

Agraïments.

Agraïm la col·laboració dels nois i noies enquestats de 4t de l'ESO i 1r de batxillerat, ja que gràcies a ells hem aconseguit arribar a unes determinades conclusions, i també agraïm la col·laboració dels professionals entrevistats com és l'entrenador de voleibol, Moisès Vázquez i la psicòloga, Cinta, de I.E.S Les Vinyes; ja que tampoc hauríem aconseguit res sense la seva col·laboració i atenció. I en especial, volem agrair al nostre tutor del treball de recerca David Ribera, per ajudar-nos a portar a terme aquest treball i sobretot per la seva constància i atenció

INDEX

Pàg.

1. Introducció.....	4
1.1. El problema.....	4
1.2. Objectius - Propòsit.....	4
1.3. Abast i Limitacions.....	4
1.4. Significat – importància.....	4
1.5. Hipòtesis.....	4
2. Revisió Bibliogràfica.....	6
2.1. El procés de l'adolescència.....	6
2.1.1. Una nova forma de pensar.....	6
2.1.2. Alguns aspectes relatius a la personalitat de l'adolescent.....	9
2.1.3. Les relacions familiars.....	12
2.1.4. La relació amb els iguals.....	14
2.1.5. L'adolescent i els seus contextos de desenvolupament.....	15
2.2. Introducció a la psicologia l'esport.....	18
2.2.1. Àmbit de la psicologia de l'esport.....	19
2.2.2. Naixement de la psicologia de l'esport.....	19
2.2.3. Definicions i pressupostos de les definicions.....	22
2.2.4. Alguns canvis recents a la psicologia de l'esport.....	24
2.2.5. Classificació psicològica dels esports.....	25
2.3. Influències psicològiques de l'esport a l'adolescència.....	26

3. Metodologia i subjectes.....	29
4. Resultats i discussió.....	29
4.1. Anàlisi de les enquestes.....	29
4.1.1. Comparació d'opinions entre alumnes de 4t i 1r.....	29
4.1.2. Comparació d'opinions entre nois i noies de 4t.....	37
4.1.3. Comparació d'opinions entre nois i noies de 1r.....	46
4.1.4. Comparació d'opinions del psicòleg i entrenador.....	55
5. Conclusions.....	62
5.1. Conclusió sobre hipòtesi 1.....	62
5.2. Conclusió sobre hipòtesi 2.....	62
5.3. Conclusió sobre hipòtesi 3.....	63
5.4. Conclusió sobre hipòtesi 4.....	63
5.5. Conclusió sobre hipòtesi 5.....	64
5.6. Conclusió sobre hipòtesi 6.....	64
5.7. Conclusió sobre hipòtesi 7.....	65
5.8. Conclusions generals/ globals.....	66
Bibliografia.....	67
Apèndix.....	68
1. Model d'enquestes alumnes.....	68
2. Model entrevista psicòleg- entrenador.....	70
3. Enquestes alumnes.....	72
4. Entrevista a psicòleg- entrenador.....	73

1. Introducció.

El nostre treball tractarà de l'estudi de l'adolescència i l'esport. Més concretament sobre els possibles beneficis de l'esport en la vida dels adolescents, així com el seu estat psicològic que els afecta a la seva vida avui en dia.

1.1. El Problema.

L'influència psicològica que pot tenir l'haver practicat un esport qualsevol abans i durant el període entre el 13-16 anys.

1.2. Objectius – propòsit.

En un principi, els nostres objectius i propòsits sobre aquest treball, és el poder ampliar el nostre coneixement sobre l'adolescència i influència psicològica de l'esport ja sigui procedent de llibres, internet, entrenadors, psicòlegs...

Però, el que realment ens proposem, és el poder investigar si veritablement l'esport ens pot ajudar en l'aspecte psicològic de l'adolescent.

1.3. Abast i Limitacions.

Les limitacions que hem trobat al llarg del nostre treball de recerca han estat diverses; per exemple, el poc temps del que hem disposat per fer aquest treball (setembre 2003-gener 2004). Una altra limitació ha estat la falta d'experiència en la realització d'aquest tipus de treballs tan específics.

Per altra banda, a l'hora de fer les entrevistes als especialistes (psicòlegs i tècnics esportius) de Sta. Coloma de Gramenet ens hem trobat que no tots els

especialistes estaven disposats a realitzar la mateixa entrevista, ja sigui per falta de temps, perquè no els interessava el tema, etc.

1.4. Significat – importància.

Ha estat important l' aconseguir més informació sobre aquest tema (l'influència psicològica de l'esport als adolescents entre 13-16 anys) , mitjançant la nostra investigació.

Igualment, han tingut un significat especial les orientacions sobre si és bona o no la practica de l'esport per a la psicologia de l'adolescent.

També ens agradaria fer reflexionar a joves d'aquestes edats (13-16 anys), perquè valorin si és bona o no la pràctica de l'esport per a la seva psicologia, I intentar provocar que els adolescents s'activin per fer la pràctica d'algun esport ja sigui en equip o individual.

1.5. Hipòtesis.

Les hipòtesis que ens hem plantejat han estat:

- L'esport, en un determinat període a l'adolescència, millora la nostra qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta.
- És molt important fer l'esport adequat per a que influeixi positivament a la psiques d'una persona.
- No hi ha una etapa determinada que sigui millor o pitjor per practicar l'esport. Per a la nostra psicologia, és bo practicar-ho a totes les edats.
- L'esport practicat en el període de la pubertat ajuda a relacionar-se amb la resta de la gent i tenir unes millors relacions socials.

- Determinats esports ajuden a tenir unes millors relacions socials.
- L'esport pot recolzar a la recuperació d'una malaltia psicològica.
- La pràctica de l'esport t'ajuda a rendir més a l'escola i tenir més motivacions per a estudiar.

2. Revisió bibliogràfica.

2.1. El procés de l'adolescència.

L'adolescència, especialment l'adolescència primerenca, és un període d'importants canvis físics, psicològics i socials que van a transformar al nen en una persona amb moltes de les característiques pròpies d'un adult, però que encara no ha adquirit tot el seu potencial ni assumit totes les seves responsabilitats. L'adolescència representa per tant una important transició en el desenvolupament, i com totes les transicions pot implicar una sèrie de riscos que per a alguns subjectes poden convertir aquest període en una època de problemes i dificultats, encara que representa també un període de creixement positiu que pot ser viscut de forma molt satisfactòria pels nois i noies que el travessen. Aquesta bipolaritat fa de l'adolescència un fenomen amb la seva cara i la seva creu, amb les seves llums i les seves ombres. No obstant, són els seus aspectes més negatius els quals semblen copsar els titulars, i en la representació social existent sobre l'adolescència predominen les conductes de risc, la violència, la inadaptació personal i els conflictes familiars. S'oblida que per a la majoria dels adolescents es tracta d'una època feliç i sense especials dificultats, marcada per l'adquisició de noves capacitats i l'adopció de nous rols que omplen de satisfacció al noi o noia i a la seva família. Aquesta imatge de l'adolescència com un període de tensions i dificultats no és recent, i té el seu origen en els escrits dels primers estudiosos de l'adolescència, que basaven les seves conclusions en aquells casos clínics que veien en les seves consultes, i que eren poc representatius de la població general. També cal considerar que molts dels problemes propis de l'adolescència, com el consum de drogues o la delinqüència, són molt cridaners i solen tenir un gran impacte en els mitjans de

comunicació, el que no contribueix a difondre una imatge normalitzada d'aquest període evolutiu.

2.1.1. Una nova forma de pensar.

Els canvis físics que experimenta l'adolescent són bastant cridaners, però no són les úniques modificacions que tenen lloc, també a nivell cognitiu sorgeixen noves capacitats que duen al noi i a la noia a una nova forma de pensar i raonar sobre la realitat. Com a conseqüència de la maduració biològica i de les experiències, sobretot en l'àmbit escolar, en el període comprès entre els 12 i els 15 anys comença a aparèixer el pensament operatori formal. El nen i la nena preadolescent ja eren capaços d'aplicar un raonament lògic, però aquestes operacions mentals devien realitzar-se sobre dades presents i reals. En canvi, el pensament formal va a permetre a l'adolescent raonar sobre situacions possibles o hipotètiques, encara que no existeixin en la realitat. També li van a permetre utilitzar un raonament de caràcter hipotètic- deductiu. És a dir, va a formular i comprovar teories o hipòtesis sobre els problemes que tracta de resoldre. En lloc d'actuar per assaig i error les seves actuacions estaran planificades i dirigides per les seves conjeitures. Aquestes noves capacitats cognitives van a tenir una important repercussió sobre la conducta de l'adolescent, ja que les utilitzarà en la seva vida quotidiana i li serviran per a entendre's millor a si mateixos, a altres persones, i a les relacions que s'estableixen entre elles. Ara serà capaç de comprendre millor les intencions ocultes dels altres i explicar el seu comportament com producte de la interacció entre les seves capacitats personals i factors situacionals. A més, aquesta capacitat per a pensar en abstracte i plantejar situacions hipotètiques o possibles li va a permetre desenvolupar una millor comprensió d'idees socials i polítiques, i avaluar el funcionament de diverses institucions com la família, l'escola, o l'estat; és com si acabés de descobrir que la realitat pot ser d'altra forma i per tant pot canviar-se. Això podria explicar el inconformisme o rebel·lia freqüentment observat entre els adolescents. També podria justificar el temps que dediquen a pensar sobre si mateixos, sobre els seus sentiments, els seus

pensaments i la seva forma de ser, i que en ocasions els duu a una falta de autoacceptació; pensem, per exemple, en el noi o la noia solitaris dedicats a la introspecció o a l'escriptura de diaris. Fins i tot la intel·lectualització o la cavil·lació sobre els més diversos temes religiosos, polítics o socials, em que nois i noies es veuen embolicats amb freqüència, així com la seva discussió amb els amics, no seria sinó una exercitació o posada en pràctica de les habilitats intel·lectuals recent adquirides. Aquestes noves habilitats cognitives obren moltes possibilitats a l'adolescent, no obstant, encara existeixen algunes limitacions intel·lectuals, possiblement com a conseqüència de la falta d'experiència el seu usos. Alguns autors parlen de l'existència de cert egocentrisme que duu al jove a confiar enormement en el poder de les idees i a considerar-se a si mateix com un important element de transformació social. David Elkind ha denominat *faula personal* a la tendència del noi o la noia a pensar que les seves experiències són úniques i no està subjectes a les mateixes regles que governen les vides dels altres. Aquesta tendència pot resultar molt perillosa per al jove, al considerar-se únic i **indestructible/* i assumir determinades conductes de risc. Per exemple, encara que coneix perfectament els riscos del sexe sense preservatiu, pot creure que els embarassos no desitjats o les malalties de transmissió sexual són alguna cosa que ocorre als altres, mentre que ells estan fora de perill. Encara que l'adolescent té una major capacitat que el preadolescent per a posar-se en el punt de vista d'altres persones i comprendre els seus pensaments i sentiments, encara apareixen certes dificultats en relació amb aquesta habilitat: al passar tant temps pensant sobre si mateix pot arribar a considerar que els altres estan igualment pendents del que ell fa. Aquesta tendència, denominada *audiència imaginària* pot derivar en un certa timidesa que li dugui a ocultar la seva conducta davant els altres, o, per contra, en un exhibicionisme continu davant aquesta suposada audiència. No cal oblidar que durant aquests anys és molt important per al noi o la noia el que els altres pensin d'ell, i tractaran de causar sempre una bona impressió als seus companys.

2.1.2. Alguns aspectes relatius a la personalitat de l'adolescent.

Els canvis físics i cognitius experimentats van a tenir la seva repercussió sobre la concepció que l'adolescent té de si mateix, sobre com es veu i com es valora. És raonable que modificacions tan cridaneres en l'aspecte físic li duguin a una revisió del autoconcepte físic. També és d'esperar que les seves noves capacitats cognitives, que inclouen el domini de l'abstracció i la planificació, li permetin elaborar una imatge de si mateix molt més detallada i articulada. El conjunt de sentiments i valoracions del noi i de la noia pel que fa a si mateixos, el que denominem autoestima, també va a sofrir alguns canvis durant l'adolescència. La majoria dels estudis assenyalen un acusat descens coincidint amb la pubertat, encara que a partir dels moments inicials s'observa una recuperació. Hi ha diverses raons que justifiquen aquest descens en l'autoestima. La primera tindria a veure amb els canvis en l'aspecte físic que ja hem comentat. En segon lloc cal apuntar les variacions que solen produir-se en el context escolar, ja que per a la majoria de nois i noies l'inici de l'adolescència sol coincidir amb el salt de l'educació primària a l'educació secundària. Aquest canvi pot suposar l'abandó de l'escola en la qual havien estudiat durant els últims anys i l'adaptació a un nou centre educatiu o institut, amb tot el que aquest canvi comporta: nous professors, abandó d'amics, increment de les exigències escolars i de la competitivitat. Aquest increment de la competitivitat no és exclusiu de l'àmbit acadèmic i sol estendre's a l'àrea de l'activitat física i els esports, sobretot entre els nois: ja no es tracta només de jugar per a divertir-se, ara cal guanyar i ésser dels millors, en cas contrari es corre el risc d'haver d'abandonar l'equip o club esportiu. Finalment, s'inicien les relacions heterosexuales i nois i noies deuran enfrontar-se a la complicada tasca de buscar parella, el que no fa sinó afegir més pressió a tot l'anterior. No és estrany que l'adolescent pugui començar a tenir dubtes sobre la seva pròpia capacitat i vàlua per a resoldre amb èxit totes aquestes tasques i experimenti cert descens en la seva autoestima. Encara que com ha assenyalat encertadament el psicòleg John C. Coleman, nois i noies afronten tots aquests canvis i tasques de forma seqüencial, el que els fa més suportables i suportables, sense que en general suposin trastorns importants a nivell socioemocional. No obstant això, en algunes ocasions sí podrem trobar-nos

amb nois i noies que experimentin més problemes durant aquesta transició, per exemple, aquells que ja arrossegaven dificultats des dels anys escolars, qui troben poc suport emocional o moltes exigències en el mitjà familiar, els quals tenen malalties cròniques o algun tipus de minusvalidesa o qui mostren un pobre rendiment escolar. En tots aquests casos és més probable que sorgeixin problemes en relació amb l'autoestima. En una relació molt directa amb la baixa autoestima es troba el problema ja comentat de la timidesa. Definida com un patró comportamental marcat per l'ansietat i inhibició davant les situacions socials, la timidesa pot semblar en qualsevol moment del cicle vital, encara que l'adolescència primerenca és un període d'especial vulnerabilitat. AL problema ja comentat de l'audiència imaginària cal afegir que aquest és un moment en el qual el noi i la noia haurien d'enfrontar-se a moltes noves situacions i persones, i estarà molt sensibilitzat a l'avaluació que els altres puguin realitzar del seu comportament. La majoria dels joves superaran aquesta timidesa segons progressi l'adolescència i adquireixin noves habilitats socials, no obstant això, en algunes casos pot convertir-se en un important problema que causi molta ansietat i sofriment. Un últim aspecte que mereix ser destacat en relació amb els canvis que es produeixen en la personalitat de l'adolescent, és el referit a l'assoliment de la identitat. Molt relacionat amb el autoconcepte, encara que d'una naturalesa més psicosocial, la identitat fa referència al compromís del noi i la noia amb una sèrie de valors ideològics i religiosos i amb un projecte de futur a nivell personal i professional. Encara que les trajectòries seguides pels joves en la recerca d'aquesta identitat són diverses i existeixen moltes diferències interindividuais, és freqüent que abans d'adoptar compromisos a nivell ideològic, vocacional o personal, els nois i noies passin per una etapa de crisi en la qual es mostren indecisos i insegurs. Aquesta crisi resulta inevitable quan es tracta d'una adopció de compromisos basada en la reflexió i en les pròpies experiències personals, i no en la imposició paterna, pel que pot considerar-se com una crisi que enforteix a l'adolescent i li ajuda a créixer i a aconseguir la seva identitat. El psicòleg James Marcia basant-se en les entrevistes realitzades a adolescents ha definit les distintes formes o estatuts d'identitat que és possible trobar en l'adolescència. Aquests estatuts d'identitat es defineixen en funció de dos criteris fonamentals: d'una banda, si s'ha arribat o no a aquesta identitat després d'un període de recerca i crisi; per una altra, el

grau de compromís amb una ideologia o projecte de vida. Com es pot veure en el quadre 2, el compromís està present tant en aquells subjectes que es troben en un estatuts d'identitat aconseguida com entre qui estan en una situació d'identitat hipotecada. La diferència entre ambdós està que mentre que el compromís adoptat pels primers és fruit de la recerca personal, en els segons el compromís és el resultat de les pressió de la família o de l'entorn social. Pensem per exemple en un noi que ha decidit estudiar medicina perquè els seus pares sempre van esperar això d'ell. Els dos estatuts restants es refereixen a aquells subjectes que encara no han assumit cap tipus de compromís, bé perquè estan encara en una situació de recerca activa o moratòria sense haver pres una decisió, o bé perquè , fins i tot si en el seu moment el van buscar, actualment han renunciat a qualsevol tipus d'exploració, romanent en un estat d'identitat difusa o indefinida del com el noi o noia no veu la necessitat de sortir. L'estatut d'identitat en el qual es trobi un adolescent va a influir sobre el seu comportament: els nois i noies en assoliment d'identitat o en moratòria solen mostrar-se més madurs i autònoms, qui presenten una identitat hipotecada tendeixen a ser més conformistes, rígids i convencionals, mentre que la difusió d'identitat sol estar relacionada amb subjectes que es mostren apàtics i distants, i que tenen bastants probabilitats de patir trastorns psicològics. Encara que els compromisos adoptats van a dependre en última instància de la decisió personal del noi o la noia, aquesta decisió es veurà condicionada per factors de l'entorn familiar i cultural. Així, els adolescents en estat de moratòria o assoliment d'identitat solen tenir a casa una base sòlida d'afecte combinada amb certa llibertat, mentre que les identitats hipotecades solen ser freqüents entre fills de pares autoritaris. Els nois i noies pertanyent a minories ètniques van a tenir també més dificultats per a l'assoliment de la identitat, ja que la pressió del seu grup cultural per mantenir els seus valors propis pot dur-los a adopteu una identitat hipotecada, o bé submergir-los en una moratòria o crisi de difícil sortida, a l'haver d'optar per aquests valors o els de la cultura majoritària.

2.1.3. Les relacions familiars.

Un dels tòpics més generalitzats sobre l'adolescència és el que durant aquest període es produeixen importants conflictes en la relació del jove amb els seus pares. Aquesta idea ha experimentat diversos vaivens en les últimes dècades d'acord amb les perspectives teòriques dominants, i, al costat dels enfocaments que consideren l'adolescència com una etapa en la qual les relacions familiars es tornen molt problemàtiques trobem altres concepcions que apunten a la normalitat en les relacions entre pares i fills. Les dades que disposem avui dia ens permeten sostenir la idea que durant l'adolescència tenen lloc una sèrie de canvis en les relacions amb els pares, però que aquests canvis no han de suposar necessàriament l'aparició de conflictes greus. La majoria dels estudis semblen coincidir a assenyalar al període que segueix a la pubertat com una etapa de perturbacions temporals en les relacions familiars. Durant aquests anys les noies i nois es tornen més assertius, passen més temps fora de casa i disminueixen el nombre d'interaccions positives amb els pares. Però sembla que a partir d'aquests difícils moments inicials, les relacions tenen a normalitzar-se, disminuint el nombre de conflictes que es produeixen. És d'esperar que fins i tot en les famílies que es caracteritzen per les bones relacions puguin aparèixer algunes disputes i es produeixin canvis en les relacions pares- fills. No obstant, aquest canvi no ha de suposar una ruptura emocional, ni implicar problemes importants, més aviat els conflictes produïts solen relacionar-se amb aspectes de la vida quotidiana tal com la forma de vestir o l'hora de tornar a casa. Hi ha distintes raons que poden justificar aquest canvi en les relacions familiars després de la pubertat. En primer lloc, cal destacar els canvis cognitius ja descrits, canvis que van a afectar a la forma que pensen sobre ells mateixos i sobre els altres. Aquestes millores intel·lectuals van a permetre al jove tenir una forma diferent d'apreciar les normes i regulacions familiars, arribant a qüestionar-les. El seu recent adquirida capacitat per a diferenciar el real de l'hipotètic o possible li permetrà concebre alternatives al funcionament de la pròpia família, i a més serà capaç de presentar en les seves discussions familiars arguments més sòlids i convincents, el que suposarà un clar qüestionament de l'autoritat dels pares.

Resulta evident la desidealització dels pares que es produeix en aquests anys. Si fins ara els seus progenitors eren totpoderosos, ara l'adolescent comença a canviar aquesta imatge per una més realistes en la qual els seus pares apareixen amb les seves virtuts i els seus defectes. A pesar d'això, el noi o la noia van a seguir identificant-se amb ells, i veient-se influïts quan es tracta de qüestions de valors, educació o futur professional. Altre aspecte destacable és que nois i noies comencen a passar cada vegada més temps amb els iguals, el que els permet una major experiència en relacions simètriques o igualitàries que pot dur-los a desitjar un tipus de relacions semblants en la seva família. No obstant això, aquestes aspiracions a disposar d'una major capacitat d'influència en les preses de decisions familiars no sempre coincideixen amb les dels seus pares, i la situació més freqüent és la d'uns nois/as que desitgen més independència de la qual els seus pares estan disposats a concedir-los. Els pares solen pretendre seguir mantenint la seva autoritat i la seva forma de relacionar-se amb els seus fills, fins i tot en alguns casos poden augmentar les restriccions com resposta al sorgiment de l'interès pel sexe oposat, el que va a dur a l'aparició de conflictes. Una vegada passat aquest primer moment els pares solen flexibilitzar la seva postura, i els fills aniran guanyant poder i capacitat d'influència, el que explicaria la disminució de problemes en l'adolescència mitja i tardana. Quan els pares no es mostren sensibles a les noves necessitats dels seus fills adolescents i no adapten els seus estils disciplinaris a aquesta nova situació, és molt probable que apareguin problemes d'adaptació en el noi o noia. En la majoria de les famílies en la mesura que el noi o la noia van guanyant autonomia es produeix un cert distanciament dels pares, distanciament que cal interpretar en el context de la recerca per part de l'adolescent d'una identitat pròpia. En general, no es produeix una ruptura emocional, i molts nois i noies continuen mantenint estretes relacions afectives amb els seus pares, encara que en alguns casos sí és possible trobar una acusada llunyania o desvinculació afectiva del jove respecte als seus progenitors. Aquest distanciament emocional, lluny de ser alguna cosa normatiu i positiu per a l'adolescent com alguns autors han interpretat, és molt probable que estigui reflectint una falta de suport emocional per part de la seva família que deixa al noi o noia en una situació de risc psicosocial. Les dades disponibles en l'actualitat donen suport la hipòtesi que el

mitjà familiar òptim per al desenvolupament i l'autonomia de l'adolescent és aquell que combina en les relacions amb els fills l'afecte amb l'afavoriment de la seva individualitat mitjançant conductes que estimulin l'autonomia cognitiva i la iniciativa pròpia, com per exemple, animar la discussió, intercanviar punts de vista o afavorir l'adopció d'opinions pròpies.

2.1.4. La relació amb els iguals.

En la mesura que es va produint la desvinculació dels pares, les relacions amb els iguals van guanyant en importància, intensitat i estabilitat. Les relacions d'amistat van a experimentar un important canvi, si en els anys escolars els amics eren sobre tots companys amb els quals compartir jocs i activitats, a l'inici de l'adolescència comencen a sorgir els conceptes de reciprocitat, lleialtat i compromís a l'hora de definir aquest tipus de relacions. Si les relacions amb les pares representaven un vincle o inclinació vertical, les relacions d'amistat representen vincles horitzontals entre subjectes de semblant coneixement i poder. Aquests vincles horitzontals van a proporcionar al noi o noia seguretat emocional, i li van a servir per a desenvolupar habilitats socials, començar a comprendre les complexitats de la competitivitat i la cooperació entre iguals, i per a començar a desenvolupar la intimitat en les seves relacions socials, alguna cosa que els serà molt útil a l'inici de les seves primeres relacions de parella. El benefici proporcionat per aquestes relacions es posa de manifest en el fet que els adolescents que tenen bones amistats presenten major autoestima, millor rendiment escolar i menys problemes emocionals, pel que l'aïllament social representa per tant un important factor de risc des del punt de vista emocional. Són molts els nois i noies que experimenten importants sentiments de solitud durant els primers anys de l'adolescència, i alguns factors poden fer més forts aquests sentiments. Alguns d'aquests factors poden tenir a veure amb característiques personals, per exemple, nois o noies amb baixa autoestima, escasses habilitats socials o molt necessitats de suport emocional. Altres factors poden ser de caràcter ambiental: viure en zones rurals i aïllades, canvis de residència o d'institut, . Si durant els anys escolars, la influència dels

pares estava molt per sobre d'altres tipus d'influències, durant l'adolescència els pares haurien de competir amb els iguals. Això no significa que els pares perdin tota la seva capacitat d'influència ni que els joves rebutgin el seu suport i els seus consells. El que sol ocórrer és que pares i companys haurien de compartir àrees d'influència, i és més probable que el noi o noia tinguin en compte l'opinió dels seus pares quan es tracta d'assumptes relacionats amb l'educació, la moralitat, o el futur professional, mentre que els amics influiran més en qüestions relatives a les aficions o ocupació del temps lliure, l'elecció d'amistats o la forma de vestir. En els primers anys que segueixen a la pubertat, nois i noies es tornen especialment sensibles a la influència dels seus companys, el que pot dur-los a mostrar-se excessivament conformistes davant la pressió que exerceixen i dur-los a assumir determinats comportaments de risc com consumir drogues o implicar-se en actes delictius. No obstant, aquesta influència no ha de ser sempre negativa i els companys també poden pressionar perquè un noi o una noia s'impliquin en activitats escolars o esportives. Probablement, els joves que tenen menys suport emocional per part dels pares són qui estan més necessitats del suport dels iguals i, per tant, es mostren més conformistes davant la seva pressió. A partir, del període que segueix a la pubertat el conformisme tendeix a disminuir, i nois i noies comencen a mostrar-se més autònoms a l'hora de prendre les seves decisions. desconeixement, la desconfiança en la seva eficàcia i les dificultats.

2.1.5. L'adolescent i els seus contextos de desenvolupament.

A la llum de l'exposat fins aquí pot treure's la conclusió que l'adolescència constitueix una important transició en el desenvolupament que en alguns casos pot implicar al noi o a la noia alguns problemes de caràcter psicosocial. El fet que aquesta transició resulti més o menys problemàtica dependrà en gran mesura de la interacció entre factors madurats i variables que se situen en aquells contextos de desenvolupament que participen els adolescents. Aquests contextos són diversos, des d'aquells més propers en els quals el jove pensa gran part del seu temps, com la família, el grup d'iguals o el centre educatiu, fins aquells més allunyats com el mitjà social i cultural. Els estils disciplinaris i

relacionals, i la forma que s'organitzi el mitjà familiar van a ser potser el factor més determinant. Com ja hem comentat, aquells adolescents els pares dels quals mostren un estil democràtic i combinen en la seva relació amb els fills la comunicació i l'afecte amb el control de la seva conducta solen tenir escassos problemes durant aquests anys i mostrar una transició bastant saludable. En canvi, quan els pares es mostren controladors però distants i freds (estil autoritari), és freqüent que els seus fills presentin una barreja de trets positius i negatius. Així, es mostren obedients i orientats al treball però presenten baixa autoestima i símptomes depressius. Finalment, la falta de control i monitoratge del comportament del noi o noia , encara quan vagi acompanyada d'una relació d'afecte i suport emocional (estil permissiu), sol estar relacionada amb adolescents que no presenten símptomes de malestar psicològic però que manifesten problemes de conducta i drogoaddicció. Es pot afirmar que tant l'afecte i la comunicació com el control i les exigències de maduresa són necessaris, ja que mentre que el primer facilita el desenvolupament de l'autoestima i confiança en si mateix, el segon promou el autocontrol i la responsabilitat. Poden donar-se algunes indicacions de caràcter general relatives a les característiques que deu presentar el mitjà familiar més saludable per al desenvolupament dels nois i noies adolescents: - Els pares deuen explicitar un estàndard clar de la conducta que esperen dels seus fills, així com fixar normes o sancions que, sense ser obertament punitives, s'apliquin de forma consistent. Aquestes normes deuen explicar-se i justificar-se davant el noi o noia perquè compregui la seva finalitat. - Els pares deurien també implicar-se i participar en la vida quotidiana dels seus fills, controlant les seves sortides i coneixent als seus amics, encara que evitant una conducta policial o sobreprotectora. - És molt convenient fomentar l'intercanvi de punts de vista entre pares i fills, estimulants el seu individuació i animant-los a expressar les seves pròpies opinions. - Cal proporcionar un entorn familiar càlid i afectuós que proporcioni al noi o noia suport i seguretat emocional. - És convenient que els pares proporcionin als seus fills informació i suport que li permetin desenvolupar habilitats que els siguin útils en àrees d'especial risc durant aquesta etapa (relacions sexuals, drogues). Això poden fer-ho directament, parlant amb ells, o també facilitant-li l'accés a altres fonts d'informació més especialitzades. Si l'ambient familiar és important, el context

escolar també pot contribuir a facilitar o dificultar el trànsit per aquesta etapa. La major part dels adolescents passen gran part del seu temps en l'escola o institut, pel que tot el que aquí ocorri tindrà molta importància per a ells. Durant aquests anys són freqüents els problemes relacionats amb la falta de motivació i el baix rendiment escolar en nois que en molts casos no havien presentat dificultats fins ara. Molts d'aquests problemes tenen el seu origen en el context familiar: pares que mostren poc interès per la marxa dels seus fills en els estudis i que els estimulen poc, o que diuen valorar l'educació però que amb la seva conducta posen de manifest el contrari, o que s'impliquen escassament en la vida dels seus fills. Això posa de manifest la interdependència existent entre aquells contextos en els quals participa el jove, ja que el que ocorre a casa va a tenir la seva repercussió sobre el que esdevé en l'escola i viceversa. Però no tots els factors relacionats amb el rebuig o abandó de l'escola i el baix rendiment se situen en l'àmbit familiar, moltes de les característiques del centre i dels programes educatius no són les idònies per a afavorir la motivació de nois i noies cap als escolar. Per exemple, un professorat avorrit i poc preparat, un mitjà massa competitiu que genera en l'alumnat sentiments d'incompetència o por al fracàs o unes matèries massa allunyades del que són els seus interessos actuals poden fer que els adolescents comencin a sentir un cert rebuig cap a l'escola. Quan l'escola té en consideració aquelles noves necessitats de nois i noies, i li proporcionen el suport imprescindible i la formació en algunes àrees que amb freqüència estan absents del currículum escolar, com l'educació afectiu- sexual o l'aprenentatge d'habilitats socials, estarà contribuint a formar joves més feliços i equilibrats que s'interessen a més pel que l'escola els ofereix. Altres variables no formen part del context immediat en el qual es mouen nois i noies, però són igualment importants perquè condicionen el que ocorre en ells. Ens estem referint als factors que conformen el mitjà social i cultural, per exemple, els valors i la representació social existent sobre l'adolescència, els costums imperants, les idees sobre la formació que els joves deuen rebre, les lleis que determinen el funcionament del sistema educatiu i sanitari o l'accés al món laboral. Una societat que tingui en consideració les necessitats reals dels adolescents i es mostri sensible i receptiva farà que nois i noies realitzin aquesta transició evolutiva de forma saludable i s'incorporin al món adult de forma més responsable.

2.2. Introducció a la psicologia de l'esport.

L'esport constitueix un dels fenòmens culturals més representatius del nostre segle, d'acord amb el seu progressiva implantació en totes les esferes de la societat i també de la seva universalitat. El seu arrelament en la societat contemporània és tal que podem contemplar-ho en la seva faceta formativa, lúdica, tècnica, professional, comercial, política i de comunicació. La pràctica esportiva s'incrementa palatinament en les societats avançades, convertint-se en un fidel exponent del seu nivell de benestar. La quantitat i varietat dels esports creix vertiginosament, el que comporta també un increment del nombre de tècnics i professionals dedicats al seu ensenyament ja l'obtenció de millors rendiments. Aquest creixement està íntimament relacionat amb el de- port com espectacle, com font de diversió i emoció, i la seva ressonància s'amplia gràcies als moderns mitjans de comunicació social, especialment la televisió. Una florent i pròspera indústria ha nascut darrere de l'esport protegint-ho i recolzant-se en ell. Les entitats de representació social, com associacions de veïns, ajuntaments, governs regionals i estatals, han incrementat també els seus pressupostos dedicats a aquesta àrea, promocionant l'esport lúdic i popular mitjançant la construcció de noves instal·lacions i la contractació d'especialistes. Diverses organitzacions nacionals i supranacionals coordinen les competicions esportives i contribueixen que arribi a la seva dimensió mundial.

Dau que l'esport representa un llenguatge universal, de fàcil interpretació des de qualsevol de les diferents cultures, la seva repercussió social és enorme, pel que sovint ha estat utilitzat amb fins polítics i propagandístics, perjudicant notablement la seva imatge de noble lluita per la victòria, dintre d'unes normes establertes. Per tot això, l'esport s'ha convertit en un ric i apassionant aspecte de la nostra societat digne de ser estudiat des de perspectives educatives, econòmiques, sociològiques, polítiques, biològiques i psicològiques.

2.2.1. Àmbit de la psicologia de l'esport.

Delimitar l'àmbit de la psicologia de l'esport no és tasca fàcil, i encara que en aquest capítol presentarem un esbós de com es podria fitar aquesta disciplina, la nostra opinió quedarà millor expressada al llarg dels restants capítols. Dividirem l'exposició en dues parts. En primer lloc, farem un breu repàs històric de l'evolució de la psicologia de l'esport en el món, els principals temes estudiats i les tendències contemporànies, la qual cosa ens conduirà a valorar la necessitat de revisar conceptual, metodològica i professionalment aquesta disciplina. Posteriorment, després de comentar algunes de les limitacions dels principals plantejaments teòrics que coexisteixen en psicologia, justificarem les nostres preferències per un enfocament interconductual de la psicologia i, dintre d'aquesta perspectiva, redefinirem l'àmbit d'estudi de la psicologia de l'esport.

2.2.2. Naixement de la psicologia de l'esport.

Potser per la seva pròpia joventut, existeixen pocs estudis que analitzin el naixement i desenvolupament d'aquesta disciplina en els diferents països, encara que últimament sembla haver un major interès per comprendre els seus orígens, com el demostren els recents treballs de Kroll i Lewis (1980), Lowe i Walsh (1978), Salmela (1981, 1984), Silva (1984), Singer/ (1980) i Wiggins (1984). Per a Cratty (1983), la marxa s'inicia amb les aportacions de Peter Lesgaft a Rússia a principis de segle. No obstant això, no és fins després de la Revolució quan es creen centres especialitzats en l'estudi de les capacitats dels esportistes, sent un dels pioners Peter Roudick, pare de la psicologia de l'esport soviètica. En Alemanya, Schulte publica, en 1921, *Cos i ànima en l'esport: una introducció a la psicologia de l'exercici físic*. Al altre costat de l'Atlàntic, C. R. Griffith publica, en 1926, *Psicologia de l'entrenament*, i dos anys després, apareix la seva *Psicologia de l'atletisme*. En 1930 asseu les bases del laboratori de psicologia aplicada a l'esport. No obstant, com reconeix Singer (1980), la repercussió d'aquests primers treballs sobre entrenadors, atletes i professors d'educació física va ser mínima en el món occidental,

mentre que en els països de l'òrbita soviètica els psicòlegs de l'esport han col·laborat activa i ininterrompudament des de fa molts anys amb els restants professionals. Per això, pot dir-se que, exceptuant algunes aportacions, com les de Lawther (1951), fins la dècada de 1970 aquesta disciplina no obté el seu reconeixement internacional amb la celebració en 1965 a Roma i de la mà de Ferruccio Antonelli, del Primer Congrés Mundial de Psicologia de l'Esport. Segons Browne i Mahoney (1984), van assistir a el 500 especialistes i es van presentar 230 comunicacions. Encara que els treballs mostraven una gran dispersió conceptual i metodològica, indicaven el naixement d'una nova disciplina, creant-se en aquest moment la Societat Internacional de Psicologia de l'Esport, encarregada de promoure un congrés internacional cada quatre anys, així com el *International Journal of Sport Psychology*, editat a Roma des de 1970.

En la dècada de 1970 es consolida aquesta especialitat en diversos països (vegi's la vasta recopilació de Salmel, 1981), fundant-se associacions nacionals i supranacionals com la *Federation Européenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC)*. S'inicia la publicació de butlletins i noves revistes, algunes de les quals arriben a un reconegut prestigi i audiència, com el *Journal of Sport Psychology*, editat en Champaign (Illinois) des de 1979, i s'incrementen els encontres entre els psicòlegs interessats en l'activitat física i l'esport.

No obstant aquesta vitalitat, potser amb l'excepció dels països d'influència soviètica, la psicologia de l'esport ha tingut una evolució més lenta que altres especialitats psicològiques. Probablement això es deu al fet que al principi es va desenvolupar en els departaments d'educació física i, per tant, ha estat alguna cosa desconnectada dels avanços de la ciència mare, la psicologia, sense aconseguir tampoc contactar íntimament amb la resta de les ciències de l'esport.

En Espanya, a pesar de contar amb la valuosa figura de José María Cagigal, recentment mort (per a apreciar la amplitud de la seva obra, consulti's la valoració col·lectiva d'Esparsa, Galilea, García, Prat, Puig i Roca [1985]), i de celebrar-se a Madrid, en 1973, el Tercer Congrés Mundial, encara no s'ha constituït l'Associació Espanyola, ni s'edita cap publicació específica, encara que des de 1983 existeix la *Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*. Els

primers psicòlegs que treballaven en l'esport estaven vinculats als Centres d'Investigació en Medicina Esportiva, com és el cas de Josep Ferré Hombravella, Josep Roig-Ibáñez i Gloria vaig Afalagar. No obstant, pot dir-se que és una especialitat gairebé inexistent tant a nivell acadèmic com professional. Prova d'això és que en l'actualitat, només s'imparteixen cursos de forma regular en els Instituts d'Educació Física, i en alguns cursos d'entrenadors esportius, mentre que són molt escassos els departaments i facultats de psicologia que l'han incorporat als seus plans d'estudi.

En l'aspecte professional, el panorama no és més encoratjador, ja que són pocs els psicòlegs que exerceixen en aquest àmbit, a pesar de que moltes àrees podrien beneficiar-se de la seva actuació. Hi ha un total desconeixement del paper que podrien desenvolupar els psicòlegs de l'esport, encara que és just reconèixer, com - més endavant mostrarem, que una bona part de l'explicació d'aquest fet ha de trobar-se primordialment en la pròpia psicologia. És probable que els primers psicòlegs que intentaven introduir-se en l'esport manquessin del bagatge teòric i dels mètodes adequats. Es van cometre alguns errors que han ocasionat que una part dels membres que integren l'activitat esportiva desconfiïn de la conveniència d'incrementar la ja àmplia llista de tècnics especialistes amb uns nous professionals que fins el moment no han demostrat satisfactòriament la utilitat dels seus coneixements.

2.2.3. Definicions i pressupostos en les definicions.

En altre lloc (Riera, 1983a) ja hem comentat que les definicions habituals en psicologia de l'esport reflecteixen la coexistència de múltiples concepcions teòriques i metodològiques i, conseqüentment, de múltiples diferències en el rol professional del psicòleg. Alguns exemples il·lustratius bastaran per a mostrar aquesta diversitat així com la conveniència de realitzar esforços per a unificar o almenys clarificar els objectius d'aquesta disciplina. Així, en el clàssic manual de Antonelli i Salvini (1978), fidel reflex d'un freqüent eclecticisme, els autors no s'atreveixen a donar una definició, al confondre la psicologia de l'esport amb el propi esport quan afirmen: «La psicologia de l'esport és un ampli corrent de pensament en la qual conflueixen diverses doctrines psicologia, medicina,

psiquiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, higiene, educació física, rehabilitació, i, per consegüent, es tracta d'un assumpte de competència multidisciplinar obert a la contribució que cadascun pugui aportar donis. de la base de la seva pròpia preparació específica» (. 2).

Uns altres parteixen de concepcions psicològiques dualistes i accepten 18 dicotomia ment- cos, com quieta patent en el llibre de Millman (1979), titulat Whole bodi fitness. Training bodi and spirit, que recorda al ja indicat de Schulte (1921) i, implícitament, en la justificació que d'aquesta disciplina fa Ribeiro dóna Silva (1970): «No basta que els músculs, les articulacions, el sentit de l'equilibri i les funcions cardiovasculars siguin normals o excepcionalment elevades. Hi ha alguna cosa fora d'aquests elements anatòmic- fisiològics, o per sobre d'ells, que defineix i informa l'actitud de l'atleta, el tipus d'esport que es dedica, l'impuls competitiu i la seva variació, tan diferent de vegades d'un dia a un altre. És menester avaluar i conèixer tots els elements psicològics, ja siguin de l'individu o del grup, per a jutjar el rendiment agonístic.

Davant definicions tan vagues com les anteriors, un grup d'experts, tal com recull Cagigal (1974), es reuneixen en Macolin en 1972 i acorden que la psicologia de l'esport deu estudiar a la persona que realitza una activitat lúdica- competitiva, així com a la societat que ha creat el valor de l'esport organitzat. El primer objectiu, amb lleugers matisos (vegi's novament el treball de Salmela, 1981), ha estat àmpliament acceptat pels psicòlegs de l'esport, mentre que el segon pot considerar- se propi de la sociologia de l'esport. Aquesta acceptació amb- duu que, en l'actualitat, es confongui freqüentment la psicologia de l'esport amb la psicologia de l'esportista i, per consegüent, s'estudiï la seva personalitat, la seva ansietat, la seva motivació o les seves actituds. La definició de Thomas (1980) encaixa perfectament amb és- tos plantejaments:

«La psicologia de l'esport investiga, com disciplina científica, les causes i els efectes dels processos psíquics que tenen lloc en l'ésser humà abans, durant i després d'una activitat esportiva» (. 28. El subratllat és nostre). Encara que han sorgit algunes veus Lawther, 1972; Singer, 1980 que defensen la conveniència d'ampliar aquest objectiu amb l'estudi de les situacions esportives, ens atreviríem a assegurar que l'èmfasi en les característiques personals de l'esportista, d'acord amb la tendència de la psicologia d'aquesta

època, ha condicionat la major part dels treballs dels psicòlegs de l'esport. A pesar d'aquesta aparent unanimitat en l'objectiu a estudiar, ha quedat patent una gran diversitat de pressupostos teòrics en les investigacions i en l'exercici professional dels psicòlegs de l'esport. Aquesta circumstància, comú per altra banda a altres especialitats psicològiques, no hagués tingut major importància si els autors haguessin especificat en tot moment el marc de referència del que partien. Per desgràcia, la falta d'interès pels aspectes teòrics de la nova especialitat ha quedat de manifest en l'absència de referències explícites sobre ells, excepte algunes notables excepcions com les de Dickinson (1976), Palmi (1984) i Rushall i Siedentop (1972), que reconeixen obertament la seva vinculació al paradigma operant, o les de Cratty (1983) al model cognoscitiu. Creiem que aquest silenci, negligència o menyspreu, per especificar els postulats que es parteix, ha contribuït a crear confusió i ha dificultat el reconeixement de la activitat del psicòleg esportiu entre la resta dels professionals. No és d'estranyar que molts entrenadors i atletes hagin deixat de recórrer als psicòlegs davant la diversitat de plantejaments, intents de solució i explicacions donades als seus problemes. És probable, també, que un altre dels motius de l'escàs paper del psicòleg en l'esport hagi estat la desconexió entre el que aquests investigaven i el que l'esport necessitava, així com el qual sovint, a requeriment dels entrenadors, esportistes i directius, s'hagués buscat la solució ràpida a problemes concrets, de forma intuïtiva i sense contar amb el suficient suport empíric.

2.2.4. Alguns canvis recents a la psicologia de l'esport.

Des de la seva aparició, el *Journal of Sport Psychology* ha contribuït enormement a revisar algunes de les tradicions en la psicologia de l'esport, gràcies a la inclusió d'una secció fixa *Sport Psychology Today*, en la qual els autors manifesten la seva lliure opinió sobre el desenvolupament d'aquesta disciplina, en clar contrast amb l'empirisme de la resta de la revista. Al nostre entendre, aquesta secció està complint perfectament la funció, anteriorment trobada a faltar, de plantejar les qüestions més generals, obligant a renovar

vells esquemes, i plantejant nous interrogants i valuoses polèmiques. Entre elles destaquen les suscidades per les opinions de Martens (1979) i Danish i Hali (1981). Dau que aquesta última atén principalment a aspectes professionals i serà àmpliament comentada en el pròxim capítol, ens centrarem aquí en les opinions de Rainer Martens i les rèpliques que va suscitar, per l'interès conceptual i teòric que posseeixen. Martens, després de molts anys en contacte diari amb l'esport, manifesta el seu descontentament amb l'estat actual de la disciplina que ens ocupa, i acceptant el risc de ser considerat un radical exposa sense ambigüitats, en el seu eloqüent *About Smocks and Jocks*, quins són els aspectes que haurien de canviar en la psicologia de l'esport. Les tres principals afirmacions de Martens són les següents:

1) És necessari un nou paradigma en psicologia de l'esport, per a poder abordar la complexitat del comportament del atleta, en el qual s'incloguin preferentment aspectes socials i cognitius, ja que moltes de les seves actuacions estan determinades pels seus pensaments.

2) S'ha de donar preferència a les teories inductives que procedent donen directament de l'esport, enfront de l'ús quotidià de voler provar hipòtesis deduïdes de teories generals, alienes al mateix.

3) Després de criticar les investigacions realitzades en situacions controlades, opina que han d'efectuar-se sobre fets esportius concrets, arribant a afirmar que el seu laboratori són les pistes esportives.

Daryl Siedentop (1980), amb el seu *Two Cheeres for Rainer*, manifesta la seva total acceptació dels punts segon i tercer, així com la seva disconformitat amb el primer. Per a ell, que parteix d'una concepció skinnerian de la psicologia, les afirmacions de Rainer Martens constitueixen una reminiscència del homúnculo interior, que suposadament explica el comportament humà. Considera que devem centrar el nostre estudi en l'anàlisi de l'ambient que envolta a l'atleta i no en l'atleta mateix. , J. R. Thomas (1980) intenta conciliar les dues posicions en el seu *Hall a Cheer lor Rainer and Daryl*, adoptant punts de vista que : pretenen ser intermedis. Així, opina que els aspectes conductuals i cognitius són imprescindibles, que les teories inductives han d'anar acompanyades d'altres deductives que tendeixin ponts amb altres especialitats psicològiques, i que les investigacions de laboratori no poden ser menyspreades ja que la sola descripció de les conductes no basta per a

aconseguir una disciplina científica. Més recentment, Landers (1983) comparteix amb Martens l'opinió que la investigació fins 1976 s'ha caracteritzat per l'intent de provar teories en situacions de laboratori, i recomanen, entre altres coses, confiar menys en mètodes d'investigació unifactorials, evitar compromisos prematurs amb les teories, i dubtar del valor de l'estadística basada en la refutació d'hipòtesi de nul·litat. Alguna cosa similar opina Silva (1984), al afirmar que en la dècada de 1970 s'inicia l'anàlisi del rendiment esportiu des de perspectives multifactorials, combinant les mesures psicològiques amb les motores i fisiològiques. Finalment, en aquesta ràpida revisió de l'última dècada, destaquem a Aldennan (1984), que mentre que la primera generació de psicòlegs de l'esport, així com els seus deixebles, procedia primordialment del camp de l'educació física i l'entrenament, en l'actualitat pot distingir-se una tercera generació amb diferent formació i interessos, i amb una filosofia més orientada cap a la investigació científica dels fenòmens psicològic- esportius, iniciant-se amb ells una etapa de maduresa. A conseqüència d'aquesta evolució, la majoria dels psicòlegs contemporanis coincideixen que l'objecte d'estudi no és el esportista sinó el seu comportament, apareixent les diferències on ha de buscar-se la seva explicació i en com aconseguir-ho. Dintre d'aquesta interessant i encara viva controvèrsia voldríem justificar el nostre treball posterior, amb l'esperança que serveixi per a delimitar conceptual, metodològica i tecnològicament l'àmbit de la psicologia de l'esport.

2.2.5 Classificació psicològica dels esports.

L'anàlisi psicològica de la competició esportiva és diferent per a cada esport, ja que el conjunt de factors que incideixen sol diferir d'un esport a un altre. Mes encara, no hi ha dues competicions iguals encara que siguin del mateix esport. Cada esport i cada competició té unes característiques específiques, de manera que són poques les generalitzacions que poden establir-les. Ni tan sols el desig de victòria representa el mateix per a tots els esports, nivells, edats o països. Per tot això, l'anàlisi psicològica de la competició ha de particularitzar-se al màxim.

A causa de la gran varietat dels esports, que en l'actualitat s'amplien constantment en nombre i diversitat, per això, els hem agrupat en funció del nivell de cooperació i oposició amb els quals interactua l'esportista. Aquesta classificació, similar a la presentada per Carron i Chelladurai (1978), no deu fer-nos oblidar que en cada esport poden aparèixer tots els tipus d'interacció qualitativament diferents anteriorment assenyalats. Des del punt de vista psicològic, els esports poden es- parar-se en quatre categories:

- 1) Esports sense cooperació ni oposició. En aquests esports, el rendiment depèn primordialment de la relació entre l'esportista i els objectes amb els quals interactua. Els llançaments i salts en atletisme, els salts des del trampolí, la gimnàstica esportiva i rítmica, i el tir amb arc o fusell són exemples representatius. L'esportista pot o no utilitzar, Instruments o màquines (arcs, esquís, motos, etc.), però el característic d'aquests esports és que les execucions de contrincants i companys, encara que presentis en el camp psicològic de l'esportista, no formen part de la interacció entre l'esportista i els objectes amb els quals interactua: dianes, llistons, barres d'equilibri, poltres.

La puntuació aconseguida pels seus contrincants pot ser un factor que li afavoreixi o perjudiqui, però la interacció bàsica s'estableix entre l'esportista i els objectes. Variant els objectes i el seu grau de constància espacial i temporal, així com els instruments i «ajudes», es poden generar tots els esports d'aquest grup.

- 2) Esports amb cooperació però sense oposició. En aquests esports, l'esportista, objectes i companys formen part de la interacció. La cooperació pot establir-se entre persones o animals (cavalls, per exemple), i per a arribar a un bon rendiment és necessària una gran compenetració entre ells. El patinatge per parelles, els salts hípics, la natació sincronitzada i la construcció de castells humans són exemples d'aquest tipus. Les accions dels contraris tampoc formen part de la relació. Aquests esports es diferencien del grup anterior que, en ells, l'esportista ha d'establir un total acoblament amb la «companyia» per a poder interactuar amb els objectes.
- 3) Esports amb oposició i sense cooperació. En aquests esports l'esportista, els objectes i contrincants formen part de la interacció. Les

carreres atlètiques, hípiques, de natació o motor, els escacs, el tennis individual, així com els denominats esports de lluita, estan inclosos en aquest grup. Aquests esports es diferencien dels anteriors que les accions del contrari formen part de la interacció i tenen una influència decisiva en el rendiment. L'atleta de 1.500 metres ha d'estar arracada en tot moment de la situació dels seus contraris en relació a la seva, igual que els moviments d'un judoka estaran directament relacionats amb els moviments del seu contrari. Novament, si canviem els objectes, instruments i les formes d'enfrontar-se, crearem tots els esports d'aquest grup.

- 4) Esports amb oposició i col·laboració. En aquests esports, els esportistes, objectes, contrincants i companys formen part de la interacció. El tennis per parelles, la carrera de motos amb sidecar, la competició de traineras i els denominats esports d'equip estan inclosos en aquesta categoria. Aquí, el rendiment depèn de l'enfrontament entre dues cooperacions. En dobles, els tennistes han d'atendre a la trajectòria de la pilota conjuntament amb la situació i posició pròpia, del seu company i dels dos contrincants. Modificant les formes de cooperació es podrien completar els esports possibles. Aquesta taxonomia té, com veurem en els restants capítols, bastants avantatges per a l'anàlisi psicològica de l'esport.

Volguéssim, no obstant, fer unes consideracions d'índole i general:

- 1) En totes les categories anteriors, l'esportista sempre interactua amb objectes. Podria pensar-se que en els esports de lluita, l'esportista només interactua amb el seu contrari però en el judo, per exemple, el tatami i el quimono també formen part de la interacció.
- 2) La inclusió d'un esport en una categoria no implica que en totes les seves interaccions participin els mateixos elements. En el llançament d'un penal, participen en la interacció el davanter, el porter i els objectes baló, porteria, sòl, però no els companys. En un tir lliure en bàsquet, l'esportista interactua exclusivament amb objectes i esdeveniments que no inclouen als seus contrincants ni als seus companys.
- 3) Les fronteres entre les categories no són sempre nítides, ja que cada categoria podria subdividir-se en relació a múltiples criteris. El grau de

variabilitat d'objectes i esdeveniments, la precisió requerida, el tipus d'ajuda, utensili o màquina, el nombre i grau de contacte entre els participants són criteris utilitzats sovint.

- 4) Dada que les possibilitats d'interacció humana són il·limitades, tot intent de classificació dels esports serà necessàriament parcial; per tant, la utilitat de la taxonomia només pot avaluar-se en funció de criteris teòrics i pràctics.

2.3. Influències psicològiques de l'esport a l'adolescència

Per qüestions de temps, no hem pogut completar aquest apartat, i per tant hem decidit desenvolupar més les enquestes i entrevistes sobre aquest tema, que no pas la revisió bibliogràfica.

3. Metodologia i subjectes.

Vàrem crear unes entrevistes i enquestes sobre la influència psicològica de l'esport per estudiar l'opinió d'adolescents i experts en el tema.

Vàrem compilar una sèrie de preguntes, les quals, serien distribuïdes a les classes de 4t. d'ESO i 1r. de Batxillerat, amb la finalitat de ser complementades.

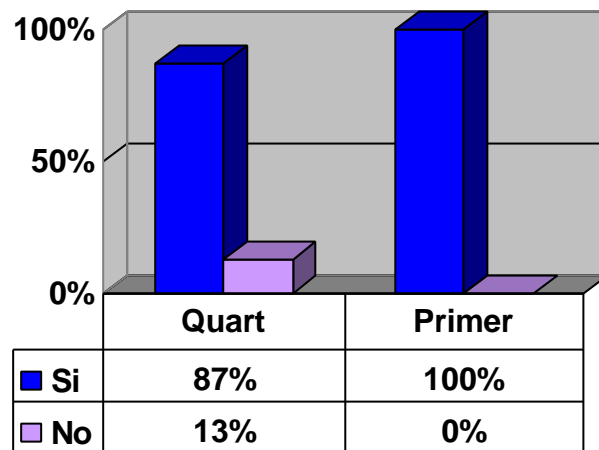
Per les entrevistes vam seguir les mateixes pautes, i vam distribuir-les a la psicòloga del centre IES Les Vinyes, i a l'entrenador del Club Voleibol Sta. Coloma.

4. Resultats i discussió.

4.1. Anàlisi de les enquestes.

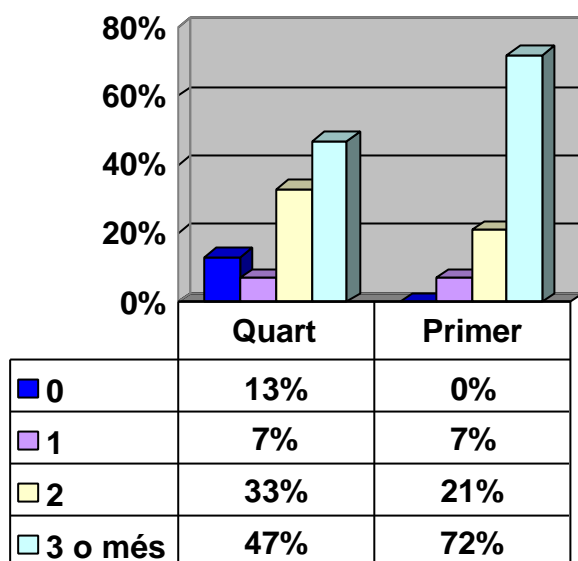
4.1.1. Comparació d'opinions entre alumnes de 4t i 1r.

1. Has practicat alguna vegada algun tipus d'esport?



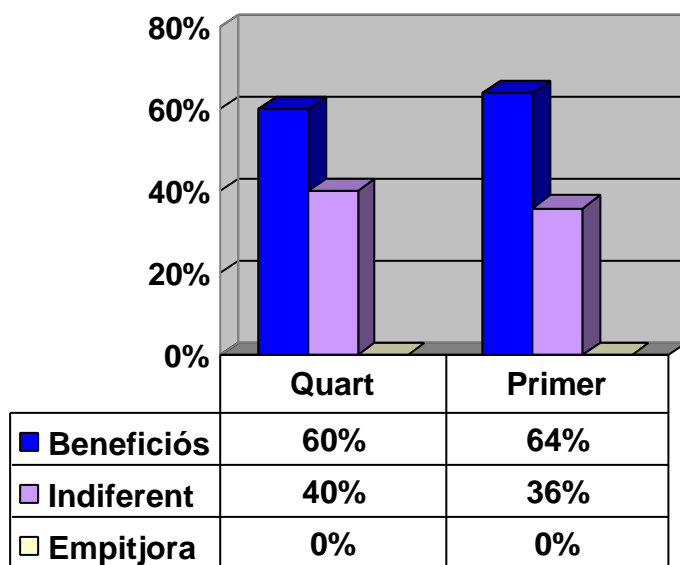
1. Comentari: En aquesta gràfica observem que la majoria dels alumnes de quart han practicat alguna vegada algun tipus d'esport, mentre que tots els alumnes de primer han practicat almenys un esport.

2. Quants esports has practicat?



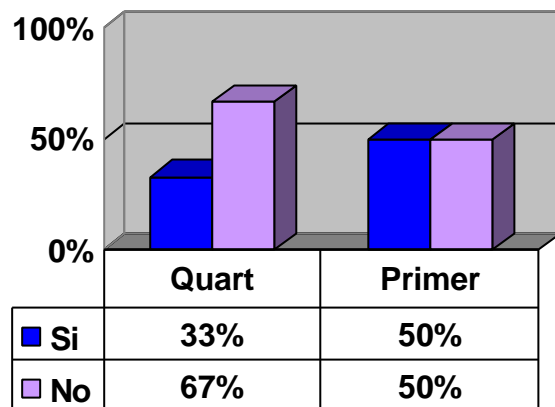
2. Comentari: En aquesta gràfica observem que la meitat dels alumnes de quart han practicat tres o més esports, mentre que, a primer, és més del 70% dels alumnes que ha practicat tres o més esport.

3. Quin benefici creus que te l'esport per a la psicologia?



3. Comentari: En aquesta gràfica observem que la majoria dels alumnes creu que l'esport és beneficiós per a la psicologia. Com a dada destacable podem observar que cap alumne creu que l'esport és perjudicial per a la psicologia.

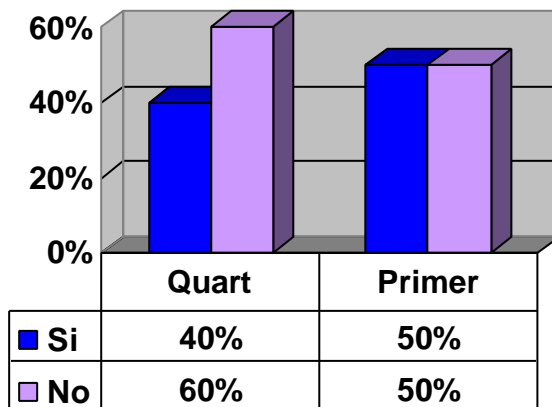
4. L'esport t'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa determinada de la teva vida més que en altres?



4. Comentari: En aquesta gràfica observem que la meitat dels alumnes de primer creu que l'esport l'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa de la seva vida, mentre que, quasi una quarta part dels alumnes de quart, creu que l'esport no els ha beneficiat en cap etapa de la seva vida.

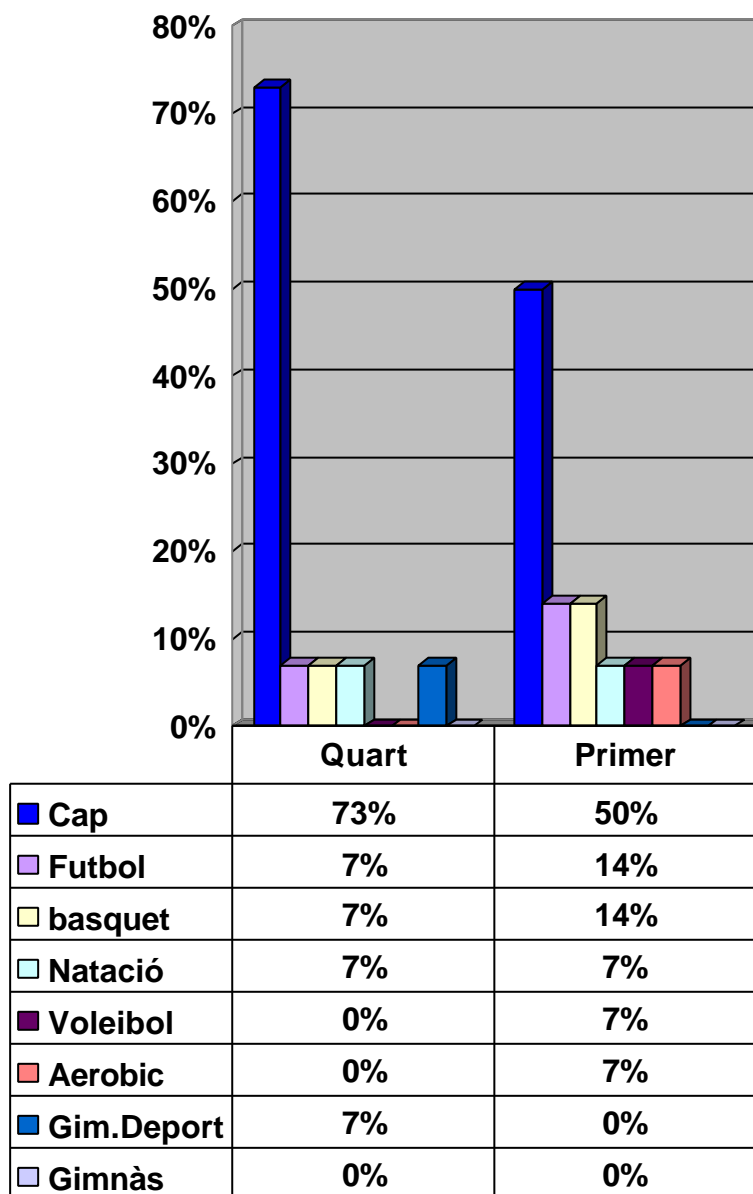
5. La resposta a aquesta pregunta han estat confuses i, per tant, no hem analitzat els resultats.

6. Creus que algun esport t'ha beneficiat més que un altre en algun cas en concret?



6. Comentari: En aquesta gràfica observem que la meitat dels alumnes de primer creu que cap esport l'ha beneficiat més que un altre, mentre que un 10% més dels alumnes de quart pensa el mateix.

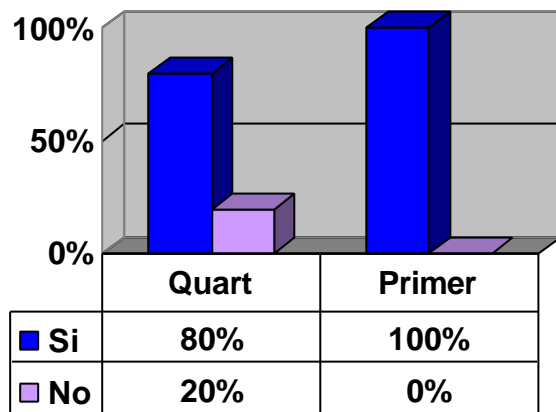
7. Quin esport creus que t'ha beneficiat més?



7. Comentari: En aquesta gràfica observem que una quarta part dels alumnes de quart no creu que hi hagi un esport que beneficiï més que un altre, només una petita part dels alumnes creu que el futbol, el bàsquet, la

natació i la gimnàstica esportiva creu que beneficia una mica. Entre el alumnes de primer un 50% dels alumnes creu que no hi ha cap esport que beneficiï més que un altre, només una minoria creu que el futbol i el bàsquet beneficia una mica, i una part encara més petita creu que la natació, el voleibol i el aeròbic beneficia la seva condició psicològica.

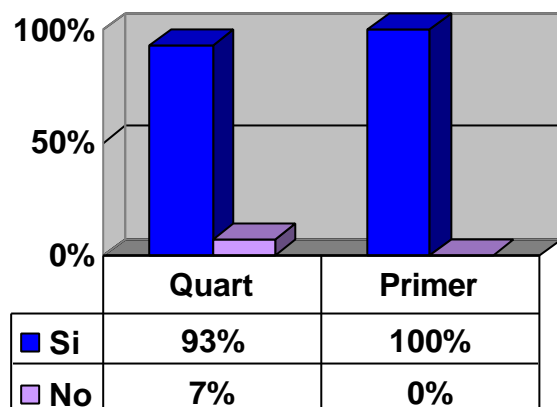
8. Creus que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós?



8. Comentari: En aquesta gràfica podem observar que una quarta part dels alumnes de quart creu que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós, mentre que el total dels alumnes de primer també creu que és beneficiós.

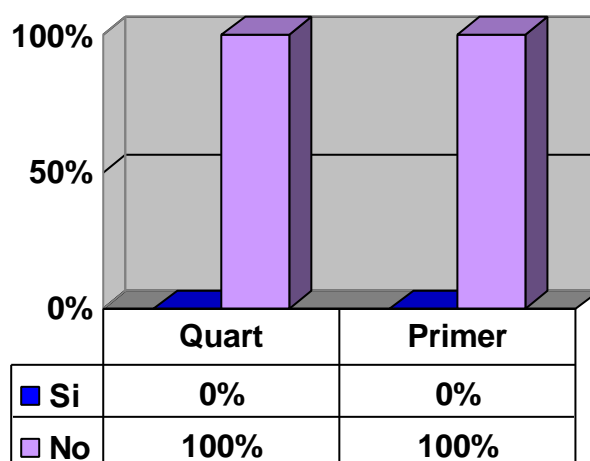
9. Aquesta pregunta no l'ha respòs la majoria dels alumnes, per tant, hem decidit no analitzar-la.

10. L'esport t'ha ajudat a fer amics nous?



10. En aquesta gràfica observem que quasi el total dels alumnes de quart l'esport els ha ajudat a fer amics nous, mentre que a primer són el total dels alumnes qui els ha ajudat a fer amics.

11. L'esport t'ha causat problemes amb les relacions socials (amb els amics, Família, institut, etc.)?

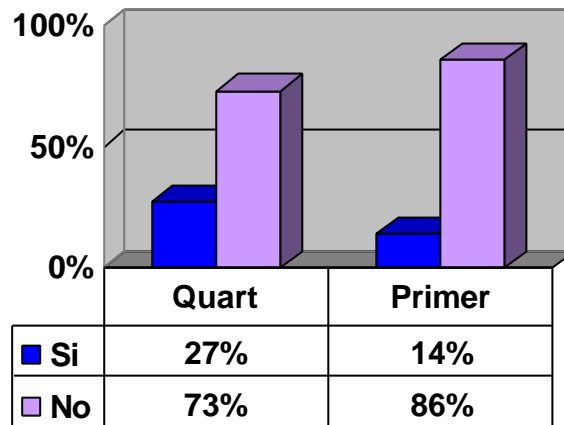


11. Comentari: En aquesta gràfica observem que per la totalitat dels alumnes de quart i de primer l'esport no els ha causat problemes de relacions socials.

12. Degut a que la totalitat dels alumnes ha respòs que l'esport no els ha

causat cap tipus de problemes en les relacions socials no han hagut de determinar quins.

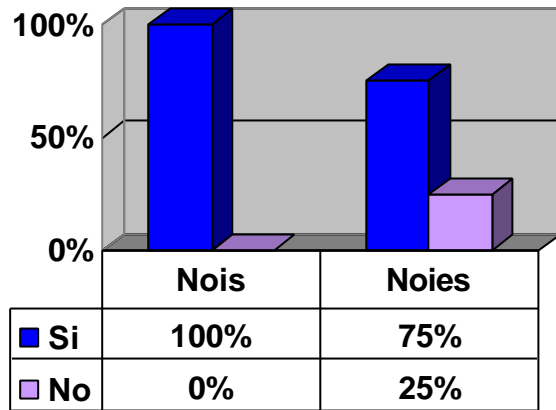
13. La practica de l'esport t'ha ajudat a rendir més a l'escola i a tenir més motivacions per a estudiar?



13. Comentari: En aquesta gràfica observem que quasi la quarta part dels alumnes de quart l'esport no els ha ajudat a tenir un millor rendiment acadèmic, tal i com al 86% dels alumnes de primer tampoc els ha ajudat a tenir un millor rendiment acadèmic.

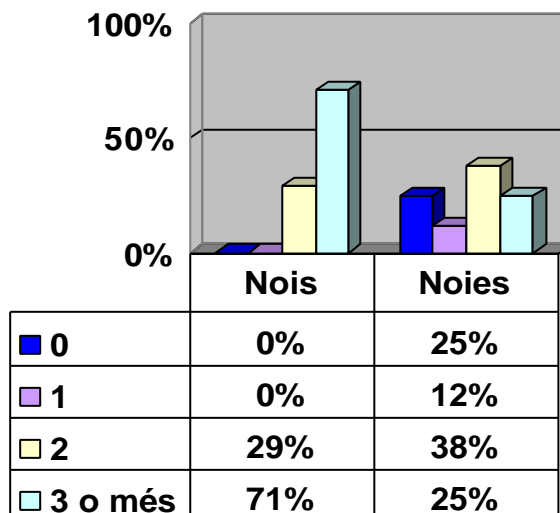
4.1.2. Comparació d'opinions entre nois i noies de 4t.

1. Has practicat alguna vegada algun tipus d'esport?



1. Comentari: En aquesta gràfica observem que el total dels nois han practicat algun tipus d'esport, mentre que, entre les noies, hi ha un % que no han practicat mai esport.

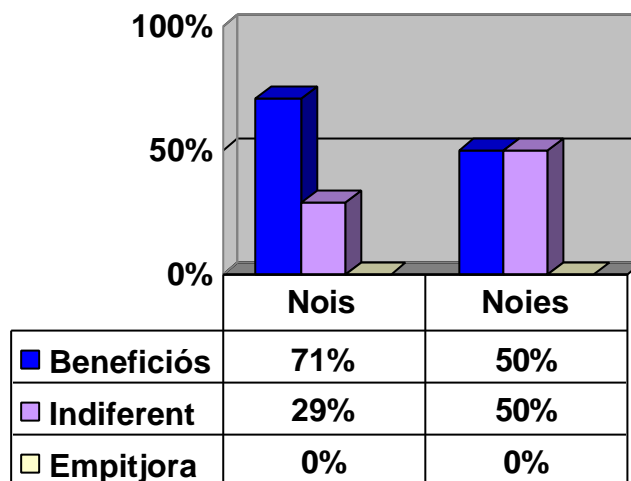
2. Quants esports has practicat?



2. Comentari: En aquesta gràfica podem observar que més d'un 70% dels nois han practicat tres esports o més, mentre que la resta ha practicat dos esports.

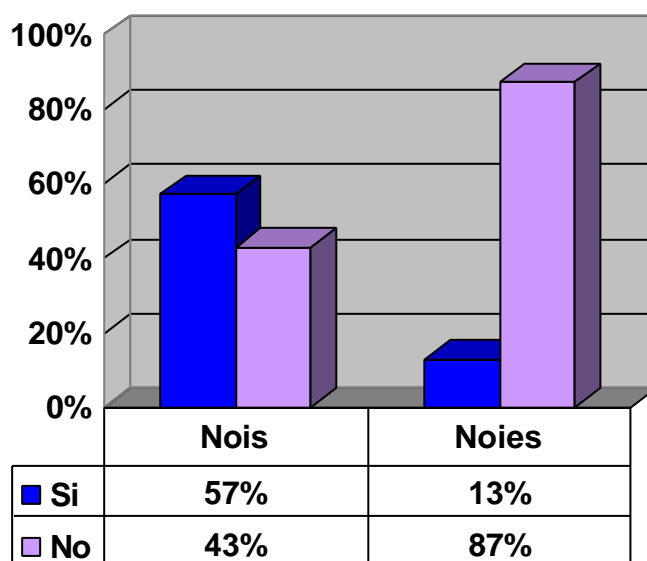
Entre les noies els percentatges estan més repartits: una quarta part no ha practicat esport, una altra quarta part ha practicat tres o més esports, quasi un 40% ha practicat dos esports, i una mica més del 10 % ha practicat un esport.

3. Quin benefici creus que te l'esport per a la psicologia?



3. Comentari: En aquesta gràfica podem observar que quasi una quarta part dels nois creu que l'esport és beneficiós per a la psicologia, mentre que la meitat de les noies també creu que l'esport és beneficiós per a la psicologia.

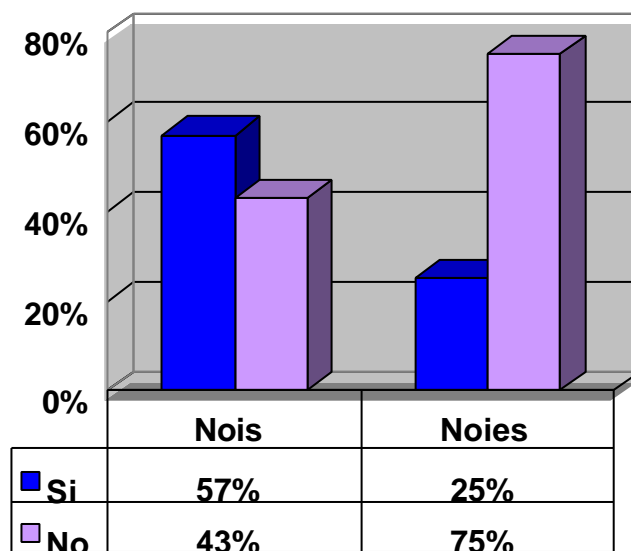
4. L'esport t'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa determinada de la teva vida més que en altres?



4. Comentari: En aquesta gràfica observem que gairebé la meitat dels nois creu que l'esport no els ha beneficiat més en unes etapes que en unes altres, mentre que, en el cas de les noies, son gairebé el total.

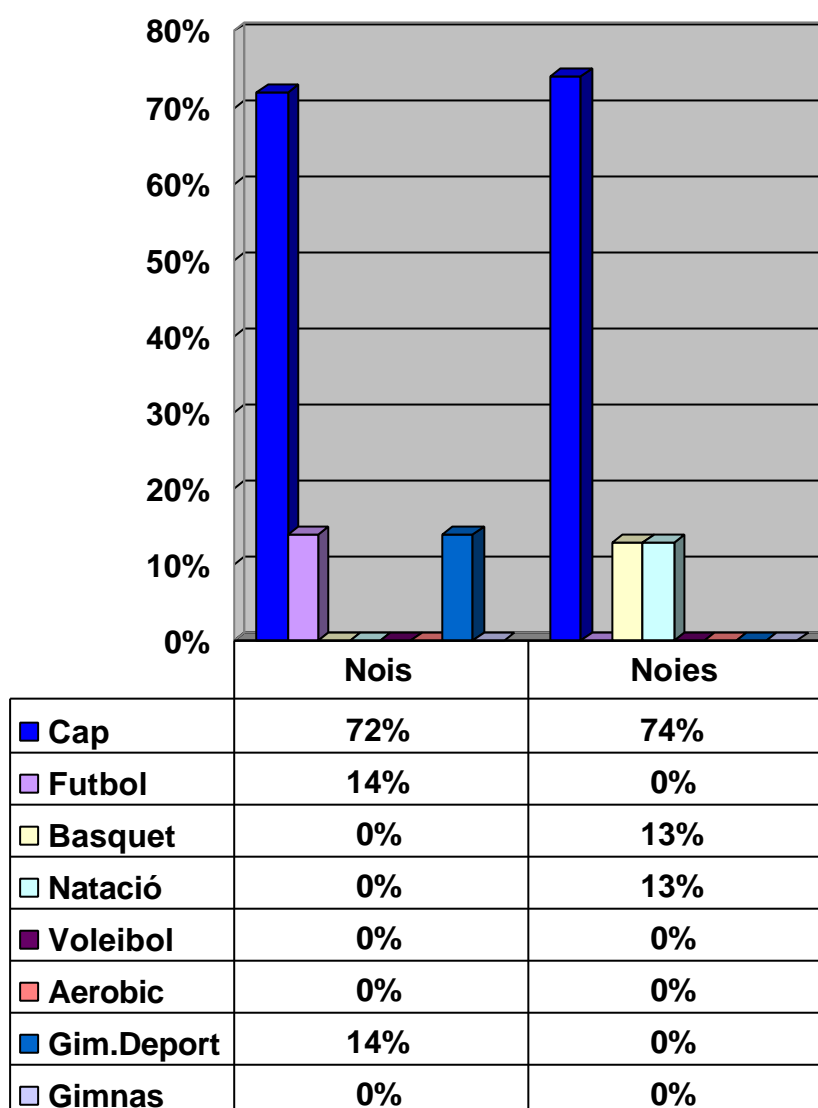
5. La resposta a aquesta pregunta han estat confuses i, per tant, no hem analitzat els resultats.

6. Creus que algun esport t'ha beneficiat més que un altre en algun cas en concret?



6. Comentari: En aquesta gràfica observem que els nois segueixen amb el mateix percentatge de la pregunta anterior i en el cas de les noies una tercera part creu que no els ha beneficiat un esport més que un altre.

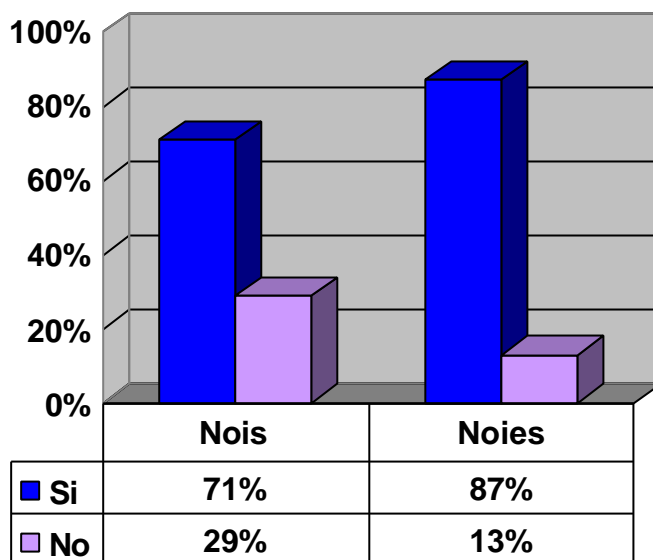
7. Quin esport creus que t'ha beneficiat més?



7. Comentari: En aquesta gràfica podem observar que, en el cas dels nois, la majoria creu que cap esport en especial l'ha beneficiat més que un altre, però un 14% creu que l'ha beneficiat més el futbol, i un altre 14% creu que la gimnàstica esportiva.

En el cas de les noies, la majoria també creu que no l'ha beneficiat més un esport més que un altre, però un 13% creu que la beneficiat més el bàsquet, i un altre 13% creu que la natació.

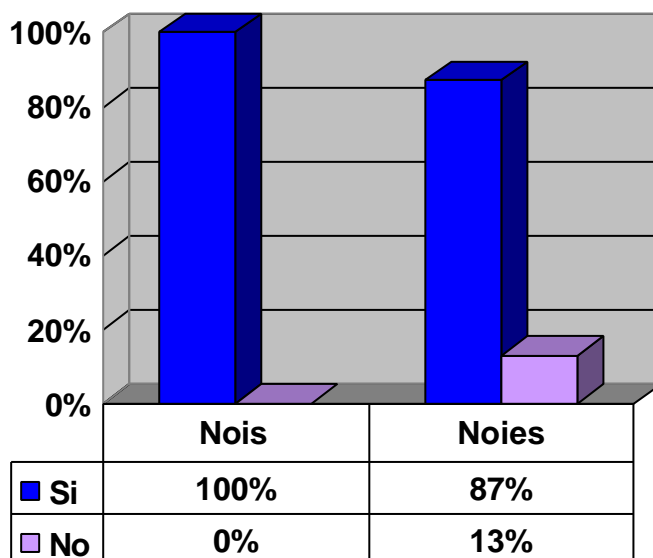
8. Creus que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós?



8. Comentari: En aquesta gràfica observem que la majoria de nois opinen que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós per a la psicologia d'una persona, i en el cas de les noies la majoria és encara més rotunda en aquesta afirmació.

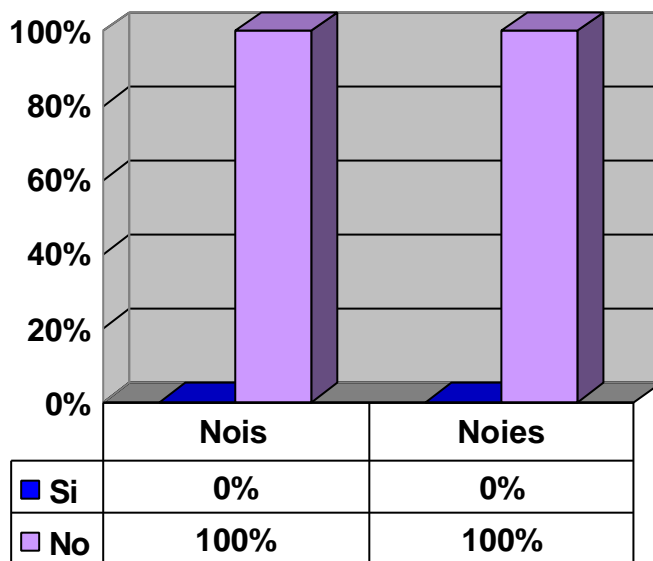
9. Aquesta pregunta no l'ha respòs la majoria dels alumnes, per tant, hem decidit no analitzar-la.

10. L'esport t'ha ajudat a fer amics nous?



10. Comentari: En aquesta gràfica observem que la totalitat dels nois han fet amics amb l'esport, i en el cas de les noies a un 87% ha fet amics nous amb l'ajuda de l'esport.

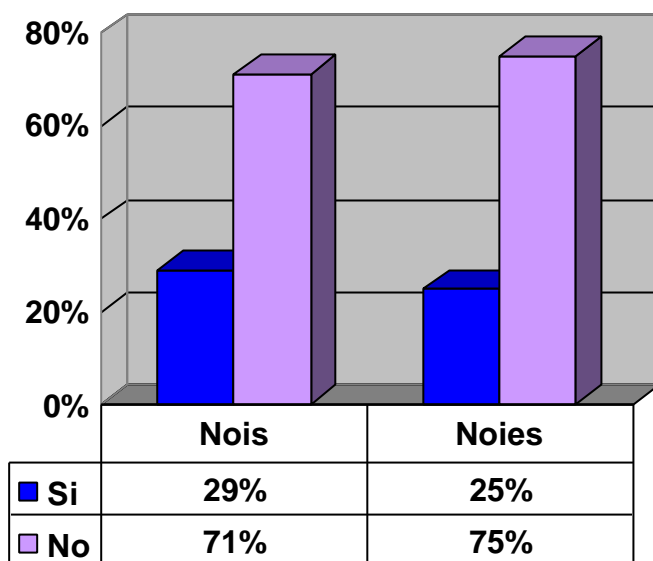
11. L'esport t'ha causat problemes amb les relacions socials (amb els amics, Família, institut, etc.)?



11. Comentari: En aquesta gràfica observem que la totalitat dels alumnes no ha tingut cap problema amb les seves relacions socials a causa de l'esport.

12. Degut a que la totalitat dels alumnes ha respòs que l'esport no els ha causat cap tipus de problemes en les relacions socials no han hagut de determinar quins.

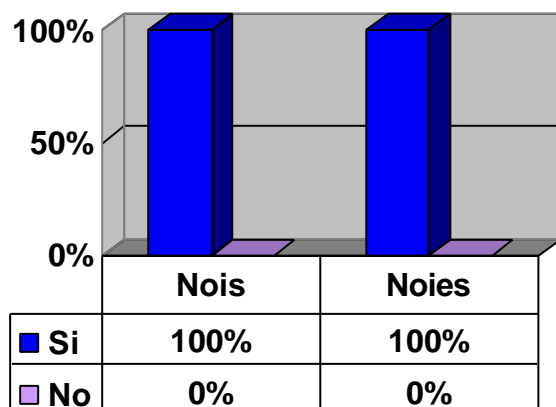
13. La practica de l'esport t'ha ajudat a rendir més a l'escola i a tenir més motivacions per a estudiar?



13. Comentari: En aquesta gràfica observem que entre els nois un 71% creu que l'esport no els ha ajudat a tenir un millor rendiment acadèmic; i entre les noies un 75% de les alumnes creu que l'esport no les ha ajudat a tenir un millor rendiment acadèmic.

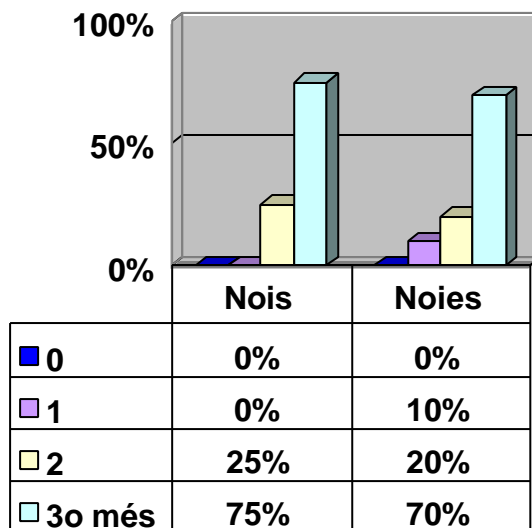
4.1.3. Comparació d'opinions entre nois i noies de 1r.

1. Has practicat alguna vegada algun tipus d'esport?



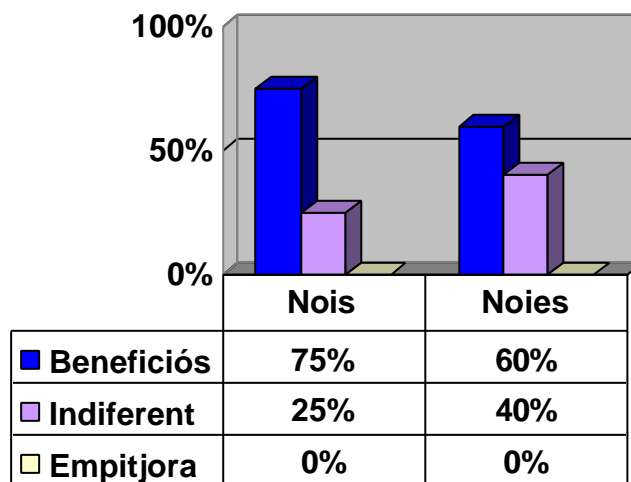
1. Comentari: En aquesta gràfica observar que la totalitat dels alumnes ha practicat alguna vegada algun tipus d'esport.

2. Quants esports has practicat?



2. Comentari: En aquesta gràfica observem que les nois han practicat com a mínim dos esport, i un 75% d'ells ha practicat tres o més esports. Un 10% de les noies ha practicat un esport, un 20% ha practicat dos esports, i el 70% ha practicat tres o més esports.

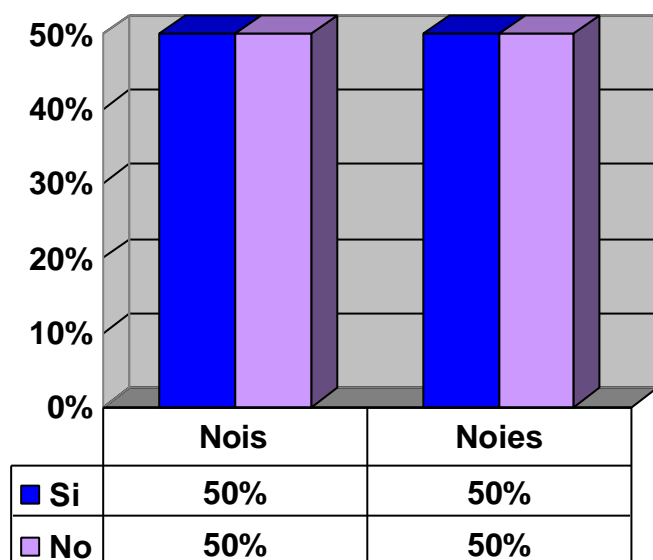
3. Quin benefici creus que te l'esport per a la psicologia?



3. Comentari: En aquesta gràfica observem que entre els nois una tercera part opina que l'esport és beneficiós, i entre les noies un 60%

també creu que l'esport és beneficiós. Cap alumne creu que l'esport empitjora la psicologia d'una persona.

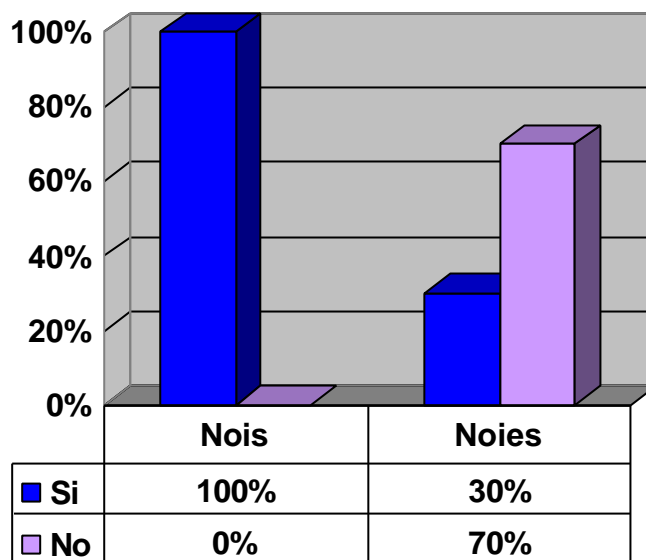
4. L'esport t'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa determinada de la teva vida més que en altres?



4. Comentari: En aquesta gràfica observem que el cas dels nois i de les noies és el mateix: un 50% dels alumnes creu que l'esport no l'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa de la seva vida més que en altres, l'altre 50% opina que si.

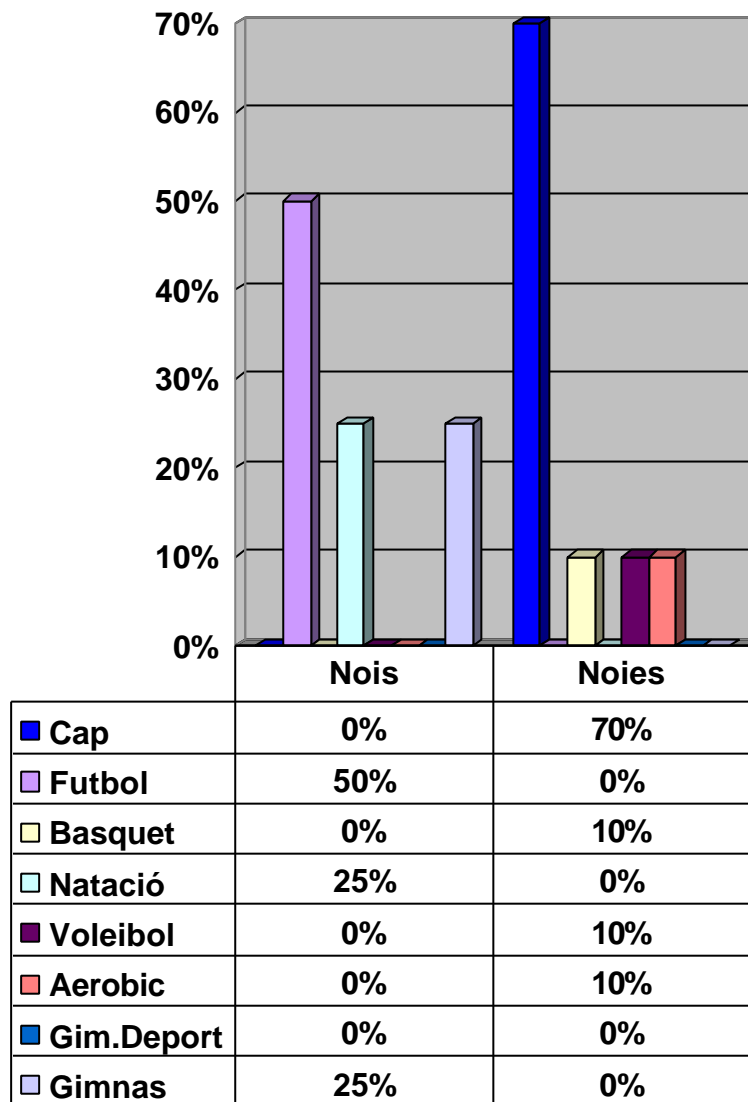
5. La resposta a aquesta pregunta han estat confuses i, per tant, no hem analitzat els resultats.

6. Creus que algun esport t'ha beneficiat més que un altre en algun cas en concret?



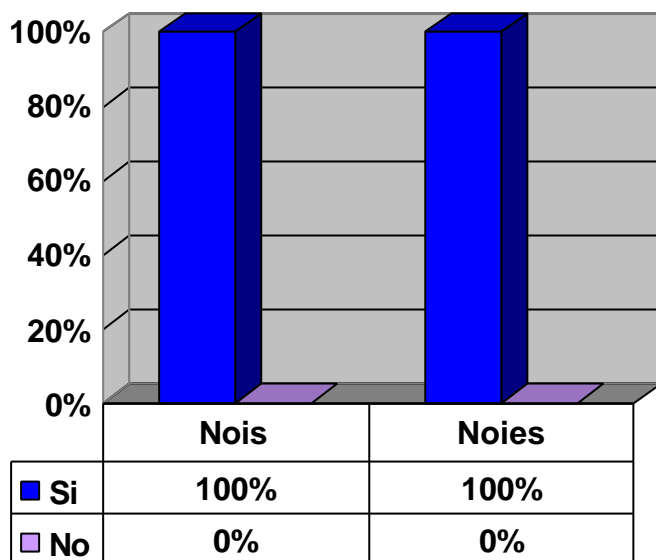
6. Comentari: En aquesta gràfica observem que tots els nois creuen que sí els ha beneficiat psicològicament algun esport en concret. El 70% de les noies creu que cap esport l'ha beneficiat més psicològicament que no pas un altre.

7. Quin esport creus que t'ha beneficiat més?



7. Comentari: En aquesta gràfica observem que els esports que ha beneficiat més als nois son el futbol, la natació i el gimnàs. Un 70% de les noies no l'ha beneficiat psicològicament un esport determinat. La resta creu que el bàsquet, el voleibol i el aeròbic si que les ha beneficiat més psicològicament.

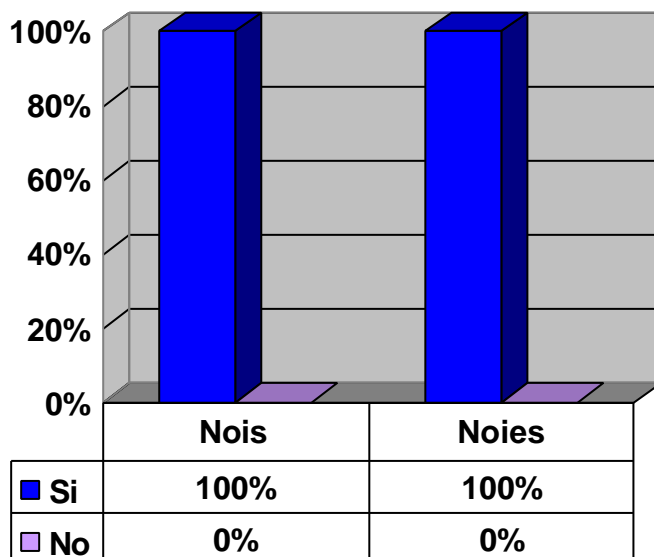
8. Creus que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós?



8. Comentari: En aquesta gràfica observem que la totalitat dels alumnes creu que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós.

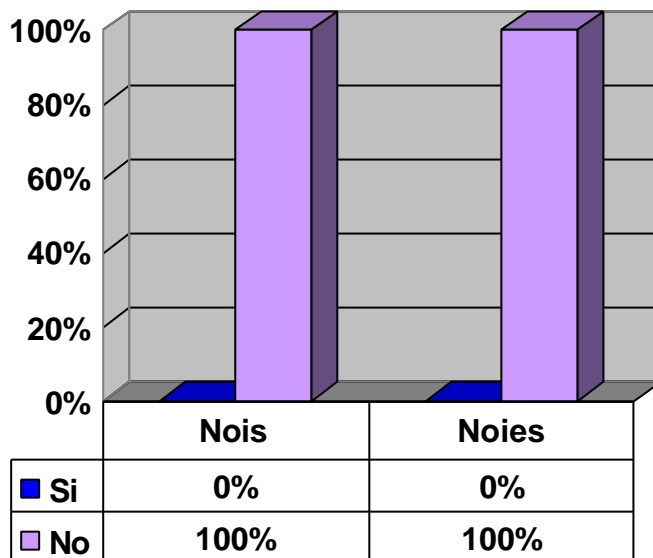
9. Aquesta pregunta no l'ha respòs la majoria dels alumnes, per tant, hem decidit no analitzar-la.

10. L'esport t'ha ajudat a fer amics nous?



10. Comentari: En aquesta gràfica observem que la totalitat dels alumnes creu que l'esport els ha ajudat a fer amics nous.

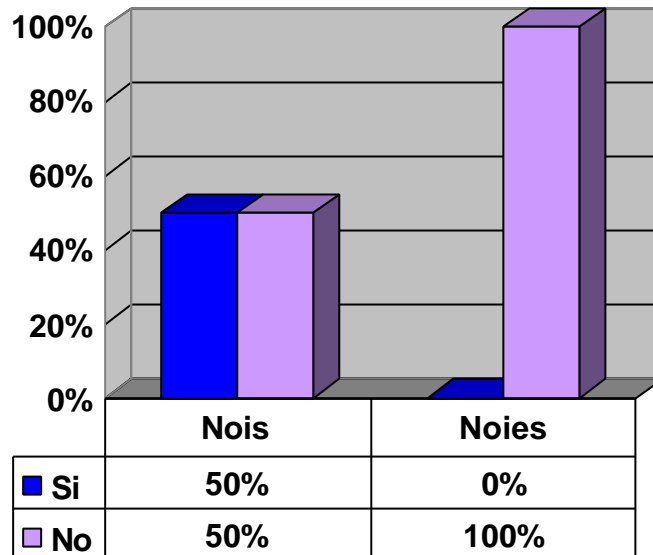
11. L'esport t'ha causat problemes amb les relacions socials (amb els amics, Família, institut, etc.)?



11. Comentari: En aquesta gràfica observem que la totalitat dels alumnes creu que l'esport no els ha causat cap problema amb les seves relacions socials.

12. Degut a que la totalitat dels alumnes ha respòs que l'esport no els ha causat cap tipus de problemes en les relacions socials no han hagut de determinar quins.

13. La practica de l'esport t'ha ajudat a rendir més a l'escola i a tenir més motivacions per a estudiar?



13. Comentari: En aquesta gràfica observem que, en el cas dels nois, un 50% creu que l'esport sí que els ha ajudat a rendir més a nivell acadèmic, l'altre 50% creui que no els ha ajudat. En el cas de les noies, el 100% creu que no les ha ajudat a rendir més a nivell acadèmic.

4.1.4. Comparació d'opinions del psicòleg i entrenador.

1. És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la nostra qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta.

Entrenador: Si , perquè ajuda a reforçar certs valors morals que ens faran créixer com a persona, especialment si l'esport practicat és un esport d'equip on es fomenta mes l'amistat, el companyerisme i en teoria una vida sana.

Psicòloga: L'esport, amb mesura, practicat en qualsevol etapa de la

vida sempre millora la qualitat de vida de l'individu.

Comparació: Els dos experts coincideixen en que l'esport és positiu practicar-ho a qualsevol etapa de la nostra vida

2. Vostè creu que és molt important fer l'esport adequat per a que influeixi positivament als aspectes psíquics d'una persona.

Entrenador: Jo crec que lo millor que es pot fer a l'adolescència es practicar un esport d'equip perquè , com ja hem dit, ens ajuda a créixer com a persona, ens ajuda a compartir, a ser responsables ... Això no vol dir que amb els esports individuals no es puguin trobar també aquests valors. També és important fer allò que realment ens agrada.

Psicòloga: L'esport adequat influeix en la persona i òbviament en la part psíquica.

Comentari: els dos experts coincideixen en que s'ha de fer l'esport adequat per a que influeixi positivament a la persona.

3. Hi ha alguna etapa determinada que l'esport influeixi millor o pitjor a la nostra psicologia?

Entrenador: jo crec que l'esport pot influir positivament, o negativament en segons que casos, depenent de les experiències viscudes durant5 la seva pràctica i de les relacions personals creades, sense importar massa l'edat.

Psicòloga: No ho crec, depèn molt de la situació personal de l'individu.

Comparació: els dos experts també coincideixen en que no hi ha una determinada etapa que l'esport influeixi millor o pitjor, sinó que tot depèn de la persona i les experiències viscudes amb la pràctica de l'esport.

4. La practica de l'esport al període de la pubertat ajuda a relacionar-se amb la resta de la gent i tenir unes millors relacions socials?

Entrenador: Es clar que sí, fent esport coneixes gent, hi ha més gent amb qui comparteixes una afició, la qual cosa crea llaços d'unió i d'amistat molt forts.

Psicòloga: Sens dubte. Quan ens trobem en un moment en que l'individu busca fer-se un grup, tenir amics ... l'esport és un element afavoridor.

Comparació: Els dos experts coincideixen en que l'esport sí que ajuda a tenir unes millors relacions socials al període de la pubertat.

5. Hi ha esports que ajudin a tenir unes millors relacions socials?
I pitjors?

Entrenador: Els esports d'equip i sense massa contacte físic, com és el cas del voleibol, jo crec que afavoreixen molt les relacions.

Psicòloga: En principi la pràctica esportiva afavoreix el treball en grup, la col·laboració amb els altres, l'esforç individual posat dintre d'un col·lectiu. Són aspectes que ajuden en la millora de les relacions socials. És cert que hi ha esports més individuals (tennis per exemple) però fins i tot aquests poden ser afavoridors, ja que a més a més de la competitivitat l'individu el realitza dintre d'un entorn social, per tant diríem que tot depèn de l'individu.

Comparació: Els experts han opinat que els esports d'equip són més afavoridors per a la psicologia d'una persona, però la psicòloga també ha dit que els esports individuals també tenen certs valors molt bons per a la persona.

6. L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica, o al contrari pot ser causant d'una?

Entrenador: En molt poques ocasions l'esport pot crear o causar una malaltia. Per contra, sí que pot col·laborar en la recuperació psicològica de l'esportista.

Psicòloga: Per definició ajuda, és clar que caldrà mirar tot els elements que intervenen en la practica esportiva i que siguin afavoridors davant del problema o conflicte psicològic que presenti la persona.

Comentari: Els dos experts estan d'acord en que l'esport sí que pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica.

7. En el cas de tenir problemes d'autoestima, l'esport pot ser beneficiós?

Entrenador: Sí, si l'esport practicat és l'adequat a l'esportista i li reporta satisfaccions, tant a nivell personal com esportiu.

Psicòloga: Òbviament. Si fas una practica esportiva, veus que progresses, que vas a més, això puja l'autoestima.

Comentari: Els dos experts coincideixen en que l'esport és un element afavoridor en el cas de tenir problemes d'autoestima.

8. Si un individu té problemes familiars, com ara els maltractaments, és recomanable que practiqui algun esport?

Entrenador: Jo crec que sí, allà pot trobar l'ajuda que necessita, tant per part dels seus companys com dels seus entrenadors.

Psicòloga: Sí. Sobretot per la dimensió social de trobar-se amb altra gent, la qual cosa fa que surti del seu món, es relacioni amb altres persones i pugui adonar-se que a tothom no li passa el mateix i aleshores ell/a pot demanar ajuda.

Comparació: Els experts coincideixen en que, en el cas dels maltractaments, és positiu i recomanable que el noi/a practiqui un esport, ja que així, s'oblida durant una estona dels seus problemes.

9. Per la manera de practicar l'esport, vostè nota si l'esportista té algun problema en l'àmbit familiar, escolar, etc.?

Entrenador: Normalment sí, depenent del grau d'exteriorització dels sentiments, les emocions,... de cada esportista. Hi ha ocasions en que no es nota cap símptoma perquè l'esportista és capaç de desconnectar dels seus problemes a l'entrenament.

Psicòloga: Es pot copsar un cert malestar, un desinterès, un baix rendiment i a partir d'aquí seguir observant i parlar amb la persona.

Comparació: En aquest cas, l'entrenador opina que, si l'esportista té un problema, ell ho pot reconèixer depèn del grau d'exteriorització de la persona.

En el cas de la psicòloga creu que es pot distingir un cert malestar etc. i que s'ha de tractar quan es detecti.

10. Alguna vegada un/a noi/a ha iniciat un esport amb problemes psicològics i, al haver practicat aquest esport, l'ha pogut superar?

Entrenador: Sí, sense cap mena de dubte. Tan sols amb la relació amb els seus companys els nois milloren el seu estat d'ànim. A més també pot trobar a l'esport motivacions que ajuden a superar aquests problemes.

Psicòloga: Si. Gent amb timidesa, gent acomplexada amb el seu cos, gent que té dificultats en la relació amb els altres ...la practica esportiva els va bé.

Comparació: Els dos experts opinen el mateix, que sense cap mena de dubte, amb l'esport es pot superar un problema més fàcilment.

11. Vostè creu que el període de l'adolescència (13-16 anys) és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?

Entrenador: Sí, és una edat de canvis de transició, d'instabilitat a vegades i això queda reflectit en l'esport de manera clara. És un període on la majoria es mostren rebels, inconformistes i despreocupats segons en quins aspectes.

Psicòloga: L'adolescència és un període difícil però no cal dramatitzar. Practicar un esport afavoreix i serveix per poder canalitzar certes energies que l'individu té contingudes i que li poden *fer mal*. Però jo diria que de vegades ens ho podem trobar també en individus que no són adolescents cronològicament parlant.

Comparació: Els dos experts creuen que l'esport ajuda a passar el període de l'adolescència més estable en l'àmbit psicològic.

12. En el cas d'haver un/a noi/a amb problemes psicològics d'alguna mena, vostè ha pogut observar un recolzament per part de la resta de l'equip o, al contrari, un rebuig fins al punt de la marginació?

Entrenador: En tots els casos que m'ha tocat viure fins ara, el noi/a ha estat recolzat per la resta de companys de l'equip.

Psicòloga: Els grups i en aquests cas els grups de pràctica esportiva poden ajudar molt a l'individu. És cert que també poden ser cruels, però com que partim de la idea de grup sempre es pot trobar dintre del grup un element que afavoreixi la integració de l'individu en qüestió, i de mica en mica tot el grup l'accepta.

Comparació: Els dos experts coincideixen en que els companys del noi/a si que han intentat ajudar-lo i ha hagut un recolzament per part de l'equip.

13. Els/les nois/es, quan tenen un problema, recorren a vostè, els seus companys li diuen o ho reconeix sense que ningú li comenti res?

Entrenador: De vegades si, depenent del grau de confiança entre el noi i l'entrenador i de la gravetat del problema.

Psicòloga: Depèn de cada cas, així com de la relació prèvia que s'estableix.

Comparació: Els dos experts coincideixen en que de vegades ho

reconeixen sense que ningú els hi digui res, tot i així també depèn del grau de confiança.

5. Conclusió.

5.1. Conclusió sobre hipòtesi 1.

- **L'esport, en un determinat període a l'adolescència, millora la nostra qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta.**

Podem concloure que l'esport millora la nostra qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta però no hem pogut demostrar si és veritat que pot influir millor depenent del període de l'adolescència que es practiqui un determinat esport.

L'esport ens ajuda molt a formar-nos com a persones, també ens pot ajudar a tractar millor a la gent, i ens pot fer seguir una sèrie de passos per portar una vida millor i molt més sana; tot això es pot veure reflectit a l'etapa adulta de la nostra vida.

I com ja em mencionat abans no em pogut demostrar en quin període de l'adolescència es millor per que influeixi positivament a l'etapa adulta però nosaltres creiem que practicar esport és molt bo a totes les etapes i períodes de la nostre vida, ja que ens ajuda quasi sempre positivament.

5.2. Conclusió sobre hipòtesi 2.

- **És molt important fer l'esport adequat per a que influeixi positivament a la psiques d'una persona.**

Els resultats ens indiquen que aquesta hipòtesi és certa. Nosaltres considerem que per a que influeixi positivament sobre les psiques d'una persona tens que practicar un esport que realment t'agradi i fer-lo amb ganes i estar bé amb la resta de companys.

Tots aquests factors et poden ajudar però sobretot ajuden si practiques l'esport adequat.

5.3. Conclusió sobre hipòtesi 3.

- **No hi ha una etapa determinada que sigui millor o pitjor per practicar l'esport. Per a la nostra psicologia, és bo practicar-ho a totes les edats.**

Els resultats són força clars per poder confirmar aquesta hipòtesi.

Pensem que practicar un esport és molt bo sempre, en totes les etapes de la nostra vida no tan sols en una etapa determinada.

Totes les etapes són bones per practicar un esport, no hi ha cap etapa millor o pitjor.

Però depenent de la persona li pot afectar millor o pitjor segons a l'etapa que es trobi i també segons el sexe, edat o esport que practiqui.

5.4. Conclusió sobre hipòtesi 4.

- **L'esport practicat en el període de la pubertat ajuda a relacionar-se amb la resta de la gent i tenir unes millors relacions socials.**

Els resultats donen suport aquesta hipòtesi. Durant el període de la pubertat si practiques algun esport és més fàcil tenir relacions socials més positives; ja que coneixes gent nova i això t'ajuda a parlar amb gent nova amb diferents idees o iguals que un mateix.

5.5. Conclusió sobre hipòtesi 5.

- **Determinats esports ajuden a tenir uns millors relacions socials.**

Nosaltres aquesta hipòtesi no l'hem pogut respondre. Pensem que tots els esports ens poden ajudar a tenir unes millors relacions socials, però això pot ser diferent depenent de la persona i de l'esport que practiqui.

També, segons l'entrenador esportiu hem arribat a una conclusió de que els esports d'equip poden afavorir molt a l'hora de les relacions socials, encara que això no vol dir que els esports individuals no afavoreixen.

5.6. Conclusió sobre hipòtesi 6.

- **L'esport pot recolzar a la recuperació d'una malaltia psicològica.**

Sobre aquesta hipòtesi, no hem pogut arribar a una conclusió ben clara. Perquè pensem l'esport si que pot recolzar a la recuperació d'una malaltia psicològica, però en la nostre investigació no ho hem pogut descobrir.

Nosaltres si que estem d'acord amb aquesta hipòtesi, però no sabem en quin grau pot ajudar o empitjorar , tot depèn de la malaltia, el noi/a...

5.7. Conclusió sobre hipòtesi 7.

- **La pràctica de l'esport t'ajuda a rendir més a l'escola i tenir més motivacions per a estudiar.**

Sobre aquesta hipòtesi, no hem pogut arribar a una conclusió clara.

Perquè segons les nostres enquestes als alumnes pensem que l'esport no t'ajuda a rendir més a l'escola, però si ens fixem en el psicòleg i

amb l'entrenador podríem dir que l'esport pot ser un bon ajudant per rendir més a l'escola i a tenir més motivacions per a estudiar..

5.8. Conclusions generals/ globals.

La nostra conclusió final ha estat molt positiva: les dues hem après moltes coses amb aquest treball tan com de l'esport com de la psicologia. Estem molt satisfetes de l'experiència personal que ha suposat el treball.

Una de les conclusions que hem extret al final del treball és que les dues ens hem adonat que la gran majoria de la gent practica esport, al contrari del que pensàvem. També que l'esport no ha causat problemes a nivell social a ningú, i, potser el més important, que l'esport no ha ajudat a ningú en l'àmbit acadèmic. Aquesta última dada ens ha sorprès molt a totes dues, ja que, al contrari, pensàvem que l'esport si que els havia ajudat a l'àmbit acadèmic.

Al fer les enquestes també van fixar-nos en que els alumnes es mostren interessats, però, a la mateixa vegada, les respostes són molt escarides.

Finalment, també hem pogut comprovar que aquest treball és diferent a tots els treballs anteriors: al treball de recerca tot és molt més elaborat, a tot se li dedica molt més temps, però després hem comprovat que s'aprèn molt i que val la pena fer aquest esforç.

Bibliografia.

(Castells, P. i Silber, T. J.) Guia pràctica de la salut y psicologia de l'adolescent.

(Riera, J) Introducció a la psicologia de l'esport.

(Rice, F. P) Adolescència: desenvolupament, relacions y cultura.

(Palmi, J) Psicologia aplicada a l'activitat física.

(Riera, J) Àmbit de la psicologia de l'esport.

(Roca, J) Desenvolupament motor i psicologia.

(Aberastury, A i Knobel, M) La adolescència normal.

(Erickson, E) Infància i societat.

(Muss, R) Teories de l'adolescència.

www.revista.consumer.es/web/es/20020701/salud/48842.jsp

www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/57

www.psicoespacio.com/deporte.htm

Apèndix.

1. Model d'enquestes alumnes.

- Enquesta a nois/es de 4t d'E.S.O. i 1r de Batxillerat.

Som alumnes de 2n de Batxillerat i estem realitzant aquesta enquesta pel nostre treball de recerca titulat "La influència psicològica de l'esport als adolescents entre 13-16 anys".

Amb els resultats d'aquestes enquestes es realitzaran un seguit d'anàlisis i càlculs estadístics per a realitzar el nostre treball de recerca, així que, preguem que sigueu sincers i seriosos a l'hora de respondre les qüestions que tot seguit os proposem. Gràcies.

Marca amb una X la resposta triada.

Noi Noia Edat____

1. Has practicat alguna vegada algun tipus d'esport?

Sí No

2. Quants?

Un Dos Tres + de Tres

3. Quin benefici creus que te l'esport per a la psicologia?

Molt beneficiós No beneficia ni empitjora empitjora

4. L'esport t'ha beneficiat psicològicament en alguna etapa determinada de la teva vida més que en altres?

Sí No

5. En quina? _____

6. Creus que algun esport t'ha beneficiat més que un altre en algun cas en concret?

Sí No

7. Quin? _____

8. Creus que l'esport practicat a l'adolescència és beneficiós?

Sí No

9. Per a què creus que és beneficiós? _____

10. L'esport t'ha ajudat a fer amics nous?

Sí No

11. L'esport t'ha causat problemes amb les relacions socials (amb els amics, família, institut, etc.)?

Sí No

12. Quins? _____

13. La pràctica de l'esport t'ha ajudat a rendir més a l'escola i a tenir més motivacions per a estudiar?

Sí

No

2. Model entrevista psicòleg - entrenador.

- Entrevistes al psicòleg juvenil i infantil i al entrenador esportiu de santa coloma.

1. És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la nostra qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta.
2. Vostè creu que és molt important fer l'esport adequat per a que influeixi positivament als aspectes psíquics d'una persona.
3. Hi ha alguna etapa determinada que l'esport influeixi millor o pitjor a la nostra psicologia?
4. La practica de l'esport al període de la pubertat ajuda a relacionar-se amb la resta de la gent i tenir unes millors relacions socials?
5. Hi ha esports que ajudin a tenir unes millors relacions socials? I pitjors?
6. L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica, o al contrari pot ser causant d'una?
7. En el cas de tenir problemes d'autoestima, l'esport pot ser beneficiós?
8. Si un individu té problemes familiars, com ara els maltractaments, és recomanable que practiqui algun esport?

9. Per la manera de practicar l'esport, vostè nota si l'esportista té algun problema en l'àmbit familiar, escolar, etc.?
10. Alguna vegada un/a noi/a ha iniciat un esport amb problemes psicològics i, al haver practicat aquest esport, l'ha pogut superar?
11. Vostè creu que el període de l'adolescència (13-16 anys) és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?
12. En el cas d'haver un/a noi/a amb problemes psicològics d'alguna mena, vostè ha pogut observar un recolzament per part de la resta de l'equip o, al contrari, un rebuig fins al punt de la marginació?
13. Els/les nois/es, quan tenen un problema, recorren a vostè, els seus companys li diuen o ho reconeix sense que ningú li comenti res?

3. Enquestes alumnes.

4. Entrevista a psicoleg-entrenador.