención, en lugar de a factores externos (Kazdin, 2011). En psicología del deporte se alienta a las investigadoras a desarrollar este tipo de diseños con la finalidad de ampliar el conocimiento sobre la efectividad de las intervenciones experimentales con uno o pocos casos, permitiendo evaluar de manera rigurosa los matices individuales y posibilitando el seguimiento del progreso durante el transcurso de la intervención (Barker et al., 2013; Normand, 2016).

### **Medidas**

***Entrevista Motivacional.*** El objetivo de la primera sesión fue establecer una relación de trabajo y asentar las bases de la intervención a través de una Entrevista Motivacional (EM; Miller y Rollnick, 2013). La EM es un enfoque de asesoramiento que está recibiendo interés por parte de la literatura en psicología del deporte al tener el objetivo de reforzar la motivación intrínseca de la participante hacia el cambio, mientras busca maximizar la alianza entre ella y la profesional. Según Mack et al. (2017), la EM consta de cuatro pilares centrales: (1) la asociación colaborativa -la participante es la agente activa de su progreso-, (2) la comunicación basada en preguntas abiertas, afirmaciones, reflexiones y resúmenes, (3) el apoyo dirigido a involucrar, evocar, enfocar, planificar y mantener, y (4) el trabajo orientado a provocar y reforzar el discurso de cambio y a disminuir la resistencia a este. Este enfoque de asesoramiento promueve activamente la alianza y facilita el proceso orientado a la acción de TREC (Wood et al. 2020).

***Creencias disfuncionales.*** El *Shortened General Attitudes and Beliefs Scale* (SGABS; Lindner et al. 1999) se utilizó para medir las creencias de las participantes. Este instrumento había sido previamente usado en contextos deportivos (e.g., Wood et al., 2018). El SGABS contiene 26 ítems que forman ocho subescalas, una de creencias racionales y siete de creencias disfuncionales. En línea con el estudio de Wood et al. (2018), los cuatro ítems de la subescala de creencias racionales se

eliminaron debido a que no proporcionaban una medida fiable y sensible de dichas creencias, por lo que se redujo el cuestionario de 26 a 22 ítems. La subescala de creencias disfuncionales (22 ítems) es calculada por la suma de las subescalas de auto-depreciación (4 ítems; e.g., “Si no gusto a la gente que me importa, se demuestra lo despreciable que soy”), depreciación de los otros (3 ítems; e.g., “Si la gente me trata sin respeto, se demuestra lo malas personas que son”), necesidad de logro (4 ítems; e.g., “Me resulta intolerable equivocarme en las cosas importantes y no puedo soportar no tener éxito en ellas”), necesidad de aprobación (3 ítems; e.g., “No puedo tolerar que la gente a la que quiero gustar no está de acuerdo conmigo o que me rechacen”), necesidad de bienestar (4 ítems; e.g., “No puedo tolerar sentirme incómoda, tensa o nerviosa y, cuando me siento así, no lo aguanto”), y exigencia de justicia (4 ítems; e.g., “No soporto ser tratada injustamente y creo que la injusticia es intolerable”). Las participantes respondieron en una escala Likert de 5 puntos, desde el 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta el 5 (*totalmente de acuerdo*). El coeficiente alfa de Cronbach para las creencias disfuncionales mostró indicadores de fiabilidad interna desde  $\alpha = .78$  a  $\alpha = .91$ .

**Validación social.** Para explorar la percepción de cada participante respecto a la efectividad de la intervención, y para complementar los datos estadísticos del estudio, al final de la intervención se recopilaron datos de validación social mediante una entrevista semi-estructurada. Siguiendo el trabajo elaborado por Wood et al. (2018), la entrevista se centró en tres áreas clave de validez social: (a) la significación social de los resultados, (b) la idoneidad del procedimiento, y (c) la importancia de los efectos. Según la revisión elaborada por Jordana et al. (2020), los estudios que han desarrollado intervenciones TREC en el contexto deportivo consideran la validación social como un complemento de datos importante para determinar la efectividad de la intervención. Esta medida permite explorar los posibles cambios emocionales, cognitivos y conductuales, ayudando a indagar y comprender por qué ocurrieron o por qué no (Jordana et al. 2020; Page y Thelwell, 2013).

### **Procedimiento de la recogida de datos**

Siguiendo el DCUI con línea base múltiple escalonada entre participantes, los datos de cada una de las ocho participantes se recopilaron durante un período de 14 semanas. Específicamente, se recogieron los datos de creencias disfuncionales de manera virtual en dos puntos temporales; una

## INTERVENCIÓN TREC CON EXDEPORTISTAS DE ÉLITE

semana antes de la intervención (línea base) y cuatro semanas después de ésta (post-intervención). La intervención comenzó la semana 1 para las Participantes 2 y 8, la semana 2 para las Participantes 4 y 6, la semana 3 para las Participantes 1 y 7, y la semana 4 para las Participantes 3 y 5. Para analizar la experiencia y los efectos de la intervención se realizó una valoración con cada participante al finalizar cada sesión. Además, una semana después de la recogida de datos (post-intervención) se realizó un seguimiento para explorar si se consideraban físicamente activas y para dar por finalizado el contacto.

### **Intervención**

La intervención fue realizada por la primera autora, acreditada con el curso intensivo en TREC, y con la colaboración de un exdeportista empleado en un Centro de Alto Rendimiento como amigo crítico, cuyo rol fue el de proporcionar perspectiva y realizar una valoración tras cada sesión. De este modo, se pretendió fomentar la alianza entre las profesionales y las participantes, aspecto fundamental en la aplicación de TREC (David et al., 2010). Las participantes recibieron un programa de intervención TREC de tres sesiones individuales (i.e., exploración, educación, discusión) de 45 minutos cada una, con una tarea específica a realizar después de cada sesión. Según David et al. (2010) incluir tareas entre sesiones es de gran importancia para reforzar y consolidar los elementos clave del proceso TREC. La primera sesión se llevó a cabo de manera presencial, mientras que la segunda y la tercera se realizaron mediante Skype debido a la ubicación y la disponibilidad de las personas implicadas. Las sesiones estuvieron separadas por un período de cuatro semanas, con la finalidad de dejar el tiempo suficiente a las participantes para asumir la responsabilidad en el proceso de cambio. Las sesiones se fueron adaptando al contenido particular de cada participante, pero siempre estuvieron guiadas por el esquema GABCDE de la TREC (ver David et al., 2010).

### **Resultados**

Para adherirnos a la naturaleza ideográfica del estudio y presentar los datos con claridad, estos se organizan por sesión y participante, y de forma tabulada (Thelwell y Greenlees, 2001).

### **Sesión 1: Exploración**

En esta primera sesión se llevó a cabo una EM donde se examinaron los antecedentes (e.g., carrera deportiva, motivos de retirada), la rutina del día a día (e.g., familiar, laboral, tiempo libre), y donde se hizo hincapié en explorar el estado de (pre)contemplación (e.g., concepción del término actividad física, barreras, intereses). Las preguntas abiertas permitieron explorar los temas planteados y las razones para comprometerse con la intervención y con la recuperación de la práctica de actividad física saludable. Por ejemplo, la Participante 3 comentó:

[Con las compañeras de trabajo] decíamos de quedar una o dos veces por semana para jugar a pádel porque es un deporte fácil, divertido y sin ánimo de competición ni objetivos deportivos. Pero muchas veces por un motivo u otro no coincidimos y terminamos quedando solamente una vez al mes, nada. Lo que hago es mínimo.

Por otro lado, la Participante 4 señaló:

Encuentro doscientas trabas para no hacer [actividad física], como que me voy a encontrar mal, que no voy a poder hacer nada, que me voy a cansar, creo que no voy a aguantar. Creo no, estoy segura. Me gustaría pasar de no hacer nada a hacer algo, eso sí.

Con la finalidad de involucrar a las participantes en el proceso de intervención y fomentar su autonomía en la toma de decisiones, como tarea a realizar para la siguiente sesión se propuso hacer una búsqueda de qué actividad les gustaría realizar, y con qué frecuencia e intensidad se sentirían físicamente activas.

### **Sesión 2: Educación**

La primera parte de la sesión estuvo destinada a acordar el objetivo individual de cada participante (ver Tabla 1). Los resultados muestran que las participantes tienden a preferir realizar actividades distintas a las que realizaban durante su carrera deportiva (e.g., bicicleta, *crossfit*, pádel, pasear), las cuales pueden aportarles experiencias distintas a las de su deporte de competición. En general, podemos observar que creen sentirse físicamente activas realizando actividad física una media de 5 días por semana durante 50 minutos al día (ver Tabla 1). Por ejemplo, la Participante 5 comentó:



Si compito prefiero un deporte individual porque te adaptas a ti misma, te marcas tus objetivos, y lo das todo. Pero he hecho tanto tiempo deporte yo sola, que ahora valoro más otras cosas. Prefiero deportes de equipo porque la exigencia es mucho menor, te tienes que adaptar al nivel de la otra persona, ahora prefiero la parte más social.

La Participante 2 remarcó “tengo un gimnasio cerca, y con 45 minutos me conformo. Pero el otro día subí a una andadora de esas y no, no me veo. Quiero hacer algo más funcional, esos entrenamientos que están tan de moda, tipo *crossfit*”.

La segunda parte de la sesión tuvo el objetivo de presentar el proceso GABC (David et al., 2010; Ellis, 1957) y de asegurar que las participantes comprendieran los fundamentos de TREC acompañándolas en la identificación de su propia GABC. Como tarea entre sesiones, se propuso que se especificara la conexión A-C (situaciones-consecuencias) y B-C (creencias-consecuencias). En línea con Turner y Barker (2014), se alentó a las participantes a centrarse en la conexión entre las creencias (B) y las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales (C) con la finalidad de practicar el uso del modelo GABC de forma independiente. Por ejemplo, la Participante 8 comentó:

Ahora he estado un mes sin hacer nada, pero tampoco tengo remordimientos, no pasa nada. Simplemente tengo interiorizado que debo hacer ejercicio dentro de mi vida. No de mi actividad diaria, si no de mi vida. El día que puedo hacerlo lo hago. El día que no puedo, no lo hago, pero tampoco me flagelo. Preguntarme porqué no lo he hecho, porqué no he ido, lo veo más a largo o a medio plazo. No me lo pregunto en días concretos, pues no hago ejercicio por razones objetivas, porque no podía.

### **Sesión 3: Discusión**

El objetivo de la tercera sesión fue discutir (D) las creencias disfuncionales de las participantes para funcionalizarlas y promover alternativas emocionales, cognitivas y conductuales más saludables (E). La discusión se basó en tres argumentos principales: (1) el empírico (i.e., ¿la creencia es falsa o verdadera?), (2) el lógico (i.e., ¿la creencia tiene sentido?), y (3) el pragmático (i.e., ¿la creencia es útil?). Una vez establecido el objetivo de cada participante (G), de haber localizado las situaciones desencadenantes de la práctica o la no práctica de actividad física (A), de

## INTERVENCIÓN TREC CON EXDEPORTISTAS DE ÉLITE

haber identificado las creencias (B) y las consecuencias no saludables (C), y de haber discutido con éxito las creencias disfuncionales (D), se puso en práctica la fase final del proceso TREC; desarrollar creencias funcionales (E) ante las mismas situaciones. Para ilustrar esta fase del proceso, por un lado, la Participante 1 comentó “de lo que me he dado cuenta es que cuando una deportista está en la élite es bastante destructiva. O sea, eres el todo o eres el nada. Ahora intento ser más objetiva, relativizar y no ser tan catastrófica”. Por otro lado, la Participante 6 señaló “ahora prefiero marcarme unos objetivos bajos para poderlos hacer. Si no soy tan exigente, si no me marco muchos objetivos que después no termino haciéndolos, esto me ayuda a no desmotivarme”.

Seguidamente, se resumió todo lo tratado a lo largo de las sesiones y se reforzó la capacidad de las participantes para discutir sus propias creencias disfuncionales de manera independiente. Además, se les ofreció un espacio de reflexión sobre la experiencia de la intervención (ver Tabla 1). Por ejemplo, la Participante 7 explicó “he sido competidora, he hecho competiciones importantes, pero ya no. Ahora [la actividad física] me la planteo primero para mi salud, luego para pasármelo bien, y para relacionarme. Después vendría ganar, o tener objetivos físicos y deportivos”.

Para terminar, se propuso como tarea final la identificación de pensamientos automáticos disfuncionales con la finalidad de reemplazarlos por autoinstrucciones funcionales y, de esta manera, reforzar el cambio cognitivo a través del diálogo interno funcional (e.g., Chrysidis et al., 2020; Latinjak et al. 2019; Turner et al., 2020).

**Tabla 1***Descripción de la experiencia de intervención para cada participante*

Participante	Fase pre-intervención (Prochaska y Diclemente, 1984)	Objetivo individual	Percepción sobre la actividad física post- intervención	Reflexión y valoración de la intervención
1	Contemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar la constancia</li> <li>- Bicicleta y natación</li> <li>- 6 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	“Las que hemos sido deportistas de élite siempre queremos más, te fijas metas muy altas, que realmente no son realistas y solo terminan por generarte una sensación de fracaso contigo misma. Esto lo he aprendido, intento que no me pase porque me marco metas más reales con la situación que estoy viviendo ahora. Intento ser más objetiva y no ser tan catastrófica, prefiero marcarme objetivos bajos que pueda cumplir. A la que dejas el deporte [de competición], tienes que aprender a tomártelo de otra manera” – Valoración positiva
2	Precontemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciarse en una actividad</li> <li>- Crossfit</li> <li>- 4 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	“Me ha parecido un proyecto interesante y bonito. Del objetivo, más que hacer mucha actividad física, me ha gustado la reflexión. Sentirse realizada no es solo competir, quizá es salir a dar una vuelta por la montaña. En definitiva: moverse. Y sentirte cómoda con lo que haces, tener la sensación de que eres físicamente activa” – Valoración positiva
3	Contemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar la constancia</li> <li>- Pádel y gimnasio</li> <li>- 3 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	“[La intervención ayuda a que] te adaptas a ti misma. Si un día puedes más, más, si un día puedes menos, menos. O si no puedes, lo cambias de día, o vas y haces algo menos intenso, aunque no te haga disfrutar tanto” – Valoración positiva
4	Precontemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciarse en una actividad</li> <li>- Judo</li> <li>- 3 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	“Creo que es verdad que, si cambias la actitud, va todo mejor” – Valoración positiva

## INTERVENCIÓN TREC CON EXDEPORTISTAS DE ÉLITE

5	Precontemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentirse físicamente activa</li> <li>- Pasear</li> <li>- 7 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	<p>“En vez de sentarnos en un bar a tomar un café, pues decidimos salir a andar una hora. Y al menos, hicimos algo. Y el nivel de exigencia fue menor, pero al menos siento que hice algo” – Valoración positiva</p>
6	Precontemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentirse físicamente activa</li> <li>- Atletismo y fútbol</li> <li>- 4 días por semana/1 hora</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	<p>“En este momento creo que tengo asumido el concepto de actividad física en mi vida. Lo tengo, relativamente, controlado. Ni tengo que entrar en bucles negativos, ni tampoco en bucles positivos de querer más” – Valoración positiva</p>
7	Contemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar la constancia</li> <li>- Salir a correr</li> <li>- 5 días por semana/45 minutos</li> </ul>	Actividad física saludable recuperada	<p>“Si que es cierto que vas al gimnasio, pero claro, vas a hacer pilates o cualquier cosa, y estás acostumbrada a tener un nivel, que no puedes esperar que las que están allí lo tengan, y todo me sabe a poco. Por lo que esto es mi problema. En estas cosas soy muy exigente, es como que no confío... es como ir al fisio, yo no dejo que me toque ni dios. Yo estoy acostumbrada a que me toquen de una manera y no hay nadie que ahora me pueda tocar así. Este es mi problema, no te acabas de encontrar.” – Valoración positiva</p>
8	Contemplación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar la constancia</li> <li>- Estiramientos y pesas</li> <li>- 7 días por semana/mínimo de 30 minutos</li> </ul>	Actividad física saludable no recuperada	<p>“Me siento igual de bien o igual de mal siempre. Ahora que llevo tiempo sin hacer [actividad física], como ahora que llevo un mes, sí que estás esperando volver a empezar la rutina. – Valoración negativa</p>

---

**Análisis visual de las creencias disfuncionales**

La investigación con DCUI con frecuencia suele utilizar el análisis visual para establecer conclusiones sobre los cambios en las variables objetivo y para priorizar la importancia práctica de los datos sobre la significación estadística (e.g., Chrysidis et al., 2020; Kazdin, 2011). El análisis visual incluye cuatro pasos para determinar la efectividad de la intervención: (a) la inmediatez del efecto después de la intervención, (b) los efectos replicables entre participantes, (c) los puntos de datos solapados entre la recogida de datos de la línea base y la del seguimiento, y (d) la magnitud del cambio porcentual desde el inicio hasta la fase de seguimiento (ver Turner et al., 2020). El análisis visual de los datos (ver Tabla 2) permite observar una disminución de las creencias disfuncionales en seis de las ocho participantes entre la línea base y la post-intervención, mientras que se observa un incremento en creencias disfuncionales en dos de las ocho participantes. En cuanto a la magnitud del cambio, dos de las participantes muestran una disminución de creencias disfuncionales por encima del 10% de variación; tres presentan una disminución entre el 5 y el 7%. Por el contrario, dos de las participantes muestran un incremento de creencias disfuncionales entre el 5 y el 8% de variación. Para la participante 6 la intervención no parece tener ningún efecto en cuanto a sus creencias.

**Tabla 2**

*Puntuaciones y cambio porcentual en las creencias disfuncionales de cada participante*

Variable	Participante	Línea base	Post-intervención	% de cambio entre línea base y post-intervención
Creencias disfuncionales	1	3.68	2.77	-18.2
	2	2.64	2.09	-11
	3	2.41	2.05	-7.2
	4	2.14	1.82	-6.4
	5	2.32	2.05	-5.4
	6	2.36	2.32	-0.8
	7	1.18	1.45	5.4
	8	1.41	1.82	8.2

### **Seguimiento: Validación social**

La validación social fue desarrollada para verificar y evaluar los resultados de cada participante. En línea con lo expuesto por Jordana et al. (2020), las opiniones de las participantes complementan la información sobre el efecto, la eficacia y la veracidad de la intervención.

En el momento del seguimiento, siete de las ocho participantes relataban que habían recuperado la práctica de actividad física saludable (ver Tabla 1). En general, las participantes consideraron que la intervención había sido útil para identificar y discutir sus pensamientos, emociones y conductas ante la actividad física, así como para fomentar un diálogo interno más funcional. Por ejemplo, la Participante 5 comentó que “el pensamiento es pesado... [la intervención] me ha ayudado a identificar por qué me pasan cosas y a buscar una motivación y unos objetivos. Me ha hecho reflexionar sobre cuánto puede influir la autoexigencia negativa y destructiva”. Además, la Participante 4 señaló “me ha ayudado a despertar un poco. Me parece muy útil porque hace pensar. El trabajo de escribir qué haces y dices, qué no, las sensaciones que tienes, las consecuencias... me ha ido bien, emocionalmente ha sido muy positivo”. Sin embargo, la Participante 8 indicó que “yo no me planteo por qué no he ido, simplemente no voy”.

Además, las participantes consideraron que la intervención fue importante para establecer objetivos más realistas con respecto a volver a practicar actividad física. El hecho de reinterpretar el concepto de actividad física saludable y desarrollar creencias más funcionales y flexibles ante qué actividad decidían practicar, así como con qué intensidad y frecuencia, permitió que siete de las ocho participantes consideraran que habían recuperado un estilo de vida activo. Por ejemplo, la Participante 3 relató “ya no puedo apretar mucho. Llevo tanto tiempo inactiva, que tengo que cuidarme porque la cabeza piensa que estás igual que antes, y el cuerpo realmente no lo está. Ahora no podría hacer lo mismo que hacía. Me rompería”. En la misma línea, la Participante 7 indicó “tengo que ser consciente de que ahora no puedo hacer lo mismo que podía hacer antes. Por lo tanto, tampoco puedo esperar que allí donde vaya [al gimnasio], me den ese nivel”, y el Participante 2 señaló “lo bueno [de la intervención] es que es flexible y adaptada, muy reflexiva, que puede ayudar de muchas maneras. Ahora deseo retomar mi actividad física de una manera que sea saludable, obviando la competición. Eso ya pasó”.

## INTERVENCIÓN TREC CON EXDEPORTISTAS DE ÉLITE

Por otro lado, la intervención también fue valorada positivamente por ayudar a afrontar de forma más funcional otras situaciones de la vida diaria relacionadas con un estilo de vida saludable (e.g., alimentación, gestión del tiempo). Por ejemplo, la Participante 4 declaró “voy a aplicar esto en mi vida diaria, para comer mejor. Voy a intentar aprender a cocinar”, mientras que la Participante 1 señaló:

He tenido que aprender a tomarme la vida de otra manera porque es que, si no, es un fracaso constante. En la vida, ya sea en el trabajo, en la vida social... no puedes ir diciendo siempre ‘o soy muy buena o soy un fracaso’, porque es que entonces no levantas cabeza.

Según las participantes, las fortalezas de la intervención fueron el contenido individualizado de las sesiones, el formato virtual y, el apoyo a la autonomía y a la participación. Como aspectos a mejorar, se identificaron el horario de las sesiones y la necesidad de realizar tareas en casa entre sesión y sesión. Por ejemplo, la Participante 6 comentó que “[un aspecto que podría mejorar es] la necesidad de la realización del trabajo en casa, quizás en las mismas entrevistas se podrían rellenar los trabajos”.

### **Discusión**

Después de una carrera dedicada a la actividad física más exigente y al alto rendimiento, después de retirarse, la adaptación y adquisición de niveles de actividad física saludable regular puede ser un desafío para algunas deportistas de élite. Las intervenciones basadas en aspectos motivacionales facilitan que este tipo de población inicie o se adhiera a un estilo de vida activo después del deporte de élite (Holding et al. 2020). Sin embargo, enfocarse también en los aspectos cognitivos de las exdeportistas de élite, podría ayudar a afrontar las barreras percibidas y a reconceptualizar la idea de estilo de vida activo de aquellas que ya han desarrollado un estilo de vida sedentario (Pallarés et al., 2020). Este estudio se suma a la creciente literatura sobre intervenciones TREC en el contexto deportivo, siendo el primer estudio -hasta donde tenemos constancia las autoras- desarrollado con exdeportistas de élite (ver Jordana et al., 2020). La intervención TREC, cuya primera fase estuvo orientada a reforzar la motivación intrínseca de las participantes hacia el cambio, ha sido eficaz para recuperar la práctica de actividad física saludable de siete de las ocho exdeportistas de

## INTERVENCIÓN TREC CON EXDEPORTISTAS DE ÉLITE

élite sedentarias participantes. Basándonos en las fases del modelo de Prochaska y DiClemente (1984), la intervención ha provocado un cambio de fase para siete de las ocho exdeportistas de élite, pasando de las de precontemplación (de momento no estoy físicamente activa y no tengo planes de estarlo en los próximos seis meses) y contemplación (de momento no estoy físicamente activa, pero tengo planes de estarlo en los próximos seis meses), a la fase de acción (de momento estoy físicamente activa, pero desde hace menos de seis meses).

Seis de las ocho participantes mostraron una reducción en cuanto a creencias disfuncionales en la fase de post-intervención, mientras que las otras dos mostraron un aumento en las mismas. Además, la validación social ha permitido reconocer que siete de las ocho participantes valoraron positivamente la experiencia de la intervención en su recuperación de actividad física saludable. De hecho, aunque la Participante 7 mostrara un incremento en creencias disfuncionales entre la línea base y la post-intervención, valoró su experiencia de intervención de manera positiva y consideró que había recuperado la práctica de actividad física saludable. Sin embargo, para la Participante 8 la experiencia de intervención no fue ni eficaz ni positiva, siendo la única participante que la valoró de manera negativa y que consideró que no le había ayudado a recuperar la práctica de actividad física saludable.

La TREC hace especial énfasis en los objetivos individuales de cada persona, pues en función de estos variarán las situaciones, las creencias y las consecuencias desencadenadas (Turner et al., 2020). Así pues, la interpretación de los resultados debe estar vinculada a la comprensión de los objetivos de cada participante. Los resultados de este estudio permiten reconocer que no hay un criterio general para que una exdeportista considere que tiene un estilo de vida físicamente saludable, si no que este criterio es definido por su objetivo individual en cuanto a la actividad que le gustaría realizar, y en cuanto a su frecuencia e intensidad. Sumándonos a la literatura científica existente que evidencia la necesidad de explorar los aspectos cognitivos que actúan como barreras o facilitadores en la recuperación o la continuidad de la práctica de actividad física saludable (Abel y Carreiro, 2011; Pallarés et al., 2020; Torregrossa et al., 2019), este estudio reconoce una brecha entre la intención que tienen las exdeportistas de élite de hacer actividad física, y la conducta de terminar haciéndola. En esta muestra de participantes, esta brecha se relaciona con el establecimiento de objetivos poco



realistas y las barreras provocadas por pensamientos disfuncionales, tales como: “me cuesta ir al gimnasio y pensar que antes entrenaba en un Centro de Alto Rendimiento y ahora me veo corriendo al lado de personas jubiladas”, o “para mí, sentirme activa es hacer ejercicio todos los días hasta que muera. Salir un rato a correr un par de veces a la semana, y no llegar a tener rigidez de piernas... me hace sentir fatal”.

Las altas exigencias y la presión del deporte de élite hacen que las deportistas estén expuestas a una variedad diferente de factores de riesgo que pueden representar una amenaza para desarrollar creencias disfuncionales (Fort et al., 2020) y para aumentar potencialmente su vulnerabilidad a una mala salud mental (Kuettel y Larsen, 2020). Por lo tanto, y en línea con lo expuesto por Henriksen et al. (2020), los sistemas deportivos saludables deberían promover la salud mental y el desarrollo de deportistas, también tiempo después de la retirada del deporte de élite. Además, los programas dirigidos a promover los aspectos motivacionales de la práctica de actividad física saludable deberían enfatizar también el aspecto cognitivo y complementarse con el trabajo en funcionalización en creencias, especialmente por su papel en el establecimiento y logro de objetivos más realistas y adaptados a la realidad y momento vital de la persona. Precisamente, el establecer objetivos más realistas y adaptados a su situación (especialmente en cuanto a la frecuencia y a la intensidad) fue una de las fases de la intervención mejor valoradas por las participantes, las cuales informaron que les había hecho reflexionar sobre las diferencias entre ser deportista de élite y dejar de serlo, así como sobre el significado personal del concepto actividad física saludable.

### **Limitaciones y futuras investigaciones**

Las limitaciones de este estudio pueden ayudar a orientar futuras investigaciones. En este estudio los niveles práctica de actividad física se evalúan en base a la percepción de las personas participantes. Sin embargo, los resultados podrían reforzarse con un estudio correlacional que aportara una comprensión más completa sobre la relación entre las diferentes creencias disfuncionales y la práctica o no práctica de actividad física saludable. Además, un diseño longitudinal que recopilara datos de referencia tiempo después de finalizar la intervención, permitiría explorar la fase de mantenimiento (estoy físicamente activo/a, y lo estoy desde hace más de seis meses) del modelo de

Prochaska y DiClemente (1984). El objetivo de este estudio era diseñar y poner en práctica un programa de intervención para promocionar la actividad física en exdeportistas de élite sedentarias. El diseño de futuras investigaciones debería centrarse también en incluir grupos de control o comparación entre grupos, con la finalidad de proporcionar evidencia generalizable más sólida. En segundo lugar, sería necesario recopilar más información para explorar a fondo las necesidades de las participantes y los métodos que podrían mejorar su adherencia a la intervención (e.g., cambio de horario). Además, las fluctuaciones en las puntuaciones pueden deberse al número de sesiones y el tiempo entre ellas. La TREC puede adaptarse a cada persona, por lo que unas pueden necesitar menos o más sesiones que otras personas para integrar el modelo y ser capaz de aplicarlo sin ayuda de las investigadoras (Jordana et al., 2020).

### **Aplicaciones prácticas**

Este trabajo de intervención, aún habiéndose desarrollado siguiendo una lógica de práctica basada en la evidencia, es eminentemente aplicado. Tal y como expone la literatura científica, las exdeportistas de élite son una población que, a causa de la cantidad e intensidad de actividad física practicada a lo largo de su carrera, en el caso de desarrollar un estilo de vida sedentario, presentan un mayor riesgo que la población general a padecer problemas de salud. Mantener la misma conceptualización de actividad física que cuando eran deportistas de élite en activo, puede contribuir a que desarrollen un estilo de vida sedentario tiempo después de haberse retirado, hecho que les sitúa todavía en un mayor riesgo. Por lo tanto, las profesionales aplicadas (e.g., psicólogas, entrenadoras, directivas) debemos fomentar la adhesión de exdeportistas de élite en programas individualizados de recuperación y mantenimiento de actividad física saludable. Estos programas son potencialmente eficaces para funcionalizar las creencias disfuncionales que pueden actuar como una barrera entre la intención y la conducta de realizar actividad física saludable, así como para ayudarles a hacer una lectura más funcional de su momento vital. Además, la transferencia de los conocimientos adquiridos en este tipo de programas puede suponer que exdeportistas de élite experimenten efectos positivos en otros hábitos del día a día (e.g., alimentación, tabaquismo).

### **Conclusiones**

Este estudio contribuye a la literatura científica existente al proporcionar información sobre los efectos de una intervención TREC con un DCUI con línea base múltiple escalonada entre participantes. La intervención, centrada en la funcionalización de las creencias de exdeportistas de élite sedentarias en fase de precontemplación o contemplación, es valorada positivamente por siete de las participantes. Destacaron como fortalezas el contenido individualizado de las sesiones y la intención de fomentar su autonomía y su participación, y siete de las ocho participantes indicaron que la intervención había sido eficaz para ayudarles a recuperar la práctica de actividad física saludable. Específicamente, el trabajo desarrollado a lo largo de tres sesiones de 45 minutos y basado en el modelo (G)ABCDE de la TREC, fue eficaz para: (a) identificar las consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales asociadas a la práctica y a la no práctica de actividad física, (b) establecer objetivos nuevos y realistas, (c) reinterpretar el concepto de actividad física saludable en términos más funcionales, especialmente en relación a su frecuencia e intensidad, (d) disponer de un diálogo interno más funcional, y para (e) afrontar de manera más funcional otras situaciones relacionadas con un estilo de vida saludable (e.g., alimentación, gestión del tiempo). Aunque las exdeportistas de élite con un estilo de vida sedentario representan una proporción relativamente pequeña de la población, es necesario un asesoramiento individualizado para promover que recuperen niveles saludables de actividad física. Las creencias disfuncionales dificultan que las exdeportistas realicen y mantengan la práctica de actividad física saludable, aunque tengan la intención de hacerla. En consecuencia, para fomentar un cambio y una adherencia a hábitos saludables resulta clave, además de los aspectos motivacionales, trabajar los aspectos cognitivos, y las intervenciones TREC son potencialmente efectivas para lograrlo.

### **Agradecimientos**

Gracias a Susana Regüela y a Javier Vega del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès por su apoyo en el diseño y el desarrollo de este proyecto.

### **Conflicto de intereses**

Ninguno

**Contribución específica de cada autor/a**

Anna Jordana – Conceptualización, diseño e implementación de la intervención, transcripción de entrevistas, análisis de datos, redacción del manuscrito.

Miquel Torregrossa – Conceptualización, diseño de la intervención, análisis de datos, redacción del manuscrito, supervisión de todo el proceso.

Yago Ramis - Conceptualización, diseño e implementación de la intervención, análisis de datos, redacción del manuscrito, supervisión de todo el proceso.

**Referencias**

- Abel, M. G., y Carreiro, B. (2011). Preparing for the Big Game: Transitioning from Competitive Athletics to a Healthy Lifestyle. *Strength and Conditioning Journal*, 33(2), 58-63.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31820bc314>
- Bäckmand, H. M., Kaprio, J., Kujala, U. M., y Sarna, S. (2009). Physical activity, mood and the functioning of daily living: a longitudinal study among former elite athletes and referents in middle and old age. *Archives of gerontology and geriatrics*, 48(1), 1-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2007.09.002>
- Bäckmand, H., Kujala, U., Sarna, S., y Kaprio, J. (2010). Former Athletes' Health-Related Lifestyle Behaviours and Self-Rated Health in Late Adulthood. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 751-758. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1255109>
- Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., y Moran, A. (2013). Special Issue on Single-Case Research in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 1-3.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2012.729378>
- Carlin, M., y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103-110.
- Chrysidis, S., Turner, M. J., y Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215-2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
- David, D., Lynn, S. J., y Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- Dryden, W., y Neenan, M. (2015). *Rational emotive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.

- Duque-Ingunza, A., & Dosil, J. (2017). Variables que influyen en la transición deportiva: un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 13-24.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Southern Medical Journal*, 7(1), 451-458. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Ford, P. R., Bordonau, J. L. D., Bonanno, D., Tavares, J., Groenendijk, C., Fink, C., Gualtieri, D., Gregson, W., Varley, M. C., Weston, M., Lolli, L., Platt, D., y Di Salvo, V. (2020). A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around the world. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1269-1278. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1752440>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., y Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Holding, A., Fortin, J. A., Carpentier, J., Hope, N., y Koestner, R. (2020). Letting go of gold: Examining the role of autonomy in elite athletes' disengagement from their athletic careers and well-being in retirement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 88-108. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0029>
- Jordana, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68-74.
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- Kazdin, A. E. (2011). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (2a ed.). Oxford University Press.

- Kontro, T. K., Sarna, S., Kaprio, J., y Kujala, U. (2017). Use of alcohol and alcohol-related morbidity in finnish former elite athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(3), 492-499. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001137>
- Kuettel, A., y Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Latinjak, A. T., Hernando-Gimeno, C., Lorido-Méndez, L., y Hardy, J. (2019). Endorsement and constructive criticism of an innovative online reflexive self-talk intervention. *Frontiers in psychology*, 10, 1819. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01819>
- Lavallee, D., Park, S., y Tod, D. (2010). Career termination. En S. Hanrahan y M. B. Andersen (Eds.), *Handbook of applied sport psychology* (pp. 242–249). Routledge.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., y Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened general attitude and belief scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651–663. <https://doi.org/10.1023/A:1018741009293>
- Mack, R. J., Breckon, J. D., O'Halloran, P. D., y Butt, J. (2019). Enhancing athlete engagement in sport psychology interventions using motivational interviewing: A case study. *The Sport Psychologist*, 33(2), 159–168. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0053>
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., 2nd, Ferguson, E. G., Edwards, M. E., & Ennis, N. (2019). Prevalence and Correlates of Psychological Distress among Retired Elite Athletes: A Systematic Review. *International review of sport and exercise psychology*, 12(1), 265–294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Markland, D., y Ingledew, D. K. (2007). *Exercise participation motives: A self-determination theory perspective*. En M. S. Hagger y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 23–34,302–305). Human Kinetics.

- Melekoğlu, T., Sezgin, E., Işın, A., y Türk, A. (2019). The effects of a physically active lifestyle on the health of former professional football players. *Sports*, 7(4), 75.  
<https://doi.org/10.3390/sports7040075>
- Miller, W. R., y Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.
- Normand, M. P. (2016). Less is more: Psychologists can learn more by studying fewer people. *Frontiers in Psychology*, 7, 934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00934>
- Nurmi, J., Hagger, M. S., Haukkala, A., Araújo-Soares, V., y Hankonen, N. (2016). Relations between autonomous motivation and leisure-time physical activity participation: The mediating role of self-regulation techniques. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(2), 128-137. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0222>
- Oltmans, E., Confectioner, K., Jonkers, R., Kerkhoffs, G. M., Moen, M., Verhagen, E., ... y Gouttebauge, V. (2021). A 12-month prospective cohort study on symptoms of mental health disorders among Dutch former elite athletes. *The Physician and Sports medicine*, 1-9.  
<https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1868276>
- Page, J., y Thelwell, R. (2013). The value of social validation in single-case methods in sport and exercise psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2012.663859>
- Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., Cruz, J., y Viladrich, C. (2020). Motivación hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y deportistas de élite retirados. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 3-14.  
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSII8-2.mafa>
- Park, S., Lavalley, D., y Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.  
<http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>



- Prochaska, J., y DiClemente, C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy*. Dow Jones-Irwin.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., y CôTé, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Silva, A. M., Nunes, C. L., Matias, C. N., Jesus, F., Francisco, R., Cardoso, M., Santos, I., Carraça, E., Silva, M., Sardinha, L., Martins, P., y Minderico, C. S. (2020). Champ4life Study Protocol: A One-Year Randomized Controlled Trial of a Lifestyle Intervention for Inactive Former Elite Athletes with Overweight/Obesity. *Nutrients*, 12(2), 286. <https://doi.org/10.3390/nu12020286>
- Stephan, Y., Torregrosa, M., y Sánchez, X. (2007). The Body Matters: Psychophysical Impact of Retiring from Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Taylor, J., y Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Thelwell, R. C., y Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15(2), 127-141. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.127>
- Torregrosa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., y Ramis, Y. (2021). Grupos, entornos y carrera deportiva. En *Dirección de equipos deportivos* (pp. 355-371). Tirant Humanidades.
- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez, A., Ramis, Y., y Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12-27.

- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of sport and exercise*, 21, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Torregrossa, M., Regüela, S., y Mateos, M. (2020). *Career Assistance Programs* En D. Hackfort y R. J. Schinke (Eds.) *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 73-88). Routledge.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J., y Davis, H. S. (2019). Exploring the effects of rational Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 253–272. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>
- Turner, M. J., y Barker, J. B. (2014). Using rational Emotive Behavior Therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- Turner, M. J., Wood, A. G., Barker, J. B., y Chadha, N. (2020). Rational Self-talk: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Perspective. En *Self-talk in Sport* (pp. 109-122). Routledge.
- Witkowski, S., y Spangenburg, E. (2008). Reduced physical activity and the retired athlete: a dangerous combination? *British Journal of Sports Medicine*, 42(12), 952–953. <http://doi.org/10.1136/bjism2008.054353>
- Woitás-Ślubowska, D. (2009). Influence of participation in leisure time physical activity on tobacco and alcohol consumption among former athletes and non-athletes. *Journal of Human Kinetics volume*, 21, 119-126.
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., y Thomson, P. (2018). Exploring the effects of a single rational Emotive Behavior Therapy workshop in elite Blind soccer players. *The Sport Psychologist*, 32(4), 321–332. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0122>

Wood, A., Mack, R., y Turner, M. (2020). Developing Self-determined Motivation and Performance with an Elite Athlete: Integrating Motivational Interviewing with Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational-Emotive y Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 540-567.

<https://doi.org/10.1007/s10942-020-00351-6>

Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport. En M. H. Anshel (Ed.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Vol. 1. Sport psychology* (pp. 201–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-011>

## **Discusión**

La progresión a lo largo de una carrera deportiva de élite conlleva una serie de retos que pueden situar a los deportistas en una posición de vulnerabilidad a padecer problemas de salud mental o de desarrollo (Pereira-Vargas et al., 2021). La entrada y la salida del deporte de alto rendimiento -la TJS y la retirada- corresponden a las dos transiciones más exigentes, desafiantes y difíciles de afrontar para los deportistas (Stambulova et al., 2021), y han sido relacionadas en distintos trabajos con posibles problemas de adaptación y de salud mental (e.g., Goutteborge et al., 2015; Torregrossa et al., 2019). Según Collins et al. (2016) lo que predice el logro en el afrontamiento tiene que ver más con lo que el deportista piensa, siente y hace, que con la situación en sí. La aplicación de la TREC ha sido propuesta por diferentes investigadores como un enfoque cognitivo-conductual potencialmente efectivo para promover el rendimiento y la salud mental de los deportistas (Turner, 2016; Wood et al., 2019), pero hasta la elaboración de esta tesis doctoral ningún trabajo había recopilado y revisado la evidencia científica de la TREC en el contexto deportivo, y tampoco se había estudiado el papel de la percepción y la racionalización de los deportistas ante estos dos procesos transicionales, la TJS y la retirada del deporte de alto rendimiento. Para explorar las creencias de los deportistas de élite ante las transiciones normativas de carrera deportiva, en esta tesis se han desarrollado dos revisiones sistemáticas que ponen en valor la actualización de la literatura científica en el tema objeto de estudio (Trabajos 1 y 2). Estos dos primeros trabajos permiten conocer en profundidad el punto de partida en el que basar el diseño, la implementación y la evaluación de la investigación empírica y las intervenciones propuestas en los Trabajos 3 y 4. Además, planteamos que la TREC puede ser también un marco eficaz para concebir y gestionar la carrera deportiva y sus transiciones. A continuación, se interpretan y discuten los resultados de los cuatro trabajos que conforman esta tesis, y se exponen las implicaciones prácticas, las limitaciones que deberían considerarse, y las propuestas para futuras investigaciones.

### **Identificación de tendencias y lagunas en el conocimiento del campo de estudio**

En primer lugar, nos centramos en desarrollar revisiones sistemáticas, las cuales contribuyen a la literatura científica ofreciendo una nueva forma de verla, a través de la clasificación de la evidencia

existente, y la identificación de preferencias y vacíos de estudio. Las revisiones sistemáticas desarrolladas en el Trabajo 1 y en el Trabajo 2 se han basado en la metodología PRISMA (Moher et al., 2010) para garantizar que la síntesis de la investigación fuera metódica, rigurosa y transparente. De esta manera, y tal y como exponen Tod et al. (2021), se pretende fomentar un avance beneficioso para el ámbito de la Psicología del Deporte que ofrezca un apoyo a profesionales para basar la toma de decisiones y el desarrollo de políticas y recomendaciones de su práctica profesional en la evidencia científica.

### **Desarrollo de intervenciones TREC en el contexto deportivo**

El Trabajo 1 ha logrado sintetizar la evidencia existente sobre intervenciones TREC con deportistas, revelando que es un campo de estudio emergente y en crecimiento, con diseños y recursos sólidos y estrictos que ofrecen confianza en su uso (i.e., rigor, idoneidad, relevancia). Una de las aportaciones fundamentales de este estudio ha sido la evaluación crítica para valorar la credibilidad de la literatura. Siguiendo la definición de Burls (2009) sobre la evaluación crítica, se examinó la investigación de manera sistemática y cuidadosa, con la finalidad de juzgar su fiabilidad, valor y relevancia en el campo de estudio. De esta manera, se determinó la solidez de la PBE (Amonette et al., 2016; Ramis et al., 2019) y el nivel de confianza que los profesionales pueden tener en el cuerpo del trabajo para guiar su toma de decisiones (Tod, 2019).

El análisis integrador que ofrece la revisión sistemática de mapeo identifica que la evidencia tiende a estar realizada desde Europa, en concreto desde Reino Unido, con un aumento en los últimos 10 años de artículos publicados en revistas revisadas por pares. Además, el Trabajo 1 examina en profundidad las categorías consideradas como claves en el desarrollo de las intervenciones TREC con deportistas: (a) variables objetivo, (b) diseño, (c) medidas, (d) participantes, e (e) intervenciones (i.e., contenido y duración de las sesiones y la recogida de datos, organización de los participantes, procedimientos, medidas de eficacia), ofreciendo una guía para que profesionales del contexto deportivo basen sus futuros trabajos empíricos en la TREC en estas características para aportar efectividad y validez en su aplicación. Asimismo, las tendencias de uso sintetizadas en el Trabajo 1 permiten la identificación de lagunas en el conocimiento del campo, y permiten que se proporcionen

consideraciones prácticas para orientar que futuros diseños de aplicaciones TREC en el deporte supongan un avance novedoso, desafiante y actualizado del conocimiento. Por ejemplo, se identifican como áreas pendientes a explorar el estudio de población infrarrepresentada en la literatura (e.g., mujeres deportistas, exdeportistas de élite, población LGTBIQ+, deportistas en proceso de transición cultural), los efectos de las intervenciones en la salud mental, así como la comprensión del papel de las creencias en situaciones “fuera del campo” (e.g., toma de decisiones sobre carrera deportiva, prevención ante futuras transiciones) con la finalidad de explorar de manera más holística a la persona, y reflejar de manera más completa la experiencia de los deportistas.

### **Factores de protección ante la transición de retirada del deporte de alto rendimiento**

Tal y como señalaron Park et al. (2013), la diversificación de las metodologías utilizadas para el estudio de la transición de retirada del deporte de alto rendimiento aumentó gradualmente durante la primera década del siglo XXI, identificándose hasta el 2012 un 44% de estudios realizados a través de métodos cualitativos, en comparación con el 29% de los elaborados hasta el año 2000. Por esta razón, en el Trabajo 2 se ha desarrollado una revisión sistemática que ofrece una visión general de los estudios que han explorado dicha transición desde una aproximación cualitativa. Los resultados del trabajo muestran que la literatura científica tiende a desarrollarse a partir de entrevistas semiestructuradas y de análisis temáticos.

La síntesis integradora que ofrece la revisión expone que la toma de decisiones de los deportistas al final de sus carreras es un proceso dinámico acompañado de diversas respuestas emocionales, cambios vitales, y adaptación psicológica y social, y que requiere de diferentes estrategias para afrontarlo (e.g., Clemmet et al., 2010; Park et al., 2012). En función de la edad en la que se comience la carrera deportiva, de las redes sociales de apoyo con las que se pueda contar, de las necesidades deportivas, y de la edad en la que suele producir la transición de retirada en la disciplina deportiva (e.g., gimnastas, waterpolistas), el proceso será completamente distinto. Además, se identifica que los factores sociales y vocacionales que facilitan la transición son: (a) su planificación durante el desarrollo de una carrera dual, (b) el apoyo social, (c) la identidad multidimensional, y (d) la concepción de la transición como un proceso. En línea con Tod et al. (2021), las revisiones sistemáticas

proporcionan una perspectiva sobre la situación de la literatura científica en la temática, señalando que lo que no se conoce resulta tan informativo como lo que sí se conoce. Uno de los aspectos que no se exploró en este trabajo fue el desafío de mantener niveles saludables de actividad física después de la retirada, y los factores protectores o de riesgo a desarrollar un estilo de vida sedentario. Por este motivo, una vez elaborado el Trabajo 2, este sirvió de base de la toma de decisiones sobre la fundamentación teórica y los procedimientos a seguir en la intervención TREC con exdeportistas de élite sedentarios para que recuperaran niveles saludables de actividad física (Trabajo 4).

### **Racionalización de las transiciones normativas de carrera deportiva**

En los dos trabajos empíricos de esta tesis doctoral (Trabajos 3 y 4) se reconoce que las altas exigencias y la presión a la que están expuestos los deportistas de élite puede representar un riesgo para el desarrollo de creencias racionales y para la salud mental. En concreto, se identifica una evaluación irracional de los conceptos ‘éxito’ y ‘fracaso’ en la TJS, y del concepto ‘actividad física’ tiempo después de retirarse del deporte de alto rendimiento, además de una tendencia a establecer objetivos poco realistas y adaptados a la realidad y al momento en ambas transiciones normativas. Aunque las creencias irracionales (i.e., rígidas, extremas, ilógicas) y el perfeccionismo parecen tener efectos adaptativos en el contexto de alto rendimiento, se relacionan también con potenciales consecuencias disfuncionales, no-saludables y desadaptativas tanto a corto (i.e., TJS) como a largo plazo (i.e., retirada). Según Turner y Davies (2019) la TREC aplicada en el deporte hace especial énfasis en los objetivos individuales de cada persona, pues en función de estos variarán las situaciones, creencias y consecuencias desencadenantes. Por lo tanto, la interpretación de los resultados debe vincularse con la comprensión de los objetivos de cada (ex)deportista o colectivo de (ex)deportistas.

### **Reconceptualización de una Transición de Júnior a Sénior exitosa**

Los resultados del Trabajo 3 apoyan la evidencia científica previa sobre que el número de deportistas masculinos de las academias de fútbol que aspiran a convertirse en profesionales, supera con creces el número de los que realmente lo conseguirán (e.g., Grossmann y Lames, 2015; Torregrossa et al., 2021). Este trabajo reconoce que desarrollarse en un entorno orientado al ego (i.e., ser mejor que



los demás deportistas) y a los resultados, donde el éxito y el fracaso se consideran extremos dicotómicos (Hall et al., 2012), puede fomentar el desarrollo de creencias irracionales, como la exigencia y el catastrofismo, y de estándares extremadamente altos. Aunque las altas expectativas son necesarias para querer afrontar la TJS, los entornos donde se desarrolla esta transición pueden fomentar una obsesión por el éxito y el fracaso, en lugar de promover el desarrollo saludable de la persona (Hill et al., 2008; Wood, 2017). Como expone Turner (2016), y basándonos en la síntesis de la literatura que se deriva del Trabajo 1, promover creencias irracionales en las etapas tempranas de la carrera deportiva puede afectar al desarrollo y la salud mental de los deportistas juniors.

Este trabajo cuestiona la idea de que la TJS en general, y la TJS en el fútbol en particular, sea considerada exitosa únicamente cuando el deportista logra adaptarse a entrenar y a competir con regularidad en el equipo sénior. Esta concepción rígida y extrema sobre el éxito y el fracaso puede perpetuar la prevalencia de creencias irracionales perjudiciales para el desarrollo y la salud mental de los deportistas (Wood, 2017). Las academias de fútbol están enfocadas en identificar jóvenes talentosos y desarrollarlos hasta convertirlos, bajo una promesa de éxito temprana, en futbolistas profesionales (Hill et al., 2008). Sin embargo, no parecen tener en cuenta -o no crean la narrativas alternativas- que reflejen que la mayoría no alcanzará este objetivo (Chamorro et al., 2016). Como muestra la visión prospectiva ofrecida en el Trabajo 3, a medida que los deportistas se dan cuenta de que no llegarán a convertirse en futbolistas profesionales, sus indicadores de salud mental empeoran. Como señalan Kuettel y Larsen (2020), la presión y la exigencia del deporte de élite expone a los deportistas a factores de riesgo que pueden aumentar la vulnerabilidad a problemas de salud mental (e.g., síntomas de depresión y ansiedad). Por lo tanto, Considerar la TJS como exitosa únicamente cuando alcanzan el nivel profesional en su deporte, coloca a una gran proporción de deportistas juniors -con una visión sesgada sobre sus probabilidades de convertirse en profesionales- en una posición vulnerable para la evaluación disfuncional y desadaptativa de su carrera deportiva, y para problemas de salud mental.

Las historias de éxito presentadas por los entornos donde se desenvuelven estos deportistas (e.g., academias, medios de comunicación) refuerzan los juicios sesgados y las creencias irracionales con respecto a la posibilidad de convertirse en futbolistas profesionales (Ruscio, 2010; Torregrossa et

al., 2021). En este sentido, si bien es normativo que un deportista profesional o de élite haya sido previamente deportista júnior, no es normativo en modo alguno que los deportistas juniors acaben siendo profesionales o de élite. Participar de esta creencia no solo es irracional, sino que también es ilógico porque representa una conversión ilícita en una proposición universal afirmativa. De todos los deportistas juniors que se desarrollan en las academias profesionales, solamente conseguirán llegar el equipo sénior cerca del 10% (Dugdale et al., 2021). En otras palabras, el 90% no lo conseguirán. Por lo tanto, considerar la TJS como normativa únicamente al conocer las historias de éxito desde una visión retrospectiva de aquellos pocos que sí lo han conseguido, tiende a ser rígido, extremo, ilógico y, en definitiva, irracional.

En el Trabajo 3 se propone que el entorno que acompaña los deportistas en el proceso transicional de júnior a sénior centre su trabajo en la filosofía propuesta por la TREC con los objetivos de cuestionar, discutir y reconceptualizar el éxito y fracaso en términos más racionales (i.e., funcionales, saludables y adaptativos). Tal y como exponen Henriksen et al. (2020) y Pons et al. (2020), los entornos deportivos deben contemplar la salud mental de los deportistas como el componente central de un sistema deportivo de élite, saludable y eficaz. En relación con este hecho, y tal y como expone la literatura científica sintetizada en el Trabajo 1 (e.g., Turner, 2016), los resultados del Trabajo 3 son esperanzadores en cuanto a la utilidad de la aplicación TREC para la reconceptualización de una TJS exitosa. De acuerdo con la literatura científica en el ámbito (e.g., Mesagno et al., 2021; Višlā et al., 2016) este trabajo propone que las intervenciones son potencialmente efectivas para racionalizar las creencias de los deportistas y, de esta forma, preservar y proteger su salud mental (en especial de aquellos que no llegarán a convertirse en profesionales). Además, estas intervenciones pueden promover el desarrollo holístico de la persona y fomentar carreras saludables, exitosas y duraderas, independientemente del resultado deportivo.

### **Reconceptualización de un estilo de vida activo tras la retirada deportiva**

El Trabajo 4 nace como resultado de la reflexión de los conocimientos recopilados y sintetizados en los dos estudios de revisión de esta tesis. Los Trabajos 1 y 2 mostraron que la evidencia científica sobre la transición de la retirada del deporte de alto rendimiento todavía tiene áreas pendientes

de explorar, como la conceptualización que se tiene de este proceso transicional, y cómo esta puede afectar al desafío de adaptarse a esta transición actuando como factor de protección o de riesgo a desarrollar un estilo de vida sedentario después de la retirada del deporte de alto rendimiento. Además, siguiendo los resultados del Trabajo 1, la intervención TREC desarrollada en el Trabajo 4 se estructuró de acuerdo con la investigación sintetizada para fomentar un trabajo riguroso y eficiente que suponga un avance sólido en el conocimiento.

Los resultados del Trabajo 4 contribuyen a la evidencia sobre la aplicación de la TREC en el contexto deportivo, al ser el primer trabajo del ámbito elaborado con exdeportistas de élite y al apoyar la literatura existente que destaca que las creencias respecto al tipo de actividad física practicada durante la carrera deportiva deben ser consideradas para que esta población continúe o recupere niveles de actividad física saludable (Abel y Carreiro, 2011; Torregrossa et al., 2019). Además, este trabajo fue elaborado siguiendo las recomendaciones del Trabajo 1 con respecto al tipo de diseño y medidas (i.e., diseño de caso único ideográfico con línea base múltiple escalonada entre participantes, tres sesiones de 45 minutos, validación social). Los resultados del Trabajo 4 evidencian que existe una brecha entre la intención de realizar actividad física y la conducta de terminar haciéndola, y que, por este motivo, para fomentar que los exdeportistas de élite con un estilo de vida sedentario se adhieran a hábitos saludables resulta clave trabajar los aspectos cognitivos además de los aspectos motivacionales.

Además, los resultados reconocen que no hay un criterio general para que un exdeportista considere que tiene un estilo de vida físicamente saludable, si no que este criterio es definido por su objetivo individual en cuanto a la actividad que le gustaría realizar. Estos resultados coinciden con lo expuesto por Shermer (2011) sobre que el sistema de creencias se desarrolla por la interacción de la persona en diferentes entornos (e.g., amistades, entrenadores, competiciones), y estas experiencias vitales influyen en gran medida en la percepción de la realidad, y se mantienen y refuerzan a través de sesgos cognitivos que distorsionan la percepción de la persona de los contextos en los que se desenvuelve. Además, como exponen Turner y Davies (2019), los objetivos de las personas juegan un papel clave en el contexto deportivo, creando diferentes situaciones, creencias y consecuencias. Por esta misma razón, que los exdeportistas de élite mantengan los objetivos y la misma conceptualización

de actividad física que cuando estaban en activo puede fomentar que desarrollen un estilo de vida sedentario tiempo después de haberse retirado, hecho que les situará todavía en un mayor riesgo que la población general a padecer problemas de salud física y mental (Mannes et al., 2019). En la muestra de exdeportistas estudiados en el Trabajo 4, la brecha entre la intención y la acción de realizar actividad física se relaciona con el establecimiento de objetivos poco realistas y las barreras provocadas por pensamientos disfuncionales, no-saludables y desadaptativos resultantes de creencias rígidas y extremas sobre el tipo de actividad física a realizar, dónde hacerla, así como con qué frecuencia e intensidad. Por último, la validación social permitió detallar que los exdeportistas valoraron positivamente la experiencia de intervención por ayudarles a: (a) identificar las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales ante la práctica o no práctica de actividad física, (b) establecer objetivos más flexibles y realistas, (c) reinterpretar el concepto de actividad física -en especial en cuanto a intensidad, frecuencia y lugar-, (d) desarrollar un diálogo interno más funcional, y (e) transferir los conocimientos adquiridos a otras situaciones del día a día relacionadas con un estilo de vida saludable (e.g., alimentación, tabaquismo, gestión del tiempo).

En la misma línea de resultados del Trabajo 3, desarrollarse en contextos deportivos de alto rendimiento puede fomentar el desarrollo de creencias irracionales y estándares extremadamente altos (Ford et al., 2020; Hall et al., 2012). Sin embargo, estas parecen tener efectos adaptativos en procesos concretos de la carrera, como en la TJS, caracterizada por un aumento de las demandas y de la exigencia del entorno. Sin embargo, estas mismas creencias irracionales y estándares extremadamente altos fomentan que, a medida que los deportistas se dan cuenta de que no llegarán a convertirse en profesionales, aumenten sus indicadores de problemas de salud mental. Además, el Trabajo 4 permite proyectar unos efectos a largo plazo, pues el desarrollo de creencias irracionales durante la carrera deportiva puede provocar consecuencias disfuncionales, no-saludables y desadaptativas durante el proceso de retirada del deporte de alto rendimiento. Por lo tanto, este último trabajo vuelve a acentuar la importancia de la promoción de creencias racionales en las etapas tempranas de la carrera deportiva, con la finalidad de promover y proteger la salud mental y el desarrollo de los deportistas.

## **Implicaciones prácticas**

Además de tener una base de actualización del conocimiento en cuanto a las creencias de las transiciones normativas en el deporte de élite, de este trabajo se derivan algunas implicaciones que pueden resultar de utilidad para colectivos y profesionales.

### **Investigadores y psicólogos del deporte o de actividades de rendimiento**

Esta tesis doctoral ha focalizado su atención en el papel de las revisiones sistemáticas como base de la investigación empírica y en transferir los conocimientos científicos a la experiencia práctica profesional, basándose en el Modelo GEPE de PBE (Ramis et al., 2019) el cual refleja la filosofía del grupo de investigación donde se ha desarrollado la tesis. Como se señala en el trabajo de Ramis et al. (2019), ‘una práctica aplicada que se basa exclusivamente en intuiciones o experiencias previas no contrastadas científicamente se considerará poco rigurosa y de baja credibilidad’ (p. 2). Por ello, la guía que ofrece este modelo pretende ser un ejemplo de cómo integrar la investigación y la práctica aplicada, e intenta que la literatura científica no resulte ajena o inadaptada ante las necesidades de la práctica profesional. Por otra parte, el proceso recursivo que ofrece este modelo anima a que los profesionales, especialmente a aquellos que habitualmente desarrollan su práctica en el ámbito aplicado, compartan y divulguen su trabajo con el objetivo de que entre todos aumentemos el conocimiento colectivo y actualicemos la disciplina de estudio.

Los resultados de esta tesis apoyan la evidencia de que las creencias irracionales desencadenan consecuencias perjudiciales, tanto a corto como a largo plazo, para la salud mental y el desarrollo de los deportistas de élite. Teniendo en cuenta que el deporte internacional cada vez es más competitivo y, en consecuencia, más demandante para los deportistas (Henriksen et al., 2020), los profesionales de la Psicología del Deporte deberíamos adoptar enfoques preventivos con la finalidad de fortalecer las creencias racionales que actúen como factores de protección ante la salud mental de los deportistas, y el desarrollo de sus carreras deportivas saludables, exitosas y duraderas, independientemente del resultado deportivo. Desde esta tesis se propone que diseñar, implementar y evaluar aplicaciones de la TREC es potencialmente efectivo para desarrollar creencias racionales en etapas tempranas de la carrera

deportiva, con la finalidad de ayudar a prevenir problemas de salud mental derivados de las creencias irracionales y promover el desarrollo holístico de la persona.

En el contexto deportivo aplicado, el desarrollo y el fortalecimiento de los aspectos psicológicos se centra de manera frecuente en enfoques cognitivo-conductuales, como en el canon de habilidades psicológicas de Andersen (2009). Las técnicas que componen este canon (e.g., práctica imaginada, relajación, concentración, diálogo interno, rutinas previas a la competición) se recomiendan por su efectividad en promover, mantener y restaurar el rendimiento deportivo. Sin embargo, esta tesis destaca la importancia de que los deportistas también realicen un trabajo más profundo, especialmente con relación a sus creencias rígidas, extremas e ilógicas, para desarrollar lecturas más adaptativas, saludables y funcionales ante las demandas, los retos y la adversidad del contexto deportivo (Turner, 2016). Por este motivo, la tesis propone a los profesionales que trabajan con deportistas (e.g., psicólogos deportivos, asesores de carrera dual, investigadores del ámbito), que incorporen a su repertorio de trabajo el modelo GABCDE propuesto por la TREC, con los objetivos de (a) educar en las consecuencias de las creencias irracionales y racionales, (b) entender cómo estas creencias pueden desarrollarse, (c) reconocer y disputar las creencias irracionales, y (d) desarrollar y reforzar otras creencias más racionales. Este trabajo podría centrarse en programas formativos o intervenciones basadas en los hallazgos del Trabajo 1, el cual sintetiza cómo deben ser estas para fomentar su efectividad.

### **Asesores de carrera deportiva**

Como se señala en el trabajo elaborado por Torregrossa et al. (2004), reflexionar sobre los procesos transicionales desde un enfoque prospectivo, en el caso concreto del estudio cuando todavía no se ha iniciado el proceso de retirada, ayuda a que los deportistas comprendan mejor cómo afrontar las transiciones, disminuyan su incertidumbre en torno al futuro, y eviten posibles consecuencias negativas. Por el contrario, tal y como señalan los Trabajos 3 y 4 de esta tesis doctoral, si la reflexión se produce durante o después de las transiciones de carrera, es posible que la mayoría de los deportistas ya hayan desarrollado creencias irracionales ante los procesos transicionales (i.e., TJS, retirada del deporte de alto rendimiento), hecho que se traducirá en consecuencias disfuncionales, no-saludables y

desadaptativas ante su afrontamiento. Por un lado, la aplicación de la TREC en el contexto deportivo se puede considerar como un enfoque preventivo ante la conceptualización racional de los procesos transicionales, y ante un afrontamiento funcional, saludable y adaptativo independientemente del resultado deportivo (Turner, 2014; Wood et al., 2018). De hecho, los estudios de Bernard et al. (2010) y Oltean et al. (2019) reconocen que la racionalidad que aporta la TREC se asocia con la felicidad, el optimismo y la autoaceptación incondicional. El trabajo en creencias desde la TREC puede ir más allá de simplemente ofrecer una solución ante las creencias irracionales, los problemas de salud mental y la disminución del rendimiento (Turner, 2016). Como señala el cuarto trabajo de la tesis, la transferencia de los conocimientos adquiridos en este tipo de intervenciones puede suponer que los deportistas adopten una lectura más racional y saludable en otros hábitos del día a día (e.g., alimentación, gestión del tiempo). Por otro lado, la TREC puede ser una herramienta útil para aquellos deportistas que necesitan una aproximación reactiva, pues ya han desarrollado una valoración irracional de su carrera deportiva (e.g., evaluar como un fracaso el hecho de no haber llegado a un equipo profesional, establecer objetivos no realistas ante la práctica de actividad física después de la retirada). Por este motivo, los PACs, la importancia de los cuales ha sido captada por las políticas occidentales (ver Torregrossa et al., 2020), podrían incluir el trabajo en racionalización de creencias sobre los procesos transicionales para promover su afrontamiento funcional, saludable y adaptativo.

### **Entornos de carrera deportiva**

La tesis doctoral plantea que, más allá del trabajo en las creencias individuales de cada deportista, estas pueden tener una base colectiva y compartida que debería abordarse desde los entornos deportivos. Las narrativas de éxito actuales ofrecidas y basadas únicamente en la visión retrospectiva de los que han conseguido llegar a ser deportistas profesionales o que han conseguido afrontar de manera saludable la adaptación a un nuevo estilo de vida después de la retirada del deporte de alto rendimiento, fomentan una lectura rígida, parcial e ilógica de lo que entendemos por transiciones normativas. Los deportistas que consiguen convertirse en profesionales representan una pequeña proporción. Definir como normativo lo que únicamente viven la minoría de deportistas, puede fomentar el desarrollo de creencias irracionales que se asocian a un aumento de la vulnerabilidad hacia problemas

de salud mental y problemas de desarrollo de carrera deportiva de la gran mayoría de deportistas que no lo conseguirán. Por ello, en línea con lo expuesto por Turner (2016) se anima a desarrollar un lenguaje más racional en la narrativa deportiva diaria, ya que este no siempre es reflejo de creencias irracionales, pero juega un papel clave en su desarrollo. Por ejemplo, como expone Turner (2019), el uso del lenguaje en los medios deportivos es muy poderoso y, a menudo, se usan palabras irracionales para tratar de obtener una victoria psicológica del oponente antes que empiece la competición, hecho que puede magnificar la importancia del éxito y la gravedad del fracaso con mucha facilidad. Un lenguaje más racional podría fomentar que los deportistas desarrollaran creencias racionales (Turner, 2019) y, por consiguiente, respuestas cognitivas, emocionales y conductuales más funcionales, saludables y adaptativas ante la variedad de situaciones desafiantes inherentes al deporte.

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

El trabajo de tesis doctoral ha utilizado una variedad de métodos de investigación para cumplir con sus objetivos. Sin embargo, una derivada de esta diversidad, son algunas limitaciones metodológicas o imprecisiones conceptuales que sugieren vías de estudio para futuras investigaciones teóricas y aplicadas en el ámbito de la TREC en el deporte. El instrumento usado en el Trabajo 3 para evaluar las creencias y el perfeccionismo es el resultado de un proceso de reducción y traducción orientado a simplificar el proceso de respuesta de los participantes. Sin embargo, la versión reducida de este instrumento muestra propiedades psicométricas mejorables, con bajos coeficientes de consistencia interna para dos dimensiones (i.e., exigencia, presión percibida del entrenador) por lo que la interpretación de estas dimensiones debe realizarse con cautela. Futuras investigaciones deberían testar la medida recientemente validada denominada *Cognitive Mediation Beliefs Questionnaire* (CMBQ; Turner et al., 2021) con la finalidad de adaptarla y validarla al contexto deportivo. Además, los resultados de los Trabajos 3 y 4 podrían reforzarse con un estudio estructural que aportara una comprensión más completa sobre la relación entre las diferentes creencias. En ambos casos, un diseño longitudinal que recopilara datos de referencia tiempo después permitiría comprender la evolución del proceso transicional en mayor profundidad. Además, se debe insistir en que las intervenciones TREC



se adaptan a cada persona, por lo que el número de sesiones, el contenido específico de cada sesión, el tiempo entre sesiones y la habilidad de cada persona para aplicar el trabajo en creencias de forma independiente, pueden provocar resultados diferentes en cuanto a los objetivos de cada participante en el Trabajo 4. Garantizar la comparabilidad entre participantes o con futuras réplicas a esta propuesta se ve limitada por este proceso de individualización de la intervención. Además, la preservación de la confidencialidad de los deportistas en proceso de TJS participantes en el Trabajo 3 y los exdeportistas de élite del Trabajo 4, hace que no se pueda profundizar y compartir más resultados que serían interesantes desde un punto de vista científico e informativo (e.g., motivo de retirada).

## **Conclusiones**

Una vez realizado el camino desde la revisión a la intervención y habiendo contribuido de manera teórica y aplicada a la conceptualización de las creencias en el deporte, hemos puesto en valor la importancia de la actualización documental como guía del diseño y el desarrollo de la investigación empírica. Además, los trabajos presentados en esta tesis aportan al ámbito la primera revisión que sintetiza y evalúa críticamente la literatura existente sobre intervenciones TREC en el contexto deportivo, y los primeros trabajos empíricos que exploran el papel de las creencias en procesos transicionales de carrera deportiva. Concretamente, se desafía la lógica de las creencias sobre la TJS y la retirada del deporte de alto rendimiento. Las conclusiones específicas son:

- En el ámbito de las creencias en las transiciones normativas del deporte de élite, la síntesis de la evidencia científica y la evaluación crítica de su rigor metodológico, idoneidad y relevancia sirve de base para orientar la toma de decisiones respecto la investigación empírica y las intervenciones con deportistas.
- La aplicación de la TREC, un recurso de la psicología de la salud, en el contexto deportivo es un campo de estudio emergente y en crecimiento, que utiliza diseños y recursos sólidos que permiten su crecimiento con potencial para diversificarse al mismo tiempo que mantiene su relación con la psicología general.
- La narrativa retrospectiva de las historias de aquellos deportistas que han llegado a ser profesionales o de élite hace que estas experiencias parezcan normativas. Sin embargo, son rígidas y parciales y, por lo tanto, irracionales. Si bien es normativo que un deportista profesional o de élite haya sido previamente deportista júnior, no es normativo en modo alguno que los deportistas júnior acaben siendo profesionales o de élite. De esta manera, cuando hablamos de la TJS de forma prospectiva nos basamos en un modelo de transición normativa cuando, en realidad, solo lo es si lo evaluamos de manera retrospectiva.
- El trabajo en cambio de creencias durante el proceso transicional de júnior a sénior es potencialmente efectivo para romper con la lógica de que si se tiene talento cuando se es deportista júnior se va a llegar al equipo profesional o de élite. Esta creencia no sólo es irracional, sino que también es ilógica porque representa una conversión ilícita en una proposición universal afirmativa.

- Los futbolistas en plena TJS en las academias profesionales presentan elevados niveles de exigencia, de baja tolerancia a la frustración y de estándares extremadamente altos, y presentan bajos niveles de depreciación. A medida que estos futbolistas se dan cuenta de que no llegarán a convertirse en profesionales o de élite, sus indicadores de salud mental empeoran.
- Aunque las creencias irracionales y el perfeccionismo parecen tener efectos adaptativos en el contexto de alto rendimiento, se relacionan también con potenciales consecuencias disfuncionales, no-saludables y desadaptativas tanto a corto (i.e., TJS) como a largo plazo (i.e., retirada del deporte de alto rendimiento).
- La variedad de experiencias del contexto deportivo puede promover creencias irracionales tanto a título individual como colectivo. Los propios deportistas, así como sus entornos (e.g., academias profesionales, entrenadores, clubes, familias, medios de comunicación) pueden reforzar estas creencias irracionales a través de sesgos cognitivos que distorsionan la percepción de la realidad. En concreto, se identifica y se desafía la evaluación y el lenguaje irracional asociados a los conceptos ‘éxito’ y ‘fracaso’ en la TJS, y al concepto ‘actividad física’ en la transición de retirada del deporte de alto rendimiento.
- Las intervenciones TREC son potencialmente efectivas para que los exdeportistas de élite sedentarios recuperen niveles de actividad física saludable, especialmente a causa de la ayuda que les ofrece la intervención para establecer objetivos nuevos y realistas, para reinterpretar el concepto de actividad física en términos más funcionales en cuanto a su frecuencia e intensidad, y para fomentar un diálogo interno más funcional, saludable y adaptativo.
- La racionalización prospectiva y retrospectiva de las creencias puede tener efectos protectores para la salud mental y el desarrollo de los deportistas que afrontan los procesos transicionales de TJS y de retirada del deporte de alto rendimiento. Mediante el trabajo en creencias racionales, se podría fomentar el desarrollo de carreras saludables, exitosas y duraderas, independientemente del resultado deportivo.
- La racionalización de los procesos transicionales de júnior a sénior y de adaptación a un nuevo estilo de vida tras la retirada del deporte de alto rendimiento, debería ser abordada desde los entornos deportivos (e.g., academias profesionales, entrenadores, clubes, familias, medios de

comunicación). Esto debería ser parte de su responsabilidad en evaluar, monitorizar y desarrollar la salud mental y las carreras de los deportistas, tanto de los que llegarán a convertirse en profesionales o de élite, como de los que no lo conseguirán.

## **Conclusions**

Once the journey from review to intervention has been completed and having contributed in a theoretical and applied way to the conceptualization of beliefs in sport, we have emphasized the importance of staying abreast of scientific knowledge as a guide to designing and implementing empirical research. Furthermore, the works presented in this thesis add the first review that synthesizes and critically evaluates existing literature on REBT interventions in the sports contexts, and the first empirical studies that explore the role of beliefs in career transition processes in sport. Specifically, the thesis challenges the logic of beliefs about JST and the elite sport retirement. The specific conclusions are:

- In the field of beliefs and elite sport normative transitions, the synthesis of existing evidence and the critical appraisal of its methodological rigor, suitability, and relevance serves as a foundation to guide decision-making in the development of empirical research and interventions with athletes.
- The application of REBT, a resource from health psychology, in the sports context is an emerging and growing research field, which considers solid designs and resources that allow the growth and its potential for diversified application while maintaining its relation to general psychology.
- The retrospective narratives of the stories provided by former professional or elite athletes makes these experiences seem normative. However, they are rigid and incomplete, and therefore, irrational. Although it is normative that a professional or elite athletes have previously been juniors, it is not normative in any way that junior athletes will reach professional or elite status. In this sense, we referring to JST as a prospectively way, we are based on a normative transition model when, in reality, it is only so if we evaluate it retrospectively.
- The change of beliefs during the junior to senior transitional process is potentially effective to break the generalized logic that talented junior athletes will become professional or elite athletes. This belief is not only irrational, but also illogical as it represents an illicit conversion in a universal affirmative proposition.

- Soccer academy players during the JST present high levels of demandingness, low frustration tolerance and extremely high standards, in addition to low levels of depreciation. As the players realize they will not reach professional or elite levels, their mental health indicators worsen.
- Although irrational beliefs and perfectionism seem to be adaptive in high performance contexts, they are also associated with potentially dysfunctional, un-healthy and maladaptive short (i.e., JST) and long-term (i.e., elite sport retirement) outcomes.
- The variety of experiences in the sports context may promote irrational beliefs in both individual and collective levels. Athletes and their environments (e.g., professional academies, coaches, clubs, families, media) may reinforce these irrational beliefs through cognitive biases that provide a distorted reality perception. Specifically, we identify and challenge the evaluation and the irrational language associated with the meaning of ‘success’ and ‘failure’ in JST, and the concept of ‘physical activity’ in the elite sport retirement transition.
- TREC interventions are potentially effective for sedentary former elite athletes to regain levels of healthy physical activity, especially because of the help that the intervention offers them to set new and realistic goals, to reinterpret the concept of physical activity in more functional terms in terms of its frequency and intensity, and to promote a more functional, healthy and adaptive internal dialogue.
- The prospective and retrospective rationalization of beliefs may safeguard the mental health and development of athletes who are dealing with the JST and the elite sport retirement transitional processes. The development of healthy, successful and sustainable athletic careers regardless of performance outcomes could be promoted by working on rational beliefs.
- The rationalization of the JST and the adaptation to a new lifestyle after retiring from elite sport transitional processes should be addressed by sports environments (e.g., professional academies, coaches, clubs, families, media). This should be added to their responsibilities of assessing, monitoring and developing the mental health and careers of athletes, including both those who will reach professional or elite stages, and those who will not.





## Referencias

- Abel, M. G., y Carreiro, B. (2011). Preparing for the Big Game: Transitioning from Competitive Athletics to a Healthy Lifestyle. *Strength and Conditioning Journal*, 33(2), 58-63.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31820bc314>
- Alfermann, D., y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3ª ed., pp. 712–736). John Wiley & Sons.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association* (7ª ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Amonette, W. E., English, K. L., y Kraemer, W. J. (2016). *Evidence-based practice in exercise science: The six-step approach*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595472>
- Andersen, M. B. (2009). The “canon” of psychological skills training for enhancing performance. En K. F. Hays (Ed.), *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations* (pp. 11–34). American Psychological Association.
- Andronikos, G., Westbury, T., Brazo-Sayavera, J., Olivares P. R., y R. J. J. Martindale (2021). Factors contributing to the quality of the junior-to- senior transition in Greek athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891116>
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-Based Practice in Psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271–285.
- Arnold, R., Fletcher, D., y Molyneux, L. (2012). Performance leadership and management in elite sport: recommendations, advice and suggestions from national performance directors. *European sport management quarterly*, 12(4), 317-336.  
<https://doi.org/10.1080/16184742.2012.693115>

- B-WISER. (2018). Erasmus+ Sport project: “*Be a Winner In elite Sport and Employment before and after athletic Retirement*”. Retrieved from <http://www.vub.ac.be/topsport/b-wiser>
- Bäckmand, H., Kujala, U., Sarna, S., y Kaprio, J. (2010). Former Athletes’ Health-Related Lifestyle Behaviours and Self-Rated Health in Late Adulthood. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 751-758. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1255109>
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R., y Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 302–310. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498622>
- Blakelock, D. J., Chen, M., y Prescott, T. (2016). Psychological distress in elite adolescent soccer players following deselection. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 59–77. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0010>
- Booth, A., Sutton, A., y Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review*. Sage.
- Breslin, G., Shannon, S., Ferguson, K., Devlin, S., Haughey, T., y Prentice, G. (2019) Predicting Athlete Mental Health Stigma Using the Theory of Reasoned Action Framework. *Journal of Clinical Sport Psychology* 13(1), 103-115. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0055>
- Burls, A. (2009). *What is critical appraisal?* (2<sup>a</sup> ed.). Haywood Medical Communications.
- Carapinheira, A., Torregrossa, M., Mendes, P., y Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14(4), 74-85. <https://doi.org/10.6063/motricidade.14982>
- Card, N. A., y Casper, D. M. (2013). Meta-analysis and quantitative research synthesis. En T. D. Little (Ed.), *Oxford handbook of quantitative methods* (pp. 701–717). Oxford University Press.

- Carless, D., y Douglas, K. (2009). 'We haven't got a seat on the bus for you' or 'all the seats are mine': narratives and career transition in professional golf. *Qualitative research in sport and exercise, 1*, 51-66. <http://dx.doi.org/10.1080/19398440802567949>
- Chamorro, J. L., Sánchez-Oliva, D., y Pulido, J. J. (2019). The critical transition from junior to elite football: Resources and barriers. En E. Konter, J. Beckmann, y T. M. Loughhead (Eds.), *Football Psychology* (pp. 324-336). Routledge.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Miguel, P. A. S., Oliva, D. S., y Alonso, D. A. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 10*(1), 113-119.
- Chamorro, J. L., Torregrossa, M., Sánchez-Oliva, D., García-Calvo, T., y Leon, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology, 19*.  
<https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Chrysidis, S., Turner, M. J., y Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences, 38*(19), 2215-2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
- Clemmet, S., Hanrahan, S., y Murray, J. (2010). Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12*(2), e111.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.228>
- Collins, D., MacNamara, Á., y McCarthy, N. (2016). Super champions, champions, and almosts: important differences and commonalities on the rocky road. *Frontiers in Psychology, 6*, 2009.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02009>
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., y Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: a discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into

- elite sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(1), 21-42.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.712987>
- Cosh, S., y Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrossa, M., y Mimbbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 111–134.
- David, D. (2003). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT): The view of a cognitive psychologist. En W. Dryden (Ed.), *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments* (pp.130-159). Brunner-Routledge.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., y Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- David, D., y DiGiuseppe, R. (2010). Social and cultural aspects of rational and irrational beliefs. A brief reconceptualization. En D. David, S. Lynn, y A. Ellis (Eds.), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- David, D., Lynn, S. J., y Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- David, D., y Szentagotai, A. (2006). Cognition in cognitive-behavioral psychotherapies: Toward an integrative model. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 284–298.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.09.003>
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., y Macavei, B. (2005). A synopsis of rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and applied research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0011-0>

- Debidin, M., y Dryden, W. (2011). A systematic review of the literature on the use of rational emotive behaviour therapy in criminal justice work to reduce re-offending. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29(2), 120-143. <https://doi.org/10.1007/s10942-010-0110-4>
- Debois, N., Ledon, A., y Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., y Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy* (3ª ed.). Oxford University Press.
- Donachie, T. C., y Hill, A. P. (2020). Helping soccer players help themselves: Effectiveness of a psychoeducational book in reducing perfectionism. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1819472>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., y Hunter, A. M. (2021). Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31, 73-84. <https://doi.org/10.1111/sms.13701>
- Dunn, R., y Tamminen, K. A. (2021). “When are you gonna commit?” Exploring the experiences of youth athletes and their parents prior to a sporting transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1934715>
- Dryden, W. (2019). Brief interventions in rational emotive behavior therapy. En M. E. Bernard, y W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research measurement prevention and promotion* (pp. 211-230). Springer.
- Dryden, W., y Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.

- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Southern Medical Journal*, 7(1), 451–458. <https://doi.org/10.1097/00007611-191406000-00006>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbance, revised and updated*. Citadel.
- Ferrer, I., Stambulova, N., Borrueco, M., y Torregrossa, M. (2022). Maternidad en el tenis profesional: ¿es suficiente con cambiar la normativa?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Foskett, R. L., y Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(8), 765-770. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- Franck, A. (2018). *The junior-to-senior transition in Swedish athletes: A longitudinal study* [Tesis doctoral, Linnaeus University]. Linnaeus University Press. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1168706>
- Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Lodge.
- Goldacre, B. (2011). Foreward. En I. Evans, H. Thornton, I. Chalmers, y P. Glasziou (Eds.), *Testing treatments: Better research for better healthcare* (pp. XI). Pinter & Martin.
- Gorzynski, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebauge, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia, J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., Rice, S., y Swartz, L. (2020). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 1-15. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1720045>
- Gorzynski, P., Gibson, K., Thelwell, R., Papatomas, A., Harwood, C., y Kinnafick, F. (2019). The BASES expert statement on mental health literacy in elite sport. *The Sport and Exercise Scientist*, 59, 6-7.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., y Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190-196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>



- Grant, M. J., y Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information y Libraries Journal*, 26(2), 91-108.  
<https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Grossmann, B., y Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football - Youthism in German Football. *International Journal of Sport Science y Coaching*, 10(6), 1103–1113.  
<https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.6.1103>
- Guidotti, F., Cortis, C., y Capranica, L. (2015). Dual career of European student athletes: a systematic literature review. *Kinesiologia Slovenica*, 21(3), 5-20.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., y Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Hainline, B., y Reardon, C. L. (2019). Breaking a taboo: Why the International Olympic Committee convened experts to develop a consensus statement on mental health in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100681>
- Hall, H. K., Hill, A. P., y Appleton, P. R. (2012) Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? En G. C. Roberts, y D. C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3ª ed. pp. 129-168). Human Kinetics.
- Haslam, C., Lam, B. C., Yang, J., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Cruwys, T., Boen, F., Mertens, N., De Brandt, K., Wang, X., Mallett, C. J., y Fransen, K. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102049>
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia* [Tesis doctoral, Syddansk

- Universitet]. Syddansk Universitet Press.  
[http://sportspsykologen.dk/pdf/Henriksen\\_The\\_ecology\\_of\\_talent\\_development\\_in\\_sport.pdf](http://sportspsykologen.dk/pdf/Henriksen_The_ecology_of_talent_development_in_sport.pdf)
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., y Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Henriksen, K., Storm, L. K., y Larsen, C. H. (2018). Organizational culture and influence on developing athletes. En C. Knight, C. Harwood, y D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 216–228). Routledge.
- Higgins, J. P., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., y Welch, V. A. (Eds.). (2019). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. John Wiley & Sons.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., y Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 630-644. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.004>
- Holt, N. L., Pankow, K., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D. J., Strachan, L., y Tamminen, K. A. (2018). Factors associated with using research evidence in national sport organisations. *Journal of Sports Sciences*, 36(10), 1111–1117.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1357830>
- Jordana, A., Pons, J., Borrueco, M., Pallarès, S., y Torregrossa, M. (2019). Implementación de un Programa de Asistencia de Carrera Dual en un club multideportivo privado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 9.  
<https://doi.org/10.5093/rpadef2019a8>
- Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68–74.

- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- Kerr, G., y Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133. <https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Klarreich, S. (1993). RET: A powerful tool to turn traumatic job termination into an enlightening career transition. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 11(2), 77–90. <https://doi.org/10.1007/BF01061233>
- Knights, S., Sherry, E., y Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291–308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Kuettel, A., Boyle, E., y Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29(3), 27-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.008>
- Kuettel, A., y Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Laupacis, A., y Straus, S. (2007) Systematic reviews: time to address clinical and policy relevance as well as methodological rigor. *Annals of Internal Medicine*, 147(4), 273–4. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-147-4-200708210-00180>
- Lebrun, F., MacNamara, À., Rodgers, S., y Collins, D. (2018). Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, 9(10), 2062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02062>

- López de Subijana, C., Barriopedro, M., y Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21(11), 57-64.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- MacLaren, C., Doyle, K. A., y DiGiuseppe, R. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT): Theory and practice. *Contemporary theory and practice in counseling and psychotherapy*, 1, 233-263.
- MacNamara, Á., Button, A., y Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist*, 24(1), 52-73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell II, L. E., Ferguson, E. G., Edwards, M. E., y Ennis, N. (2019). Prevalence and Correlates of Psychological Distress among Retired Elite Athletes: A Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 265–294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1, 94–99.  
<https://doi.org/10.1123/jsp.1.2.94>
- Matweychuk, W., DiGiuseppe, R., y Gulyayeva, O. (2019). A comparison of REBT with other cognitive Behavior therapies. En M. E. Bernard, y W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT* (pp. 47–77). Springer.
- Maxwell-Keys, C., Wood, A. G., y Turner, M. J. (2022). Developing decision making in rugby union match officials using rational Emotive Behavior (REBT). *Psychology of Sport and Exercise*, 58(1), 102098. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102098>
- McPherson, B. D. (1984). Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestions for future research. *Sociology of Sport Journal*, 1(3), 213-230.  
<https://doi.org/10.1123/ssj.1.3.213>

- Mejías, J. T., Torregrossa, M., Jordana, A., Borrueco, M., Pons, J., y Ramis, Y. (2021). Taxonomía de Entornos Desarrolladores de Carrera Dual en España. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 19-29. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1624>
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., y Turner, M. J. (2021). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 569-589. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Miró, S., Pérez-Rivases, A., Ramis, Y., y Torregrossa, M. (2018). ¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 59-68.
- Moesch, K., Kentta, G., Kleinert, J., Quigon-Fleuret, C., Cecil, S., y Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 61-71. <https://10.1016/j.psychsport.2018.05.013>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., y Altman, D. G. (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8(5), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2010.02.007>
- Oltean, H.R., Hyland, P., Vallières, F., y David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495–500. <https://doi.org/10.1002/ijop.12492>
- Oltmans, E., Confectioner, K., Jonkers, R., Kerkhoffs, G. M., Moen, M., Verhagen, E., Wylleman, P., y Gouttebauge, V. (2021). A 12-month prospective cohort study on symptoms of mental health disorders among Dutch former elite athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1868276>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, W. E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ...

- Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Research method and reporting*, 372. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pallarès, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103.
- Park, S., Lavallee, D., y Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Park, S., Tod, D., y Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.02.003>
- Pereira Vargas, M. L. F., Papatomas, A., Williams, T. L., Kinnafick, F. E., y Rhodes, P. (2021). Diverse paradigms and stories: mapping 'mental illness' in athletes through meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.2001840>
- Pérez-Rivases, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., y Torregrossa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717575>
- Pinquart, M., y Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., y Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of

- Spanish young athletes. *Frontiers in Psychology*, *11*, 3498.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Prato, L., Torregrossa, M., Ramis, Y., Alcaraz, S., y Smith, B. (2021). Assembling the sense of home in emigrant elite athletes: Cultural transitions, narrative and materiality. *Psychology of Sport and Exercise*, *55*(4), 101959. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101959>
- Pummell, E. K., y Lavallee, D. (2019). Preparing UK tennis academy players for the junior-to-senior transition: Development, implementation, and evaluation of an intervention program. *Psychology of Sport and Exercise*, *40*(1), 156-164.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.007>
- Ramis, Y., Torregrossa, M., Pallarès, S., Viladrich, C., y Cruz, J. (2019). El modelo GEPE de práctica basada en la evidencia: integrando la evidencia científica en la práctica aplicada. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, *4*(2), 13.  
<https://doi.org/10.5093/rpaedf2019a12>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, *53*(11), 667-699.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Regüela, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions (èxits). El projecte personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva* [Tesis Doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona]. Tesis Doctorals en Xarxa. <https://www.tdx.cat/handle/10803/42301#page=5>
- Reichman, D. R. (1993). Career counselling: A rational-emotive approach to career development. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *11*, 91–108.

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., y Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., y Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193. <https://doi.org/10.1037/a0026628>
- Ruscio, J. (2010). Irrational beliefs stemming from judgment errors: Cognitive limitations, biases, and experiential learning. En D. David, S. J. Lynn, y A. Ellis (Eds.), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice* (pp. 291–312). Oxford University Press.
- Samuel, R. D., y Tenenbaum, G. (2013). Athletes' decision-making in career change-events. *The Sport Psychologist*, 27, 78–82. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.78>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., Helou, N. E., Berthelot, G., Simon, S., y Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS One*, 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., y Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177%2F001100008100900202>
- Schulenkorf, N., Sherry, E., y Rowe, K. (2016). Sport for development: An integrated literature review. *Journal of Sport Management*, 30(1), 22-39. <https://doi.org/10.1123/jsm.2014-0263>
- Shermer, M. (2011). The Believing Brain. Why Science Is the Only Way Out of the Trap of Belief-Dependent Realism. *Scientific American*, 305(1), 85.



- Sille, R. A., Turner, M. J., y Eubank, M. R. (2020). “Don’t be stupid, Stupid!” Cognitive-behavioral techniques to reduce irrational beliefs and enhance focus in a youth tennis player. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 40-51. <https://doi.org/10.1123/cssep.2019-0018>
- Smith, B., y Sparkes, A. (2020). Qualitative Research. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4<sup>a</sup> ed., pp. 1001-1019). John Wiley & Sons.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. En N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97–109). Örebro University Press.
- Stambulova, N. (2017). Crisis-transitions in athletes: Current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16(8), 62–66.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.013>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., y Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport y Exercise Psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., y Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21(11), 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N., Ryba, T. V., y Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stambulova, N., y Samuel, R. D. (2020). Career transitions. En D. Hackfort, y R. J. Schinke (Eds.), *Routledge encyclopedia of sport and exercise psychology*. (Vol. 2, pp. 119–133). Routledge.

- Stambulova, N., y Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. En A. Papaioannou, y D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 605–621). Routledge.
- Stambulova, N., y Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42(5), 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stephan, Y., Torregrosa, M., y Sánchez, X. (2007). The Body Matters: Psychophysical Impact of Retiring from Elite Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Taylor, J., y Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Tod, D. (2019). *Conducting systematic reviews in sport, exercise, and physical activity*. Springer Nature.
- Tod, D., Booth, A., y Smith, B. (2021). Critical appraisal. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1-21. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1952471>
- Torregrosa, M., Boixadós, L., 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. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., Prato, L., y Ramis, Y. (2021). Grupos, entornos y carrera deportiva. En T. G. Calvo, F. M. L. Marcos, y E. C. Gimeno (Eds.), *Dirección de equipos deportivos* (pp. 355-371). Tirant Humanidades
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., y Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>

- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez-Rivases, A., Ramis, Y., y Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12-27.
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarès, S., Azócar, F., y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21(11), 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Torregrossa, M., Regüela, S., y Mateos, M. (2020). Career assistance programs. En D. Hackfort, y R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*. (Vol. 2, pp. 73-88). Routledge.
- Turner, M. J. (2014, agosto). Smarter thinking in sport. *The Psychologist*, 27(8), 596–599.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J. (2019). REBT in sport. En M. E., Bernard, y W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT* (pp. 307-335). Springer.
- Turner, M. J., y Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational performance beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35(3), 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., Aspin, G., y Gillman, J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 44(9), 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.015>
- Turner, M. J., y Barker, J. B. (2014). Using rational Emotive Behavior Therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28(1), 75–90. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>
- Turner, M. J., y Bennett, R. (2018). *Rational emotive behavior therapy in sport and exercise*. Routledge.

- Turner, M. J., y Davis, H. S. (2019). Exploring the effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(3), 253–272. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>
- Turner, M. J., Ewen, D., y Barker, J. B. (2018). An idiographic single-case study examining the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(2), 186–204. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., y Wood, A. G. (2021, 11 noviembre). *The Smarter Thinking App*. Sci-Ed. <https://thesmarterthinkingproject.com/the-smarter-thinking-app/>
- Turner, M. J., Wood, A. G., Boatwright, D., Chadha, N., Jones, J. K., y Bennett, R. (2021). Assessing beliefs about emotion generation and change: The conceptualisation, development, and validation of the Cognitive Mediation Beliefs Questionnaire (CMBQ). *Psychotherapy Research, 31*(7), 932-949. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1871524>
- Van Slingerland, K. J., Durand-Bush, N., Bradley, L., Goldfield, G., Archambault, R., Smith, D., Edwards, C., Delenardo, S., Taylor, S., Werthner, P., y Kenttä, G. (2019). Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) Position Statement: Principles of Mental Health in Competitive and High-Performance Sport. *Clinical Journal of Sport Medicine, 29*(3), 173-180. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000665>
- 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. 179–194). LannooCampus.
- Victor, L. (2008) Systematic reviewing. *Social Research Update, 54*(1), 1-4.
- Višlā, A., Flückiger, C., Holtforth, M. G., y David, D. (2016). Irrational beliefs and 17 psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics, 85*(1), 8–15. <https://doi.org/10.1159/000441231>

- Witkowski, S., y Spangenburg, E. (2008). Reduced physical activity and the retired athlete: a dangerous combination? *British Journal of Sports Medicine*, 42(12), 952–953.  
<http://doi.org/10.1136/bjism2008.054353>
- Wood, A. G. (2017). Demanding success: Examining the Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy on Performance-Related Outcomes [Tesis Doctoral, Staffordshire University]. Staffordshire Online Repository. <http://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/4267>
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., y Sheffield, D. (2018). Examining the effects of Rational Emotive Behavior Therapy on performance outcomes in elite Paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(1), 329–339.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12926>
- Wood, A. G., Mack, R., y Turner, M. J. (2020). Developing Self-Determined Motivation and Performance with an Elite Athlete: Integrating Motivational Interviewing with Rational Emotive Behavior Therapy Introduction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 540-567. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00351-6>
- World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Ginebra, Suiza: World Health Organization. Retrieved from [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- Wood, A. G., Turner, M. J., y Barker, J. B. (2019). Bolstering psychological health using rational emotive behaviour therapy. En G. Breslin, y G. Leavey (Eds.), *Mental health and well-being interventions in sport: Research, theory and practice* (pp. 45–62). Routledge.
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42(5), 89-99.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>
- Wylleman, P., De Brandt, K., y De Knop, P. (2020). Career development. En D. Hackfort, y R. Shinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 2, pp. 89-106). Routledge.

- Wylleman, P., y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., y Rosier, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. En M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A. M., Elbe, y A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (pp. 270–288). Elsevier.
- Zamora-Solé, R., Alcaraz, S., Regüela, S., Viladrich, C., y Torregrossa, M. (2022). Vivencias de aspirantes olímpicas en la disrupción del ciclo Olímpico Tokio 2020. *Apunts Educación Física y Deportes*.



## **Anexo**



## Trabajos que complementan la tesis doctoral

Jordana, A., Borrueco, M., Torregrossa, M., y Ramis, Y. (2020, octubre). *It is not black or white: The implementation of a Rational Emotive Behavior Therapy workshop with roller-hockey players* [Póster]. The Association for Applied Sport Psychology. Orlando, Estados Unidos.

\*Jordana, A., Ramis, Y., Turner, M. T., y Torregrossa, M. (2019, julio). *Working with athletes' irrational beliefs using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A systematic review* [Póster]. European Federation of Sport Psychology, Münster, Alemania.

### **Premio del Primer Programa de Becas para Póster del Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona.**

Jordana, A., Ramis, Y., Vega, J., Regüela, S., y Torregrossa, M. (2019, julio). *Helping former elite athlete changing irrational beliefs about healthy physical activity*. En K. De Brandt (Organizador), *A holistic perspective on coaching athletes through transitional challenges* [Simposio]. 15<sup>th</sup> European Congress of Sport & Exercise Psychology, Münster, Alemania.

Jordana, A., Torregrossa, M., y Ramis, Y. (2019, marzo). *Psicología y castells: desarrollo de un taller formativo en creencias* [Comunicación oral]. XVI Congreso de psicología de la actividad física y deporte, Zaragoza, España.

Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., y Latinjak, A. T. (2017, julio). *Retiring from elite sport: A review of qualitative research*. En F. Vitali (Organizadora), *Dealing with protective and risk factors in the athletic career transitions, a reflection on recent trends of psychological research and practice* [Simposio]. XIV World Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology, Sevilla, España.

\*Jordana, A., Torregrossa, M., Regüela, S., Vega, J., y Ramis, Y. (2018, diciembre). *Re-engaging inactive former elite athletes in healthy sport and physical activity* [Póster]. Division of Sport & Exercise Psychology Annual Conference, Belfast, Reino Unido.

### **British Psychological Society' Delegate Choice Poster Award 2018**

\*A continuación se incluyen los posters premiados por el Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport, y por la British Psychological Society. 192

# Working with athletes' irrational beliefs using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A systematic review

Jordana, A<sup>1</sup>., Ramis, Y<sup>1</sup>., Turner, M. J<sup>2</sup>. & Torregrossa, M<sup>1</sup>.

Universitat Autònoma de Barcelona, Spain<sup>1</sup> 

Staffordshire University, United Kingdom<sup>2</sup> 

## INTRODUCTION

In recent years literature reporting the application of one of the first cognitive behavioral therapies; **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)** (Ellis, 1957). This research in **sport settings** has grown, because of its benefits in promoting, restoring and maintaining athlete **psychological wellbeing and performance** (e.g., Turner, 2016; Turner & Bennett, 2018), through its **ABC model** (i.e., activating events, beliefs, consequences).

As a consequence of this promising growth, it becomes evident the need for a study that **compiles and reviews the existing publications** on REBT interventions within the field of sports.

## OBJECTIVE

To conduct a **systematic review** to examine the effectiveness of **REBT interventions with athletes**.

Moreover, this study offers an updated integrative synthesis of the findings in this field.



## METHOD

We followed the 4 steps suggested by the **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)**; Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009):

- 1 identification
- 2 screening
- 3 eligibility
- 4 inclusion

**Inclusion criteria:**

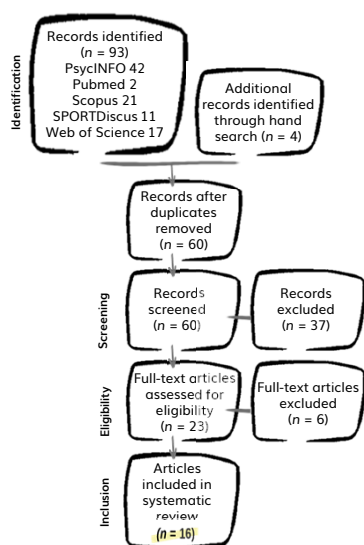
- A) REBT intervention.
- B) Participants = athletes.
- C) Peer-reviewed journals (i.e., books and grey literature were excluded).

The search strategy for relevant documents was organized using the **CHIP tool** (i.e., **Context, How, Issues, Population**) designed by Shaw (2010).

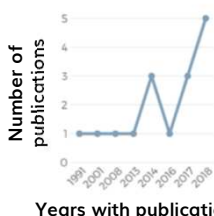
<b>CONTEXT</b>	Rational Emotive Behavior Therapy interventions with athletes
<b>HOW</b>	Method: "qualitative" OR "quantitative" OR "mixed" OR "case*" OR "intervention*" AND
<b>ISSUES</b>	Rational Emotive Behavior Therapy: "Rational Emotive Behavior Therapy" OR "REBT" AND Beliefs and emotions: "belief*" OR "rational" OR "irrational" OR "emotion*" OR "demand*" OR "awful*" OR "frustration" OR "depreciation" OR "anxiety" OR "wellbeing" OR "sadness" OR "happiness" OR "anger" OR "contempt" OR "surprise" OR "disgust" OR "fear" AND
<b>POPULATION</b>	Athletes: "sport*" OR "athlete*" OR "competition*" OR "performance" OR "sport psycholog*"

## RESULTS \*

The PRISMA flowchart shows the 93 publications reported in the systematic search in the databases. As a result, **16 empirical studies** published or in preprint version up to 2018 were included (\*see QR code!):



### CHARACTERISTICS OF THE STUDIES:



- Language: English (n=15); Japanese (n=1)
- Journals: JCR indexed Journals (n=15); non JCR (n=1)
- Target variables: anxiety (n=3); beliefs (n=5); performance (n=1); self-determined motivation (n=1); combined variables (n=6)

### CHARACTERISTICS OF THE DESIGN AND PARTICIPANTS:

#### MOST COMMON DESIGN:

Single-case (SC) or + SC Multiple baseline	Others
n=12	n=4

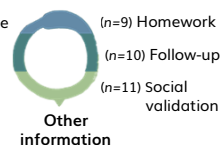
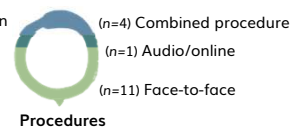
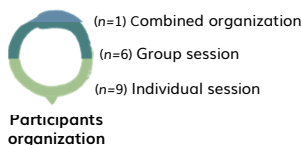
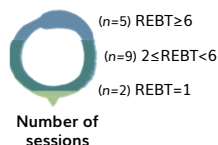
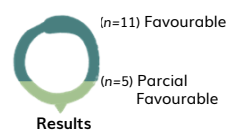
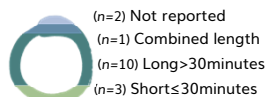
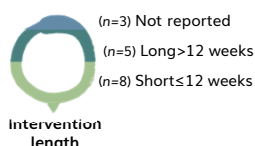
#### PARTICIPANTS:

Individual	Small group (2 ≤ n < 10)	Large group (n ≥ 10)
n=2	n=7	n=7

#### SPORTS:

One sport	Multi sport
n=13	n=3

### CHARACTERISTICS OF THE INTERVENTIONS:



## CONCLUSION

This review supports the use of REBT interventions with athletes. Considering our results, the **prototypical intervention** is: (a) SC with multiple baseline -SGABS-, (b) a group of one sport modality, (c) from 2 to 6 face-to-face individual sessions of more than 30 minutes distributed among 12 weeks, and (d) with homework, follow-up and social validation.

## INTERESTED? Let's talk

For more information, see QR code:

Anna.Jordana.Casas@uab.cat

@GEPEUAB

@annajordana



Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 1-6.

Shaw, R. L. (2010). Conducting literature reviews. In L. Sage. (Ed.), *Doing qualitative research in psychology: a practical guide* (In M. Farr, pp. 39-52).

Turner, M. J. (2016b). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>


Turner, M., & Bennett, R. (Eds.). (2018). *Rational Emotive Behavior Therapy in Sport and Exercise*. Routledge.



# Re-engaging inactive former elite athletes in healthy sport and physical activity

Jordana, A<sup>1</sup>, Torregrossa, M<sup>1</sup>, Regüela, S<sup>2</sup>, Vega, J<sup>2</sup>. & Ramis, Y<sup>1</sup>.

Universitat Autònoma de Barcelona<sup>1</sup> **UAB**

Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès<sup>2</sup> 

## BACKGROUND

**ACTIVATICS** is a research project aimed at improving physical activity levels of three different groups: adolescents, elderly and former elite athletes. With former elite athletes, we explored the specific needs long after dropping out from competitive sport.

The studies by Witkowski and Spangenburg (2008), and Perez-Rivases, Miró, Pallarès and Torregrossa (2015) suggest that former elite athletes are at risk of a sedentary lifestyle. Having been very active throughout their sports career, this population needs a different approach, especially regarding their type of motivation and their irrational beliefs detected in relation to their conceptualization of "healthy physical activity".


## PURPOSE

Implement an individualized intervention program based on the combination of the ABCDE model from the **Rational Emotive Behavior Therapy** (REBT; Ellis, 1957) and the basic psychological needs (BPN) from the **Self-Determination Theory** (SDT; Deci & Ryan, 2000) to explore:

- 1 Beliefs
  - 2 Motivations
- to re-engage in healthy physical activity, after retirement from elite sport



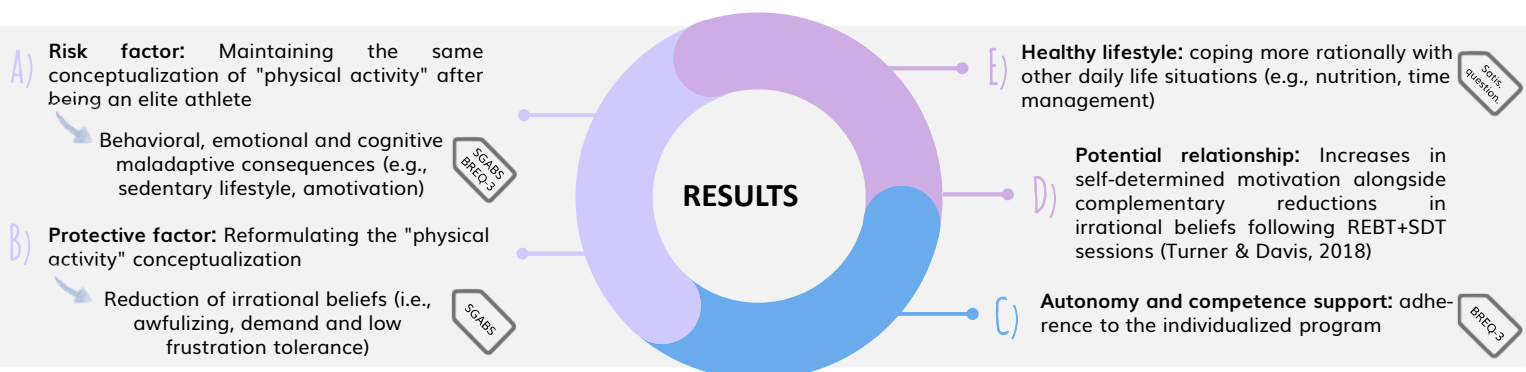
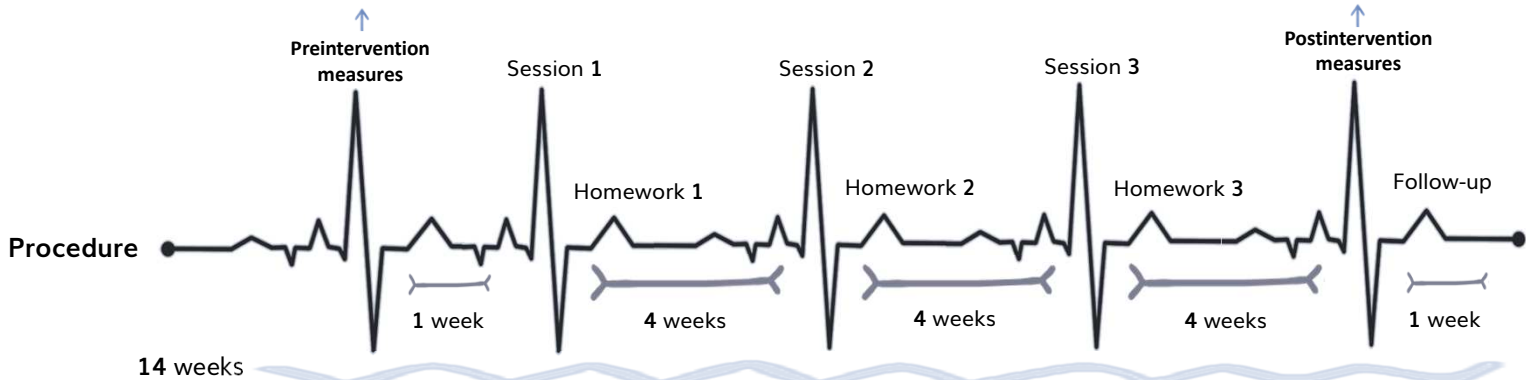
## METHOD

- Eight former elite athletes 
- Sports: athletics, artistic swimming, gymnastics, judo
- Mage = 41years (SD = 4.66) ; M<sub>since-retirement</sub> = 14.87years (SD = 5.28)

- Three one-to-one 45 minutes REBT + SDT sessions
- Intervention focused on (a) identifying the type of motivation and beliefs, (b) disputing and replacing irrational beliefs in favor to rational beliefs (Turner, Slater, & Barker, 2014), and (c) fostering BPN

- 1 **SGABS** (Linder, Kirkby, Wertheim, & Birch, 1999)
- 2 **BREQ-3** (González-Cutre, Sicilia, & Fernández, 2010)

- 1 **SGABS** (Linder, Kirkby, Wertheim & Birch, 1999)
- 2 **BREQ-3** (González-Cutre, Sicilia, & Fernández, 2010)
- 3 **Satisfaction questionnaire** (*ad hoc*)



- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44.
- Turner, M. J., & Davis, H. S. (2018). Exploring the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the Irrational Beliefs and Self-Determined Motivation of Triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-20.
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 144-156.

## CONCLUSION

Participants have increased their self-determined motivation to re-engage practice of physical activity after reconceptualising in terms of more rational frequency and intensity. To change habits, we need to change beliefs, and REBT+SDT intervention is potentially effective to do it

## Contact & more information

 AnnaJordanaCasas@uab.cat

 @GEPEUAB 

 @annajordanaa



