

INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA SOBRE L'ESTIL INTERACTIU DELS ENTRENADORS DE VELA INFANTIL-CLASSE OPTIMIST

Tesi Doctoral dirigida pel Dr. Jaume Cruz i Feliu
i pel Dr. Francisco Villamarín Cid

Isabel Gázquez Pérez

Programa de Doctorat en Psicologia de l'Aprenentatge Humà

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Facultat de Psicologia

Universitat Autònoma de Barcelona

2015

Agraïments

Vull expressar el meu agraïment ...

...als directors de la Tesi, Jaume Cruz i Francisco Villamarín, per la seva constant ajuda, paciència i el bon model de treball en equip, que ha estat imprescindible per poder dur a terme aquest llarg projecte.

...als entrenadors i experts que han participat en els diferents fases de l'estudi aportant la seva experiència, permetent que m'endinsés en la seva tasca professional i, en especial, a aquells que han invertit temps i dedicació per ajudar-me en els aspectes més tècnics de l'estudi implicant-se directament en el treball:

Juanmi Aguirre, Fabian Cianfagna, Paul Leduch, David Ubach, Jordi Salellas i Josep Sarquella.

...als entrenadors, regatistes i a tots els clubs que han participat a l'estudi 2 i han permès realitzar les observacions:

Club Vela Blanes, Club Nàutic Sant Feliu de Guíxols, Club Nàutic Port d'Aro, Club Vela Palamós, Club Nàutic l'Estartit, Club Nàutic l'Escala, Club Vela Fluvià-Empuriabrava i Club Nàutic Llançà.

...de forma molt especial, a la meva família que m'ha animat en tot moment i m'ha engrescat a seguir treballant en aquest món de la vela que tant els apassiona.

Índex

Introducció i Justificació	6
1 Part teòrica	10
1.1 Descripció de l'Esport de la navegació a vela lleugera	11
1.2 Fonaments Psicològics teòrics	17
1.2.1 <i>Esport i models de lideratge: Model mediacional i estil de comunicació</i>	17
1.2.2 <i>Esport i Motivació</i>	21
1.2.2.1 <i>Teoria de la perspectiva de fita d'assoliment</i>	23
1.2.2.2 <i>Motivació intrínseca</i>	28
1.2.2.3 <i>Motivació i Compromís</i>	29
1.2.3 <i>Intervenció psicològica per millorar l'estil de comunicació i el clima</i> <i>motivacional amb entrenadors esportius</i>	32
2 Part empírica	37
2.1 Estudi 1: Adaptació del CBAS a la vela de competició infantil: anàlisi de les conductes de 5 entrenadors de vela infantil	38
2.1.1 <i>Plantejament i Objectius</i>	39
2.1.2 <i>FASE 1</i>	42
2.1.2.1 <i>Objectiu específic</i>	42
2.1.2.2 <i>MÈTODE</i>	42
2.1.2.2.1 <i>Participants</i>	42
2.1.2.2.2 <i>Procediment</i>	43
2.1.2.2.3 <i>Resultats</i>	43
2.1.3 <i>FASE 2</i>	48
2.1.3.1 <i>Objectiu Específic</i>	48
2.1.3.2 <i>MÈTODE</i>	48
2.1.3.2.1 <i>Participants</i>	48
2.1.3.2.2 <i>Procediment</i>	49
2.1.3.2.3 <i>Resultats</i>	49
2.1.4 <i>FASE 3</i>	53
2.1.4.1 <i>Objectiu específic</i>	53
2.1.4.2 <i>MÈTODE</i>	53
2.1.4.2.1 <i>Instrument</i>	53
2.1.4.2.2 <i>Procediment</i>	54
2.1.4.2.2 <i>Resultats</i>	54
2.1.5 <i>FASE 4</i>	60
2.1.5.1 <i>Objectiu específic</i>	60

2.1.5.2 MÈTODE	60
2.1.5.2.1 Participants.....	60
2.1.5.2.2 Instruments.....	61
2.1.5.2.3 Procediment	61
2.1.5.2.4 Resultats	62
2.1.3 Conclusions i Discussió.....	67
2.2 ESTUDI 2. Intervenció psicològica sobre l'estil de comunicació dels entrenadors de vela infantil amb els seus regatistes de la classe Optimist.....	72
2.2.1 PLANTEJAMENT D'OBJECTIUS	73
2.2.2 MÈTODE	76
2.2.2.1 Participants.....	76
2.2.2.2 Instruments.....	77
2.2.2.3 Procediment	79
2.2.2.3.1 Avaluació nivell basal	79
2.2.2.3.2 Intervenció.....	79
2.2.2.3.3 Avaluació post intervenció.....	81
2.2.2.4 Anàlisi de resultats	84
2.2.3 RESULTATS	87
2.2.3.1 Descripció dels comportaments dels entrenadors agrupats segons el disseny	87
2.2.3.1.1 Efectes de la intervenció MAC+PAPE (entrenadors 1 i 5)	89
2.2.3.1.2 Estabilitat dels canvis	91
2.2.3.1.3 Efectes de la intervenció grupal MAC (entrenadors 2,3 i 4).....	92
2.2.3.1.4 Efectes de la intervenció PAPE.....	94
2.2.3.2 Anàlisi de les conductes reactives agrupades	96
2.2.3.2.1 Canvis en les conductes reactives agrupades induïdes per MAC+PAPE i MAC.....	97
2.2.3.2.2 Canvis en les conductes reactives agrupades induïdes per MAC+PAPE i per PAPE	99
2.2.3.3 Anàlisi dels Qüestionaris	107
2.2.3.3.1 Canvis en les percepcions respecte les categories del CBAS, clima motivacional percebut, motivació intrínseca i compromís	109
2.2.4 DISCUSSIÓ.....	114
2.2.4.1 Dificultats i limitacions	122
2.2.4.2 Conclusions.....	124
Referències	127
ANNEXOS	138

Introducció i Justificació

La pràctica esportiva en edats infantils i juvenils aporta uns beneficis en l'àmbit de promoció de la salut, d'adquisició hàbits d'estil de vida actiu i saludable, i beneficis d'àmbit social i psicològic. Per garantir la transmissió d'aquests beneficis de l'esport en edats infantils es requereix que els adults responsables de posar en pràctica i gestionar l'entorn esportiu, especialment entrenadors i família, proporcionin unes condicions adequades que ho afavoreixin.

Diversos estudis han destacat la influència que té l'entrenador en l'experiència esportiva en edats infantils i juvenils i la importància de l'esport en el procés de socialització, centrant l'atenció en la figura de l'entrenador com agent de l'entorn esportiu que incideix directament en aquest procés, juntament amb la família i els companys (Cruz, 2001; Duda i Balaguer, 2007; Keegan, Spray, Harwood i Lavallo, 2010; Smith, Smoll i Cumming, 2007; Smoll i Smith, 2002; Torregrosa i Cruz, 2006; Torregrosa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín, García-Mas i Palou, 2007). Alguns estudis també han relacionat l'experiència esportiva amb la continuïtat o abandonament en l'esport infantil considerant que l'estil interactiu de l'entrenador influeix en que aquesta experiència esdevingui positiva o negativa per al jove (Barnett, Smith i Smoll, 1992; Mora, Cruz i Sousa, 2012; Smith, Smoll i Barnett, 1995) i s'ha assenyalat l'interès d'observar interaccions entre entrenadors i esportistes per obtenir resultats que permetin conèixer l'estil interactiu dels entrenadors i assessorar-los després de forma individualitzada d'acord a les seves necessitats. La intervenció amb entrenadors per millorar l'estil interactiu amb els esportistes, s'ha assenyalat com un dels objectius prioritaris dels psicòlegs esportius (Cruz, 2001; Sousa, Torregrosa, Vilches, Viladrich, 2006; Sousa, Smith i Cruz, 2008) tenint en compte que: a) l'actuació psicopedagògica de l'entrenador és una de les variables crítiques per a que els esportistes continuïn interessats en la pràctica esportiva i, b) és necessari millorar els coneixements psicopedagògics de la majoria d'entrenadors.

Prenent en consideració aquest marc d'investigacions, i l'escassa informació existent sobre l'impacte de programes d'intervenció dissenyats per millorar la

interacció dels entrenadors amb els esportistes en l'esport de la vela, vam plantejar el present estudi. Vam partir de la recerca anterior sobre *la motivació i l'abandonament de la competició en vela lleugera infantil, classe Optimist* (Gázquez, Villamarín, i Torregrosa, 2004), en la que es va constatar la necessitat de seguir aprofundint en l'estudi d'aquest fenomen i aportar més informació sobre el clima motivacional i l'estil interactiu de l'entrenador de vela. Seguint la línia de treball proposada per Cruz, Torregrosa, Sousa, Mora i Viladrich (2011), plantegem analitzar l'estil de comunicació que estableixen els entrenadors de vela infantil amb els navegants, concretament de la classe Optimist (de 6 a 15 anys).

L'objectiu global consisteix en analitzar els efectes produïts per Programes d'Assessorament a entrenadors de vela infantil sobre l'estil de comunicació i el clima motivacional. Aquests programes han evidenciat també efectes en el compromís esportiu de joves esportistes en altres esports com el futbol (Sousa, Cruz, Viladrich, Torregrosa, 2007).

Per dur a terme aquest objectiu proposem dues parts, una primera part descriptiva en la que fem un resum de les característiques de l'esport de la vela i exposem el marc teòric en el que ens fonamentem i una segona part empírica que consta de dos estudis.

En la primera part, descrivim breument l'esport de la vela atenent als múltiples elements que engloba la competició infantil, etapa en la que centrarem l'anàlisi de les interaccions dels entrenadors amb els seus regatistes d'Optimist, a la part empírica. Amb aquesta primera part descriptiva pretenem contextualitzar aquest esport, per millorar la comprensió i posterior anàlisi de les interaccions que estableixen els entrenadors amb els esportistes. Proposem dissenyar després, un programa d'intervenció que respongui amb la màxima adequació a les necessitats d'un esport que es realitza en el medi natural, en condicions constantment canviants i amb la intervenció de múltiples elements, particularitat que exigeix gran esforç cognitiu; tant a nivell perceptiu com emocional (Renom i Violán, 2002). S'inclou també, a la part teòrica, una breu descripció de la competició infantil en l'esport de la vela destacant les principals conclusions

sobre competició i abandonament en vela infantil fruit del treball previ *Motivació i abandonament esportiu en vela infantil* (Gázquez et al., 2004).

Vinculem els resultats d'aquest estudi previ amb les principals teories i conceptes ens els que ens fonamentem en el present treball (Cruz et al., 2011; Mora, Cruz, Torregrosa, 2009; Soriano, Cruz, Ramis, Sousa i Viladrich, 2014). En el marc teòric presentem una síntesi sobre: a) l'estil de comunicació de l'entrenador i la relació d'aquest estil amb les conductes categoritzades segons el *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS, Smoll i Smith, 2009), b) el clima motivacional establert per l'entrenador i els seus efectes sobre la conducta dels esportistes.

A partir d'aquest marc teòric plantegem una segona part empírica que consta de dos estudis:

Estudi 1, en el que proposem una adaptació a l'esport de la vela del CBAS utilitzat amb èxit per enregistrar la conducta d'entrenadors en d'altres esports com el futbol i bàsquet i de monitors de cursos d'iniciació a la vela en embarcacions col·lectives (Smith, Smoll i Hunt, 1977; Sousa et al., 2007; Moreno, Saura i Balaguer, 1999) però, que sapiguem, mai amb entrenadors de vela en entrenament ni en competició.

Estudi 2, en el que proposem un programa d'Assessorament per entrenadors de vela infantil per optimitzar les seves interaccions amb els regatistes a partir de la línia de treball establerta per Cruz et al. (2011) amb altres esports com el futbol i el bàsquet.

Concretament, a l'estudi 1 ens proposem dos objectius:

- 1) Determinar la validesa del CBAS com instrument per enregistrar la conducta de l'entrenador de vela, analitzant possibles dificultats i ajustant les categories per aquest esport en entrenament i competició.
- 2) Comprovar si aquest instrument permet contrastar les característiques dels entrenadors de vela en relació al seu estil interactiu. Comprovació que proposem a través de l'observació de cinc entrenadors d'Optimist

amb el CBAS adaptat a l'esport de la Vela (CBAS Vela) i posterior anàlisi de les conductes enregistrades.

Aquest estudi 1 serà de gran utilitat per entrenar degudament l'observadora en l'ús d'aquest instrument adaptat a l'esport de la vela.

A l'estudi 2 ens plantejem l'anàlisi de la conducta de cinc entrenadors d'Optimist en entrenaments mitjançant el CBAS Vela. A partir de la conducta observada, dissenyem i posteriorment realitzem un programa d'intervenció consistent a treballar amb els entrenadors sobre el seu estil interactiu. Els hi proposem potenciar l'estil de comunicació amb enfocament positiu i el clima motivacional d'implicació a la tasca. Aquest programa inclou una intervenció de grup que consta de dues sessions i una intervenció personalitzada amb cada entrenador centrada en millorar el seu estil interactiu en relació a les categories conductuals observades a partir del CBAS Vela. Dissenyem l'estudi de manera que ens permeti valorar de forma independent els possibles efectes de la intervenció de grup i els efectes de la intervenció individual sobre la conducta dels entrenadors, per poder treure conclusions sobre la seva eficàcia.

En aquest estudi 2 analitzem de forma complementària, d'una banda, la percepció dels regatistes de la conducta del seu entrenador a través del qüestionari CBAS per esportistes, i d'altra banda, la percepció que té l'entrenador de la pròpia conducta a partir del qüestionari d'autopercepció CBAS per l'entrenador. Incorporem també mesures complementàries sobre la motivació, el compromís i el clima motivacional percebut pels regatistes; variables psicològiques que han resultat relacionades amb l'estil interactiu de l'entrenador (Ames, 1992; Duda, 2001; Duda i Balaguer, 1999; Duda i Balaguer, 2007; Gázquez et al., 2004).

Finalment, fem una anàlisi comparativa de la conducta inicial de cada entrenador amb la que exhibeix després de la intervenció per poder treure conclusions sobre l'eficàcia d'aquesta i fer possibles propostes psicopedagògiques en la formació dels entrenadors de vela, incorporant aspectes que optimitzin l'estil interactiu amb un enfocament positiu.

1 Part teòrica

1.1 Descripció de l'Esport de la navegació a vela lleugera

Navegar a vela és desplaçar-se sobre l'aigua d'un punt a un altre controladament i amb seguretat en un vaixell propulsat pel vent. A l'embarcació a vela o veler, es diferencien dues parts bàsiques: a) el casc, part flotant de l'embarcació en la que se situen els navegants i que consta de diversos elements com el timó i l'orsa, i en el que s'insereix l'altra part de l'embarcació; b) la vela amb els seu ormeig, que recull l'energia del vent com a força propulsora. És per això, que l'embarcació a vela es defineix com a màquina ecològica i alhora complexa, doncs conté molts elements que s'han de combinar adequadament per obtenir un funcionament òptim. Alguns autors han assenyalat que cap artefacte confronta tan bé l'home amb la natura com el vaixell de vela lleugera, destacant que és petit, lleuger, porta molta vela, les seves reaccions són exacerbades i reclama constantment quelcom dels navegants; definint l'aprenentatge de la vela com el despertador dels sentits, l'escola de les sensacions i l'art de gestionar simultàniament i intuïtivament tants senyals (Válery, 2006). D'altra banda, s'ha comparat el veler amb un meravellós instrument de vent i de corda que per sonar afinat requereix, que aquest cos composi i trobi l'harmonia amb dos intèrprets capritxosos i fluids: l'aire i l'aigua (Chéret, 2006).

El veler és un dels vehicles més antics que ha creat l'home i un dels més difícils de dominar, doncs el pilot ha d'efectuar constantment accions que controlin el seu funcionament i, manipulant una sèrie de comandaments produirà diversos efectes en tres funcions bàsiques de la navegació: propulsió, direcció i equilibrament (Renom, 2000a; Renom, 2000b; Renom i Violán, 2002; Renom, 2004).

Existeixen múltiples modalitats o classes d'embarcacions a vela lleugera, algunes les podem trobar enumerades a l'Annex 1.1. D'aquestes embarcacions, ens centrem en l'embarcació a vela infantil Optimist (Veure Annex 1.2) amb la que múltiples infants d'arreu del món competeixen fins als 15 anys. A Catalunya, actualment participen a la competició gairebé 200 regatistes d'Optimist federats que configuren el rànquing infantil català. Aquests

joves esportistes es classifiquen en tres grups d'edat independentment del gènere; grup C (fins als 11 anys), grup B (de 12 a13 anys), grup A (de 14 a 15 anys) i realitzen la competició i la classificació de forma conjunta per distribuir-se en tres subgrups en funció del nivell, determinat a partir de la classificació a les regates puntuables. La distribució en aquests tres grups de nivell: grup 1, grup 2 i grup 3, permet que les competicions es puguin realitzar en funció de les condicions meteorològiques més adequades a les habilitats dels navegants de cada grup. Els tres grups realitzen el mateix circuit però davant de determinades condicions de vent, onada i característiques de la zona on es realitza la prova, com per exemple la orientació de la bocana, es limita la realització o no de la regata o la participació dels diferents grups o només al grup 1, d'acord a les normes de seguretat que el comitè organitzador consideri oportunes (Veure model d'Instruccions de regata Annex 1.3).

La competició a vela lleugera o regata, consisteix en navegar en una zona acotada per boies que marquen un recorregut en el que s'han de realitzar diferents rumbos i maniobres respectant les normes que marca el reglament de regates de la *International Sailing Association Federations* (ISAF) i seguint les prescripcions de la *Real Federación Española de Vela* (RFEV) i de la Federació Catalana de Vela (FCV). El recorregut se situa més o menys allunyat de la costa, segons les condicions meteorològiques i geogràfiques de la zona i generalment consisteix en realitzar: una sortida, una cenyida, virar a la primera boia, navegar al llarg, seguir realitzant un rumb de popa, virada en rodó (trabujada), cenyida i entrada; amb variacions que s'indiquen a les instruccions de regata de cada competició, segons criteri del comitè organitzador de les proves. La durada de cada prova està calculat que es realitzi en un temps aproximat de 50' o 60 minuts i això determinarà la distància entre les boies, segons la intensitat del vent. Així mateix, durant les proves pot succeir que el comitè de regates es vegi obligat moure les boies degut a variacions en la intensitat o direcció del vent podent romandre els navegants a l'aigua o a terra durant el temps que sigui necessari per tornar a ubicar el camp de regates o a que les condicions de vent siguin estables. En algunes ocasions, es pot arribar a fer un canvi de recorregut durant la prova, anunciant-lo als regatistes durant el transcurs de la mateixa a través d'una bandera (Veure Annex 1.3).

El jove regatista ha de discriminar entre múltiples senyals i aplicar selectivament els coneixements teòrics, tècnics i tàctics de què disposa per treure el màxim profit de les forces de la Natura, que varien constantment i sovint el superen. El resultat és una satisfacció i gratificació que l'enganxen des de ben aviat si bé, de vegades, el jove pot tenir dificultats per assumir la sobrecàrrega d'*inputs* emocionals i sensorials a la que es veu sotmès (Renom i Violán, 2002).

Per tot això podríem afirmar que l'esport de la vela lleugera és una activitat esportiva d'alt grau de complexitat degut al gran nombre de variables que intervenen i l'elevat grau d'incertesa que comporta.

Per acabar d'oferir una visió global de la navegació a vela que permeti al mateix temps endinsar-se als qui no estiguin familiaritzats amb aquest esport, presentem a continuació una breu descripció extreta dels comentaris personals del què significa navegar per a alguns experts i navegants, que han passat per l'etapa Optimist i han continuat, posteriorment, en el món de la vela (a l'Annex 1.4 podem veure els testimonis dels altres set experts entrevistats).

Per a mi la vela és més que un simple hobby, crec que ha marcat la meva vida des del principi. Jo recordo practicar aquest esport des de sempre, no sabria dir ben bé quan vaig començar a navegar. Per això, per a mi la vela no és només un esport, sinó un estil de vida. És una manera de viure, és tot un seguit d'emocions que només conec navegant, un temps durant el que tot desapareix i només existeix el mar, el vent i la regata. Quan navego perdo la noció de les hores i totes les preocupacions semblen desaparèixer.

Honestament no sóc capaç d'imaginar la meva vida sense navegar, més que res perquè no conec cap altra realitat més atractiva o una alternativa en la que em sentís igual de realitzat. No m'imagino un Miquel que no navegues, no seria jo.

*Miquel S., 16 anys
Regatista d'Optimist i 420
Navegant de windsurf i Kite
Tret de l'entrevista: Què és navegar per a mi?*

Per a mi l'esport de la vela és una manera de viure, és més que un simple hobby. Durant molts anys he competit i aquest fet ha marcat molt la meva infància i adolescència, tant per les amistats que he fet com per les experiències a l'aigua. Es tracta d'un esport que t'aporta molta autonomia i augmenta la teva capacitat de presa de decisions; quan estàs sol (o amb algú altre) dins de la teva embarcació has de decidir "coses" en tot moment –viro ara, no ho faig, surto per aquí o per allà, toco la caiguda o no, aplano la vela, li dono bossa, etc.– A tot això cal incloure-hi l'adrenalina, els nervis i la diversió que aporta navegar en competició.

A nivell professional m'omple moltíssim ensenyar a la gent a fer el que més m'agrada, les cares de satisfacció no tenen preu i veure com una persona que no sabia res d'aquest món és capaç de portar una embarcació o navegar en windsurf, tampoc.

La vela, en totes les seves modalitats, és un esport que em dona molta pau i equilibri, és una desconnexió total del món i la vida reals fins al punt que es converteix en la teva mateixa vida.

*Marina S., 21 anys,
Entrenadora d'Optimist i Europa,
Regatista Optimist i Europa
Navegant de windsurf
Tret de l'entrevista: Què és navegar per a mi?*

Com a síntesi d'aquests testimonis, podríem dir que l'esport de la vela promou una sèrie de vivències i sensacions amb la Natura que el fan molt atractiu i que contribueixen notablement en el desenvolupament de la personalitat dels joves (Van der Ploeg, 1986). El nivell d'autonomia que experimenta el jove i la sensació de domini, llibertat i contacte amb els elements naturals, mar i vent, són particularitats inherents a la competició a vela infantil i també ho són les dificultats d'adaptació a determinades condicions de navegació amb que sovint s'ha d'enfrontar el nen. Això, tal vegada, podria afectar la motivació i el compromís d'alguns joves regatistes.

Des de fa temps es manifesta una preocupació per la fluctuació de participants en vela infantil i juvenil, especialment cap a les darreres fases de l'etapa Optimist i en particular a l'etapa del canvi de classe (15-16 anys) (Renom i Renom, 1990). Alguns estudis s'han centrat en l'anàlisi dels factors que poden optimitzar la continuïtat del jove regatista després de l'Optimist, a partir de les característiques més idònies de cada embarcació d'acord al perfil antropomètric i personal del jove aportant dades valuoses per contribuir a la promoció de la vela lleugera i la continuïtat després de l'Optimist (Renom, Subirats, Rivas, Rabadà, 2014). No obstant, es disposa de poca bibliografia que analitzi les causes de l'abandonament en vela infantil, la limitada informació de que es disposa assenyala algunes causes comunes a les que expliquen l'abandonament esportiu en general, durant la pubertat i l'adolescència. Aquests motius poden ser: l'excessiu èmfasi competitiu en primer lloc i el conflicte d'interessos en segon lloc (Orlick, 1975); la falta de diversió i l'avorriment, el desgrat amb l'entrenador i la frustració d'expectatives (Cruz, 2001; Gázquez et al., 2004).

L'estudi dels motius de l'abandonament esportiu es pot abordar dins d'un marc conceptual on existeix una interdependència entre diversos factors que tenen major o menor pes específic en funció de cada individu o potser en funció de les característiques de cada esport.

Dins d'aquest entramat s'ha estudiat les relacions que existeixen entre:

a) motivació i competició (Roberts, 2012):

- motivació d'assoliment: orientació de fites i clima motivacional,
- estil de comunicació de l'entrenador,
- motivació intrínseca;

b) motivació i abandonament de la competició infantil: compromís (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, Keeler, 1993; Scanlan, Russell, Beals, Scanlan, 2003; Sousa, Viladrich, Torregrosa, 2007).

S'ha destacat el clima motivacional com un factor clau en la motivació i continuïtat del nen en diversos esports entre els quals, val a incloure també la vela lleugera (Ames, 1992; Boixadós, Cruz, Torregrosa i Valiente, 2004; Duda, 1999; Duda, Treasure i Balaguer, 1998; Gázquez, Villamarín, Torregrosa, 2004; Roberts, 2012;). El clima motivacional d'implicació a la tasca ha estat relacionat amb majors nivells de motivació intrínseca, més diversió, i amb un increment de la intencionalitat de seguir competint, mentre el clima motivacional d'implicació a l'ego s'ha relacionat amb nivells més alts d'avorriment i menor intencionalitat de seguir competint en vela (Gázquez et al., 2004).

De fet, l'estil de l'entrenador que facilita un clima motivacional d'implicació a l'ego en la seva interacció amb els esportistes, inclou una sèrie de procediments que perjudiquen clarament la motivació intrínseca, tals procediments inclouen comptar només amb els millors, castigar els errors i l'aplicació d'incentius socials amb criteri competitiu, només als que sobresurten (Villamarín, 2003). Per tot això, l'estil interactiu de l'entrenador amb l'esportista es mostra també com una variable rellevant en la intencionalitat de continuar o no dels regatistes, és a dir, en el seu compromís esportiu.

Per tant, l'anàlisi detallat de l'estil interactiu de l'entrenador de vela es fa mereixedor d'atenció i al mateix temps, s'evidencia com una necessitat dotar els entrenadors de programes que millorin el seu estil interactiu i les seves habilitats psicopedagògiques (Cruz, et al., 2011).

1.2 Fonaments Psicològics teòrics

1.2.1 Esport i models de lideratge: Model mediacional i estil de comunicació

Diversos estudis han posat de relleu la importància de l'experiència esportiva en l'etapa infantil i juvenil i la destacable contribució d'aquesta en el procés de socialització i en diferents aspectes del desenvolupament dels joves (Cruz et al. 2011; Gutiérrez, 1995). L'experiència esportiva en aquestes etapes proporciona també beneficis a la salut física, relacionats posteriorment amb hàbits i estils de vida saludables (Pastor, Balaguer i García-Merita, 2006).

No obstant, la participació esportiva per si mateixa no és una condició per obtenir tots els beneficis de la pràctica esportiva. Les figures (entrenadors, instructors, família,..) que organitzen, gestionen i posen en pràctica les activitats esportives són el vehicle principal de transmissió d'aquests valors positius (Mora, Cruz i Sousa, 2012). Per aquest motiu, el rol de l'entrenador és fonamental en l'esport, principalment en edats infantils i juvenils. És fonamental que aquest fomenti estils de vida que afavoreixin l'adherència dels joves a les activitats físiques i esportives.

Alguns autors proposen que per millorar el benestar s'ha de focalitzar en l'ambient psicològic que envolta els joves esportistes. Si bé l'activitat física pot aportar benestar psicològic, les interaccions socials inherents en l'entorn esportiu són més determinants que la pròpia activitat en sí mateixa (Biddle, Gorely, i Stensel, 2004). Cal crear condicions que permetin aportar als joves els beneficis psicològics de l'activitat esportiva.

Entre les diferents propostes d'estudi de la dinàmica entre els esportistes i l'entrenador en psicologia de l'esport, la conducta dels models de lideratge ha jugat un paper rellevant (Duda, 1999). L'estudi del lideratge en el domini dels esportistes ha estat guiat per dos marcs de treball importants: el Model Mediacional de lideratge (Smith, Smoll & Curtis, 1979), que utilitzem com a marc

teòric de la part empírica del present treball seguint la línia proposada per Cruz et al. (2011), i el Model de lideratge Multidimensional (Chelladurai, 1993).

El Model Multidimensional de lideratge (Chelladurai, 1990, 1993) distingeix entre tres aspectes de la conducta del líder: la conducta requerida, la conducta preferida, i la conducta real del líder. Proposa que l'execució i la satisfacció dels membres de l'equip és funció de la congruència entre la conducta real del líder, les preferències dels esportistes i les exigències de la situació.

El Model Mediacional de Lideratge (Smith, Smoll & Curtis, ; 1979; Smoll & Smith, 1989), ha aportat contribucions significatives a l'estudi de l'impacte de l'entrenador en la qualitat de l'experiència esportiva dels joves esportistes. Smith, Smoll i Hunt (1977) van desenvolupar el *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS), sistema d'avaluació conductual de l'entrenador i van examinar la relació entre la conducta dels entrenadors i les percepcions i actituds de joves jugadors de beisbol i bàsquet. La seva aportació va consistir en assessorar els entrenadors a partir de les observacions de la seva conducta i l'avaluació de les reaccions dels esportistes, convidant als entrenadors a modificar la pròpia conducta, i avaluant els efectes del programa d'entrenament. En general, els resultats indicaven que els entrenadors que donaven més informació tècnica contingent als errors dels esportistes, menor nivell de feedback general i menys càstig van ser avaluats millor pels seus esportistes, que a més van manifestar sentir-se millor amb sí mateixos, tenir major grat per l'equip i també un alt nivell de diversió (Smith et al. 1979). Posteriorment, Barnett, Smith i Smoll (1992) van trobar que els esportistes dels entrenadors que participaven en un programa d'entrenament eficaç tendien a menys abandonament que els dels entrenadors del grup control.

Aquest model mediacional comprèn tres elements bàsics: la conducta de l'entrenador, la percepció d'aquesta pels esportistes, i les avaluacions reactives dels esportistes. El model descriu que les conductes de l'entrenador alteren la motivació, actituds i actuació dels esportistes i els comportaments d'aquests afecten a l'entrenador. Els esportistes responen segons les percepcions i el record que construeixen del comportament de l'entrenador. L'entrenador reacciona tenint en compte els comportaments dels seus jugadors. Els factors

personals de l'entrenador (com per exemple, la formació prèvia, els objectius que es proposa o les expectatives sobre els seus jugadors); dels jugadors (com les seves característiques, l'edat o el gènere) ; i els factors situacionals (com el nivell competitiu o l'esport en qüestió) influeixen en les percepcions i comportaments tant de l'entrenador com dels esportistes (Smoll i Smith, 1989).

A partir d'aquest model s'han fet diferents treballs per millorar l'estil de comunicació de l'entrenador en l'ensenyament de destreses esportives (Barnett et al., 1992; Boixadós i Cruz, 1999; Sousa, Torregrosa, Vilches i Viladrich, 2006).

Els entrenadors poden utilitzar dos enfocaments diferents per ensenyar els fonaments tècnics i les destreses tàctiques: l'enfocament positiu o l'enfocament negatiu. El primer es caracteritza per recompensar les conductes desitjables dels esportistes per a que aquestes incrementin la seva freqüència en un futur. L'enfocament positiu parteix de la premissa que tots els comportaments que es reforcen augmenten de freqüència. L'enfocament negatiu intenta eliminar els errors i les conductes no desitjables a través de la crítica i el càstig. Aquest enfocament considera que l'esportista que comet menys errors és el que guanya.

Com argumenten Smoll i Smith (2009), tots els entrenadors utilitzen ambdós enfocaments en algun moment de la seva pràctica però, en joves en etapa d'aprenentatge és important que predomini l'enfocament positiu ja que aquest enfocament és més eficaç per motivar als esportistes a assolir els seus objectius i potencia una bona relació entre entrenador i esportistes.

En síntesi, l'enfocament positiu potencia les conductes de recolzament i evita l'ús de conductes punitives. Així mateix, minimitza la importància donada als errors, implementant el reforçament dels encerts i esforços realitzats pels esportistes.

La interacció de l'entrenador amb els esportistes és constant i és el mitjà de transmissió d'habilitats físiques i psicològiques als joves. Per tant, és fonamental optimitzar la qualitat d'aquestes relacions, facilitant la influència positiva dels entrenadors i potenciant els beneficis de la pràctica esportiva dels

joves i com a conseqüència, la motivació i la continuïtat en l'esport infantil i juvenil (Mora, et al., 2012).

1.2.2 Esport i Motivació

L'estudi de la motivació ens permet comprendre, fins a cert punt, les causes primàries i socials del comportament humà, és a dir, comprendre els perquès de la conducta humana. A més de tenir en compte les necessitats fisiològiques s'han elaborat diversos constructes psicològics de naturalesa cognitiva, entre els quals els més rellevants són les expectatives, les atribucions causals i les fites conductuals. L'origen de la motivació per a realitzar una conducta pot derivar, de vegades d'una font externa (motivació extrínseca) i de vegades, d'una font interna, o bé ser una combinació de les dues fonts (Limonero, 2003). De la mateixa manera, les variables personals (internes) i situacionals (externes) que determinen i regulen l'elecció de conductes, també determinen el començament d'aquestes, l'esforç i la persistència en la seva execució fins que s'assoleixen les fites que s'hagin proposat (Kleinginna i Kleinginna, 1981).

Entre els determinants motivacionals es poden distingir tres categories principals: a) variables fisiològiques, constituïdes bàsicament pels impulsos i l'activació o arousal; b) variables cognitives, constituïdes bàsicament per les expectatives, les atribucions causals i les intencions de fita; i c) variables de l'entorn, constituïdes per una àmplia gamma d'objectes i esdeveniments que comunament es designen com incentius (Villamarín, 2003).

En els darrers cinquanta anys predomina, com assenyala Roberts (2012), el paradigma cognitiu, que s'ha centrat en la creació de models que ajudin a entendre com el pensament regula la conducta. De fet, algunes recerques actuals sobre motivació, donada l'amplitud del terme, han optat per utilitzar descripcions de processos cognitius tals com autoregulació o altres auto-sistemes. L'assumpció més acceptada per la majoria de teòrics actuals és que la motivació no és una entitat però sí un procés (Maehr i Braskamp, 1986). La motivació es defineix típicament com el procés que influencia l'inici, la direcció, la magnitud, la perseverança, i la continuació i qualitat de la conducta. Per comprendre la motivació, hem d'intentar entendre la marxa del procés i com s'aplica aquest constructe en l'esport (Roberts, 2012).

En l'àmbit esportiu ens és de gran utilitat la posició de Roberts (2012) segons la qual, la motivació fa referència a aquells factors de la personalitat, variables socials i cognicions que entren en joc quan una persona realitza una tasca per la que és avaluada, entra en competició amb d'altres o intenta assolir un cert nivell de domini. Aquest tipus de tasques s'anomenen conductes d'assoliment.

Des de la perspectiva de l'esport, la conducta d'assoliment és el que es mostra quan els participants ho intenten en major mesura, es concentren més, persisteixen més, posen més atenció, realitzen millors execucions, decideixen practicar més i s'afegeixen a activitats esportives. Aquests patrons de conducta mostren taxes de les que inferim motivació.

Per intentar entendre i descriure la conducta motivada en el món esportiu s'han utilitzat teories incloses dins el model cognitiu social; aquest model està construït sobre expectatives i valors que les persones adjudiquen a diferents fites i activitats d'execució: l'autoeficàcia (Bandura, 1977, 1986); la competència percebuda (Harter, 1980, 1981); i les diferents perspectives de fita d'execució (Dweck, 1986; Dweck i Elliott, 1983; Maehr i Braskamp, 1986).

La Teoria de l'Auto eficàcia ha estat molt utilitzada en esport i fa referència als judicis de valor sobre les pròpies habilitats (Feltz, 1989). El mecanisme motivacional és la valoració de les pròpies capacitats, és a dir, les expectatives de mestratge influeixen en l'execució (Bandura, 1977).

La Teoria de la competència percebuda argumenta que les persones actuen motivades per la necessitat de ser eficaces a l'entorn. La competència percebuda és un motiu multidimensional, sensible a la influència de diversos motius socials i psicològics que dirigeixen als individus a esforçar-se pels seus dominis socials, físics i cognitius. La competència percebuda i la valoració d'èxit porta a un augment de l'execució mentre la incompetència percebuda i la valoració de fracàs provoca ansietat i porta a una disminució de l'esforç (Harter, 1981).

1.2.2.1 Teoria de la perspectiva de fita d'assoliment

La Teoria de la perspectiva de fita, incorpora el significat que té la conducta per al subjecte dins el context de la motivació d'assoliment (Maehr i Nicholls, 1980, Nicholls, 1989; Roberts, 2012) i distingeix dues orientacions de fita principals que actuen en els contextos d'assoliment. Aquestes orientacions de fites han estat anomenades de diferents maneres segons els autors: a) tasca i ego (Duda, 1989; Nicholls, 1989), b) aprenentatge i execució (Dweck, 1986; Dweck i Elliot, 1983), c) mestratge i habilitat (Ames, 1992).

Un dels aspectes més destacats d'aquesta teoria és que incorpora no tan sols les diferents variables personals d'orientació a la tasca o a l'ego sinó també els determinants situacionals de l'ambient d'implicació a la tasca i a l'ego. És a dir, s'utilitzen dos constructes, un de caràcter personal, l'orientació de fites, variable disposicional; i un d'estructura de fites situacional: el clima motivacional.

Les fites de l'esportista poden estar orientades a l'ego o a la tasca, en funció de la definició subjectiva d'èxit i competència (Nicholls, 1989). Aquesta teoria d'assoliment de fites és, per tant, clarament una teoria fenomenològica (Roberts, 2012). Quan l'èxit es fonamenta en la comparació social i la competència es fonamenta en els resultats, parlem de fites orientades a l'ego. Quan la competència o habilitat es consideren sinònims d'esforç, millora i aprenentatge i la percepció de competència o èxit és auto-referent, estem fent referència a fites orientades a l'aprenentatge o a la tasca.

Partint del concepte inicial de la teoria d'assoliment de fites (Nicholls, 1984) s'intenta establir quins trets influencien la quantitat i la qualitat de l'esforç d'assoliment. El centre de la qüestió, com s'ha comentat inicialment, és que examinar l'orientació de fites disposicionals i la percepció de la implicació en el clima motivacional que tenen els esportistes ajuda a explicar els patrons d'assoliment durant temps (per exemple, esforç, implicació, persistència, desenvolupament de domini), tant com predir respostes emocionals indicadores de benestar físic i psicològic, moral, raonament, i patrons multidimensionals de conducta. El propòsit de la teoria d'assoliment de fites és més comprendre els

processos de motivació que predir la variabilitat de les execucions per si mateixes (Roberts, 2001).

La situació, també juga un paper central en els processos motivacionals (Ames, 1992; Nicholls, 1989). La premissa de la recerca des d'una perspectiva situacional és que la naturalesa de les experiències d'un individu i la seva interpretació d'aquestes, influeix en el grau en el que predomina la percepció del clima cap a la tasca o ego.

L'èmfasi en la perspectiva de fita d'implicació a la tasca o a l'ego varia segons les situacions socials creades per les persones significatives de l'entorn esportiu, bàsicament, entrenador, pares i companys.

Es promou un clima d'implicació a l'ego en situacions caracteritzades per la competició interpersonal, l'avaluació pública, el feedback normatiu, l'examen de destreses valorades i, quan l'entrenador utilitza el càstig com a resposta als errors dels esportistes, reforça només als més destacats i fomenta la rivalitat entre els companys.

En canvi, es promou un clima d'implicació a la tasca en els ambients on s'emfatitza la importància del procés d'aprenentatge, la participació, el domini de la destresa individual, la resolució de problemes (Ames, 1992) i, quan l'entrenador o persona significativa de l'entorn reforça l'esforç i la col·laboració entre companys, entén els errors com a part del procés d'aprenentatge i fa sentir a tots els esportistes com a elements importants de l'equip (Seifriz, Duda i Chi, 1992).

Les característiques del clima motivacional presumiblement, afectaran la interpretació individual dels criteris d'encert i error existents en el context i afecten la conducta d'assoliment. L'individu adoptarà estratègies adaptatives d'assoliment, concretament, treballar dur, cercar tasques que suposin desafiament, persistint davant de les dificultats; en un clima en el que se sent còmode. Per a la majoria de les persones, especialment nens, aquest és el clima que emfatitza la tasca o mestratge (Roberts, 2007; Treasure, 2001).

Val a remarcar que la influència de l'entrenador resulta decisiva per instaurar un clima motivacional d'autosuperació personal fins arribar al mestratge. L'entrenador va instaurant el clima durant els entrenaments en funció de com agrupa els nens, com avalua l'execució d'aquests i de quina manera proporciona feedback i recompensa. Així mateix, a les competicions l'entrenador felicita els esportistes pel resultat obtingut o bé per l'esforç realitzat i reacciona d'una determinada manera davant la derrota, dibuixant, consegüentment, la instauració d'un determinat tipus de clima motivacional, cap a la tasca o cap a l'ego (Duda, 1989; Nicholls, 1989; Roberts, 2012; Smoll i Smith, 2009).

La literatura existent sobre educació física i esport (Boixadós, Cruz, Torregrosa, Valiente, 2004; Cruz, et al., 2011; Smith, Smoll i Cumming, 2009; Soriano, et al., 2014) suggereix que la creació d'un clima motivacional orientat a la tasca sembla tenir importància en optimitzar respostes positives com per exemple: benestar, esperit esportiu, persistència, perseverança en la tasca, estratègies d'assoliment adaptatives; i atenua les respostes negatives, tal com esmenta Roberts (2012).

Per tant, existeixen evidències, que donen suport a la postura que en esport, la percepció del clima d'implicació a la tasca està més associat amb respostes motivacionals adaptatives i patrons de respostes afectives positives que la percepció del clima motivacional d'implicació al resultat o ego (Treasure, 2001).

Com assenyala Roberts (2012), una via de reforçar la probabilitat d'obtenir benestar és treballant el clima en l'experiència esportiva. Tenint en consideració que el clima motivacional d'implicació a la tasca està relacionat amb múltiples variables que s'associen a la percepció de benestar. El benestar subjectiu és reforçat per conseqüències positives de participació en un clima d'aprenentatge i aporta estats afectius positius, percepcions d'autonomia i afinitats, passió harmoniosa, motivació intrínseca i vitalitat subjectiva. En contrast, el clima motivacional d'implicació a l'ego fomenta el malestar que adopta indicis de mal funcionament i disrupció, tals com desmotivació, estats afectius negatius diaris, conductes d'assoliment disfuncionals tals com autolimitacions, indicis de perjudicis personals tals com perfeccionisme mal

adaptatiu, implicació obsessiva en l'activitat. Aquestes variables han estat relacionades amb benestar i salut de la gent jove en diversos treballs (Roberts, 2012, Roberts, Treasure & Conroy, 2007).

Per avaluar el constructe, percepció del clima motivacional, en el terreny esportiu ha estat àmpliament utilitzat el *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire*, PMCSQ (Seifriz, Duda i Chi, 1992) i posteriorment, el PMCSQ-2 (Newton i Duda, 1993), Qüestionari de Clima Motivacional en l'esport (Mayo, 1997), versió abreujada de l'anterior.

En l'esport de la vela infantil, classe Optimist, l'estudi s'ha centrat en les relacions entre un estil de comunicació que facilita un clima motivacional d'implicació a la tasca i algunes variables conductuals i cognitives: ansietat, motivació intrínseca i abandonament, en línia amb estudis amb altres esports com el bàsquet i el futbol (Boixadós, et al., 2004; Gázquez et al., 2004; Smith, Smoll i Barnett, 1995; Smith, Smoll i Cumming, 2007). Els principals resultats indicaven la importància del clima motivacional en la motivació intrínseca i el compromís i apuntaven que el clima motivacional d'implicació cap a l'ego, es relacionava amb menor intencionalitat de seguir (cansament i burnout) i amb menor motivació intrínseca, per tant, amb major risc d'abandonament esportiu prematur en etapa infantil. És a dir, conductes desadaptatives segons la teoria mantinguda per diferents autors (Reinthboth i Duda, 2004; 2006; Roberts, 2007).

Com a resum de diverses recerques sobre el tema realitzades en els darrers anys, Roberts (2012) apunta que quan els individus perceben implicació cap a la tasca en el clima motivacional: la motivació és optimitzada, els participants tendeixen a orientar fites cap a la tasca i a tenir major persistència, a millorar les execucions, incrementar la satisfacció i la diversió, a potenciar les bones relacions entre els companys, és menys probable que pateixen estrès i *burnout*, i els esportistes se senten millor amb sí mateixos i amb la pròpia tasca esportiva. La qüestió central és que els esportistes en etapes d'aprenentatge d'habilitats esportives estiguin en un clima d'implicació a la tasca, tenint en compte que la implicació a la tasca en el context esportiu, millora la capacitat

dels participants de dirigir la motivació en l'experiència esportiva (Duda i Hall, 2001; Roberts et al, 2007; Roberts, 2012; Treasure i Roberts, 1995).

Els models de lideratge, el model mediacional, en el que es fonamenta el nostre estudi, i el model multidimensional tenen implicacions a la motivació dels esportistes i s'han traçat algunes interrelacions entre aquests i la motivació en el marc de la perspectiva de fites d'assoliment (Duda i Balaguer, 1999).

La teoria de la perspectiva de fita (Ames, 1992, Nicholls, 1989) té en consideració les diferències individuals en l'orientació de fites dels esportistes i en la percepció de l'ambient creat per l'entrenador. Les dues implicacions de fita identificades, tasca i ego, s'assumeix que incideixen en la conducta, pensament i respostes afectives dels esportistes en l'ambient esportiu i en com interpreten i reaccionen en l'esport.

A l'estudi 2 del present treball plantegem l'anàlisi de la conducta dels entrenadors de vela infantil d'Optimist partint del marc teòric plantejat amb el model mediacional, la teoria de fites d'assoliment.

L'estil de comunicació positiu i el clima motivacional d'implicació a la tasca són aproximacions molt properes i que en certa manera es complementen. Per la seva part, el clima motivacional cap a la tasca garanteix que tots els esportistes obtinguin els beneficis de l'estil de comunicació positiu de l'entrenador i no només els més destacats. Per tant, aporta una dimensió social a l'estil de comunicació positiu, promovent que l'entrenador animi i corregeixi a tots, compti amb la participació de tots i, reforci en funció de l'esforç i dels progressos de cadascú, independentment dels resultats. Així doncs, l'entrenador centra la seva aproximació positiva cap a tots els membres de l'equip de la forma més equilibrada possible, independentment del seu nivell. D'aquesta manera, s'estableix un ambient de col·laboració entre els membres de l'equip en comptes d'una competició entre ells per obtenir l'atenció i el reconeixement de l'entrenador; situació que es promouria amb un estil de comunicació amb enfocament positiu però amb un clima motivacional percebut d'implicació cap a l'ego.

La recent publicació sobre programes d'intervenció amb entrenadors de futbol de Soriano et al. (2014) destaca els avantatges de potenciar l'estil de comunicació amb un enfocament positiu i el clima motivacional d'implicació a la tasca. Val a esperar els efectes indirectes d'aquests programes en variables cognitives i afectives dels esportistes més joves destacant, d'acord a diferents estudis (Langan, Blake, Lonsdale, 2013), una major motivació intrínseca i un millor compromís esportiu, que es relacionen amb un menor risc d'abandonament esportiu infantil.

1.2.2.2 Motivació intrínseca

La definició més utilitzada de motivació intrínseca (MI) és la d'una execució d'activitats sense mediació de cap recompensa externa aparent (Deci, 1975). Aquesta definició, presenta una limitació important relacionada amb el fet que sovint els subjectes s'esforcen i persisteixen en l'execució d'activitats motivats per les expectatives d'assolir recompenses extrínseques, com per exemple diners i reconeixement social, que en la majoria de casos no estan presents físicament en el moment en què es realitza la conducta. En aquests casos, la no presència explícita de recompenses extrínseques no és un criteri vàlid per considerar l'activitat motivada intrínsecament.

Definir amb precisió el concepte de motivació intrínseca és difícil sense tenir en compte determinades característiques de l'experiència subjectiva (de la consciència) de la persona que fa la conducta (Villamarín, 2003). Tradicionalment s'ha considerat que les emocions positives de gaudir amb una tasca i l'interès que acompanya l'execució d'aquesta són continguts de consciència indicadors de motivació intrínseca (Deci, 1975). Posteriorment, Czikszentmihayi (1998) va estudiar en profunditat les característiques components de l'experiència subjectiva de la motivació intrínseca, anomenada també experiència de flux, i experiència òptima, que es caracteritza perquè el subjecte: a) es mostra totalment concentrat en la realització de la tasca; b) té un altíssim nivell de concentració que de vegades pot produir la pèrdua de

consciència del jo; c) té una alta sensació de control sobre la tasca i els resultats de la mateixa; d) té una percepció distorsionada del pas del temps, normalment el temps transcorre molt de pressa; i e) se sent emocionalment bé, content, satisfet, actiu i confiat.

Partint d'aquesta accepció podem dir que l'individu està intrínsecament motivat quan s'esforça i persisteix en l'execució d'una tasca sense que hi hagi incentius extrínsecs, reals o anticipats mentalment, i experimenta amb una certa intensitat les dimensions de l'experiència subjectiva descrita per Czikszentmihayi (1998) com experiència de flux.

Per avaluar la motivació intrínseca s'utilitzen dos tipus principals de procediments: conductuals i autoinformes, o bé, amb menor freqüència, la combinació d'ambdós. Un exemple d'autoinforme força utilitzat per mesurar la motivació intrínseca és el creat per Treasure (1998), Qüestionari de Motivació intrínseca, *Satisfaction Interest Questionnaire*, traduït per Alonso (1995) com Qüestionari de satisfacció i interès (S/I).

1.2.2.3 Motivació i Compromís

Diferents estudis han analitzat els motius de la participació en l'activitat física i l'esport (Cecchini, Méndez i Muñiz, 2002; Cervelló, Hutzler, Reina, Sanz i Moreno, 2005; Morales, Hernández-Mendo i Blanco, 2005) amb la intenció de trobar solucions per abordar l'abandonament esportiu. Aquest fenomen és de particular importància pels entrenadors que, en general, no disposen de les eines per afrontar i resoldre aquest problema (Gould, Feltz, Horn & Weiss, 1982).

Quan s'aborda el concepte de compromís, convé distingir entre compromís com a constructe científic i compromís com a model predictiu.

El compromís com a constructe científic, s'utilitza per referir-se a la motivació per continuar practicant un esport.

El model teòric del compromís, es basa en el model de Rusbult, Martz i Agnew (1998) per predir el compromís en relacions amoroses. Relaciona el constructe

compromís, com a variable dependent, amb altres variables psicològiques i intenta respondre a dues qüestions: a) per què es persisteix en algunes relacions que esdevenen poc satisfactòries i b) per què s'abandonen algunes relacions que resulten satisfactòries.

Aquest model s'ha adaptat per predir el compromís en l'àmbit esportiu (Carpenter, Scanlan, Simons, & Lobel, 1993; Scanlan, Rusell, Beals, & Scanlan, 2003; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993; Sousa et al., 2007; Weiss, Kimmel, & Smith, 2001).

En el model de compromís de Scanlan et al. (1993), el compromís com a constructe i com a variable dependent última a predir, depèn de variables com el grau de diversió amb la tasca esportiva en qüestió, les inversions personals en aquesta, l'atractiu de les alternatives a la implicació en l'esmentada tasca, i les coaccions socials per seguir participant en la tasca esportiva. Es parteix de la hipòtesi que, a major diversió amb la tasca i major inversió, major compromís. A majors coaccions socials i més alternatives, menor compromís.

En conjunt, el model esportiu respecte el compromís té tres característiques importants. En primer lloc, el compromís esportiu es refereix estrictament a una disposició psicològica per una activitat. Se centra directament en el desig psicològic i la decisió de continuar la participació i no inclou estimacions de la probabilitat real. En segon lloc, el compromís esportiu és el producte d'un factor cognitiu i un factor afectiu. Per exemple, pot haver un fort component cognitiu implicat en el desig de realitzar una activitat alternativa i el fort component afectiu que es dona en el plaer per l'esport. En tercer lloc, el compromís esportiu té una capacitat de despertar els diferents estats psicològics dels participants, amb idèntics nivells de compromís. Per exemple, un pot estar molt compromès per l'intens plaer d'executar les destreses requerides mentre un altre pot estar molt compromès per la gran inversió d'esforç, temps i energia que ha dedicat tot i experimentar baixos nivells de plaer.

Per mesurar aquest constructe s'ha utilitzat, el Qüestionari de compromís: *Sport Commitment Questionnaire* (SCQ) (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993) i la seva adaptació al castellà del qüestionari de compromís esportiu (Sousa et al., 2007) que consta de 6 subescales que

mesuren: el compromís esportiu com a constructe, la diversió esportiva, la inversió personal, les coaccions socials, les oportunitats d'implicació i les alternatives a la implicació.

A l'escenari esportiu, no tan sols ens interessa el nivell de compromís sinó l'escenari que hi ha darrera d'aquest. Les experiències esportives que produeixen diversió no tan sols són importants per continuar, sinó que són la clau dels significats positius dels participants a les activitats esportives (Scanlan et al., 1993).

1.2.3 Intervenció psicològica per millorar l'estil de comunicació i el clima motivacional amb entrenadors esportius

La importància dels entrenadors en la pràctica esportiva ha estat analitzada des de la dècada dels 70, tal com hem exposat abans, bé des d'una perspectiva d'observació conductual de l'entrenador (Smith, Smoll i Curtis, 1979; Smith, Smoll i Hunt, 1977) o des de la percepció dels esportistes respecte el seu entrenador (Chelladurai, 1993).

Donada la rellevància d'aquestes figures clau en el context de l'activitat física i l'esport infantil i juvenil, els psicòlegs esportius han prioritzat com un dels seus àmbits principals d'actuació l'assessorament a entrenadors esportius mitjançant el desenvolupament de competències pedagògiques d'interacció amb els seus esportistes (Cruz, et al., 2011).

Els primers programes de formació amb entrenadors es van desenvolupar a Estats Units, com l'*American Coach/Sport Education Program (ACEP/ASEP, Martens, 1987)*, l'*Athletic Coach education (PACE, Seefeldt, Clark & Brown, 2001)* o el *Coach Effectiveness Training (CET; Smith & Smoll, 1996)*. Alguns d'aquests programes s'adreçaven a millorar la formació dels entrenadors en temes diversos com optimitzar les estratègies d'ensenyament, mentre els més específics se centraven en com promoure una experiència positiva i agradable en els joves esportistes focalitzant els continguts en les interaccions de l'entrenador amb els esportistes. De fet, el CET (Smith & Smoll, 1996), ha demostrat la seva eficàcia al llarg dels anys en diversos estudis realitzats amb entrenadors de futbol, beisbol i bàsquet (Barnett, Smoll i Smith, 1992; Smoll i Smith, 1999; Boixadós i Cruz, 1999; Cruz, 1994; Smith Smoll i Curtis, 1979; Smoll i Smith, 2006).

La teoria de l'orientació de fites de la conducta d'assoliment va aportar les bases pel disseny de programes d'intervenció en l'àmbit educatiu (Ames, 1992) i esportiu (Alonso, Boixadós i Cruz, 1995; Theeboon, De Knop i Weiss, 1995), proporcionant directrius per millorar el clima motivacional a partir de 6 àrees

TARGET: Tasca, Autoritat, Recompensa, Grup, Avaluació i Temps (Ames, 1992).

Posteriorment, el CET ha estat ampliat amb la incorporació del constructe clima motivacional, de la teoria de l'orientació de fites d'assoliment, donant origen al *Mastery Approach to Coaching (MAC)*, Smith, Smoll i Cumming, 2007). En el que es planteja als entrenadors els beneficis d'un estil de comunicació positiu i d'un clima motivacional cap a la tasca en la seva interacció amb els esportistes.

El MAC, com assenyala Cruz et al. (2011), és un programa amb un enfocament cognitiu-conductual dissenyat per promoure un clima motivacional d'implicació a la tasca i un estil de comunicació positiu en el que els entrenadors recompensen el progrés individual, proposen tasques realistes però desafiants i fomenten la col·laboració entre els membres de l'equip.

Prenent com a premissa la importància dels entrenadors en la instauració d'un clima motivacional d'implicació a la tasca, i tenint en compte els seus beneficis en els esportistes joves, diferents autors han centrat els esforços en realitzar intervencions amb entrenadors per millorar l'estil de comunicació i el clima motivacional creat per aquests en els esportistes (Barnett, Smoll & Smith, 1992; Boixadós i Cruz, 1999; Coatsworth & Conroy, 2006; Smith et al., 2007; Smoll et al, 2007). La característica comuna en aquests programes és que tots els entrenadors reben la mateixa informació en sessions de grup.

Els resultats dels estudis realitzats a partir de programes de grup han estat positius, però en molts aspectes han mostrat la necessitat d'individualitzar al màxim l'assessorament psicològic als entrenadors, ja que l'efectivitat de la intervenció sempre queda modulada per factors personals i professionals dels entrenadors. Partint d'aquí, el *Grup d'estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE)* de la Universitat Autònoma de Barcelona, va tractar de dissenyar *Programes d'Assessorament Personalitzat a Entrenadors (PAPE)*, a partir de sessions individualitzades en les que els entrenadors prenen consciència del seu comportament i analitzen, conjuntament amb el psicòleg de l'esport, les conductes que han de mantenir i aquelles que han de disminuir en el seu perfil

conductual (Mora, Cruz i Torregrosa, 2009; Mora, et al., 2012; Sousa, Torregrosa, Vilches, Viladrich, 2006).

D'acord a la conclusió que assenyalen Cruz et al. (2011), els programes d'assessorament a entrenadors han evolucionat en dos aspectes fonamentals: a) L'assessorament en un estil de comunicació positiu derivat dels primers treballs de Smith et al. (1979) es complementa amb l'assessorament conductual per assolir un clima motivacional d'implicació a la tasca, com succeeix amb l'evolució del CET (Smith, Smoll i Curits, 1979) al MAC (Smoll, Smith i Cumming, 2007).

b) Les característiques personals dels entrenadors (formació, objectius, expectatives professionals,...) i del context (tipus d'esport, col·lectiu o individual, recreatiu o competitiu,...) han mostrat la necessitat d'individualitzar al màxim la intervenció als entrenadors, com succeeix amb els *Programes d'Assessorament Personalitzat a Entrenadors* (PAPE) (Mora et al., 2009; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2006 i 2008).

Recentment, diversos autors han analitzat els efectes de programes amb entrenadors, basats en intervencions globals i intervencions individualitzades (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2012; Mora, et al., 2009; Smoll i Smith, 2009; Soriano et al., 2014; Sousa et al., 2006; Sousa et al., 2008). Aquestes investigacions marcaran la línia de treball de la part empírica de la present recerca en l'estudi 2.

La línia de treball d'aquests estudis s'ha fonamentat en l'observació conductual dels entrenadors utilitzant el CBAS (Smith et al., 1977) i en l'aplicació de programes d'intervenció conductual.

L'objectiu fonamental d'aquestes intervencions individualitzades ha estat fomentar un estil de comunicació més positiu en els entrenadors i afavorir la satisfacció de les necessitats psicològiques dels esportistes.

Les intervencions globals presentades en alguns treballs (Sousa et al., 2008; Cruz et al., 2011) inclouen dos tipus d'intervenció: a) una intervenció caracteritzada per sessions de grup en format de seminari, a partir del *Mastery*

Approach to Coaching, MAC (Smith et al., 2007) i b) una part personalitzada amb l'objectiu d'adequar els continguts d'ensenyament a les necessitats de cada entrenador (Cruz et al., 2011)

Els programes d'intervenció individualitzada han demostrat els avantatges d'adequar els continguts d'ensenyament a les necessitats de cada entrenador i els seus efectes semblen més estables a llarg termini que els programes grupals en format de seminari (Gilbert, Gallimore, i Trudel, 2009). El *Programa d'Assessorament Personalitzat a Entrenadors*, PAPE (Cruz et al., 2011; Sousa et al., 2008; Sousa et al., 2006) és un exemple d'aquests programes; adapta i individualitza les directrius del CET (Smith, Smoll i Curtis, 1979) intervenint de forma individual amb la intenció d'incidir sobre les necessitats concretes de cada entrenador respectant la part positiva del propi estil.

Aquest tipus de treballs (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2008; 2006; Soriano et al., 2014) suposen evidències pràctiques adreçades a millorar la qualitat de l'entorn esportiu. Les intervencions amb entrenadors d'esportistes joves, d'acord al que assenyalen Soriano et al. (2014) suposa un marc excel·lent per millorar la qualitat de l'esport d'iniciació, millorant l'experiència dels esportistes, afavorint el compromís amb la pràctica esportiva i evitant l'abandonament a llarg termini.

Partint del marc teòric exposat, d'acord a la revisió de Langan et al. (2013) que recolza la utilitat de programes individualitzats i, tenint en compte els darrers treballs desenvolupats amb aquest tipus d'intervenció (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2012; Soriano et al., 2014), en el present treball ens centrem en l'assessorament personalitzat a entrenadors de vela infantil d'Optimist, amb la finalitat de millorar el seu estil de comunicació i el clima motivacional que creen en els seus equips.

La particular aportació de l'estudi 2, realitzat amb entrenadors de vela infantil d'Optimist, amb els que mai no s'havia aplicat anteriorment aquest tipus d'intervenció a partir del CBAS radica en que incorpora una novetat respecte el disseny utilitzat en els estudis anteriors, i que permetrà avaluar per separat l'eficàcia dels dos programes (MAC i PAPE, respectivament).

Aquest treball s'ha plantejat tenint en compte la necessitat, evidenciada en diversos estudis, de millorar els coneixements psicològics de la majoria d'entrenadors infantils sobre la dinàmica de l'equip, amb els efectes conseqüents en els joves que practiquen esport (Cruz, 1994; Smoll et al, 2007; Sousa et al., 2008).

2 Part empírica

2.1 Estudi 1: Adaptació del CBAS a la vela de competició infantil: anàlisi de les conductes de 5 entrenadors de vela infantil

2.1.1 Plantejament i Objectius

L'entrenador és una figura clau durant la iniciació esportiva perquè interacciona de forma contínua amb els seus esportistes durant els entrenaments i la competició. Els experts solen distingir en ells, dos estils interactius principals: l'enfocament positiu i l'enfocament negatiu (Smoll i Smith, 2009; Sousa et al., 2006). El primer es caracteritza per recompensar les conductes desitjables per a que es repeteixin amb major freqüència en el futur, doncs parteix de la premissa que tots els comportaments que es premien s'aprenen, sol valorar el progrés individual i potenciar la col·laboració entre els membres de l'equip per establir climes d'implicació a la tasca. L'enfocament negatiu, es caracteritza per intentar eliminar les errades i les conductes no desitjades per mitjà de la crítica o el càstig, considera que l'esportista que comet menys errades és el que guanya i sol focalitzar l'atenció en els esportistes més destacats. D'aquesta manera potencia la comparació entre els membres de l'equip establint climes d'implicació al resultat. Tots els entrenadors utilitzen ambdós estils en algun moment de la seva pràctica però, el segon comporta seriosos inconvenients: a) provoca en els esportistes por a fallar, la qual cosa disminueix la probabilitat de pràctica d'habilitats durant els entrenaments i disminueix el rendiment durant les competicions, convertint aquestes situacions en estressants i b) si és molt habitual deteriora les relacions entre l'entrenador i els esportistes, generant entre ambdós un sentiment d'hostilitat i ressentiment. Per això es recomana l'ús d'un enfocament o estil interactiu positiu que estimuli un clima d'implicació a la tasca, especialment en l'educació esportiva.

Per observar i analitzar la conducta interactiva dels entrenadors s'utilitza l'instrument d'observació sistematitzada anomenat *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS, Smith, Smoll i Hunt, 1977), amb el que s'enregistren dues categories principals de conductes, reactives i espontànies, amb diverses subcategories cadascuna. Hi ha treballs pioners d'observació de la conducta d'entrenadors, com el de Tharp i Gallimore (1976) que van precedir els primers estudis observacionals de la conducta de l'entrenador mitjançant el CBAS (Smith, Smoll i Curtis, 1979; Smith et al., 1977), que es van realitzar a la

dècada dels setanta i fins el moment actual s'ha utilitzat en diversos esports com el bàsquet, el beisbol, l'handbol, el futbol, el futbol americà i, fins i tot, en cursos d'iniciació a la vela (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2009; Moreno et al., 1999; Sousa et al., 2007). La nostra intenció en aquest estudi és utilitzar el CBAS com instrument d'observació de l'estil interactiu en l'esport de la vela infantil, mai utilitzat anteriorment amb entrenadors en aquest esport, en entrenament ni en competició. Moreno et al. (1999) van utilitzar el CBAS per estudiar la relació entre la conducta de lideratge, antecedents i conseqüències sobre els alumnes de cursos d'iniciació a la vela en embarcacions col·lectives en la quarta sessió introductòria al medi i el seu estudi va ser de gran utilitat per confirmar les relacions que estableixen els models teòrics de lideratge elaborats per Duda i Balaguer (1999) entre els antecedents de les conductes d'entrenament i tals conductes. No obstant, es requereix una adaptació de l'instrument per utilitzar-lo en entrenaments de vela infantil, Optimist, on les condicions espacials són molt àmplies, la distància entre els entrenadors i regatistes considerable i la franja de condicions meteorològiques molt variable, particularitat que contrasta amb les condicions de l'observació realitzada per Moreno et al. (1999) al seu estudi amb monitors d'iniciació amb embarcacions col·lectives: l'espai en el qual interaccionaven alumnes i tècnics era molt reduït, les condicions meteorològiques per un curs d'introducció a la vela acotades en termes de seguretat, d'acord a la normativa de seguretat establerta per capitania marítima, i els aspectes treballats contempnen només conceptes bàsics introductoris i d'adaptació al medi, lluny de la complexitat i magnitud d'habilitats motores, tècniques, tàctiques i estratègiques que es treballen en entrenament i competició a vela infantil, que requereixen una revisió per: a) poder definir correctament els criteris d'encert i error, b) analitzar si totes les conductes de l'entrenador queden degudament categoritzats amb el CBAS, i c) si aquest instrument és vàlid per l'estudi de les interaccions en unes condicions tan particulars com les de l'esport de la vela en la classe Optimist.

Com instrument d'observació sistemàtica, el CBAS ha d'acomplir dues condicions bàsiques: a) tenir un conjunt de categories ben definides i excloents entre sí, per al que s'ha de resoldre una qüestió prèvia com dilucidar què és encert i què és error en l'esport que s'estudia; i b) utilitzar observadors

adecuadament entrenats en l'ús d'aquest instrument (Smith, Smoll i Hunt, 1977b). Si s'acompleixen aquestes dues condicions, el CBAS sol posseir una alta fiabilitat d'acord entre observadors, i sol mostrar clares diferències individuals en els patrons interactius dels entrenadors.

Partint de tot això, l'objectiu global d'aquest estudi és adaptar el CBAS com a instrument d'observació sistemàtica de la interacció entrenador – regatista en l'esport de la Vela infantil, de la classe Optimist.

En aquest estudi d'adaptació del CBAS distingim quatre fases, cadascuna amb un objectiu específic, que cerquen acomplir amb les condicions descrites exigibles a aquest instrument.

2.1.2 FASE 1

2.1.2.1 Objectiu específic

A la Fase 1 de l'estudi ens plantejarem com a objectiu específic, observar la conducta de dos entrenadors de vela infantil de forma directa i no sistematitzada, assignar cada conducta observada a una categoria del CBAS per analitzar si totes les conductes observades queden incloses a les categories que proposa aquest instrument en altres esports.

2.1.2.2 MÈTODE

2.1.2.2.1 Participants

A la Fase 1, vam fer un registre directe de la conducta de dos entrenadors en situació d'entrenament. Vam identificar els dos entrenadors participants com A i B, respectivament, per tal de conservar el seu anonimat.

L'entrenador A, tenia 28 anys, títol d'entrenador superior i 10 anys d'experiència exercint la tasca d'entrenador de vela. Tenia formació acadèmica en l'àmbit d'assistència sanitària. La dedicació a la tasca d'entrenador era parcial, compaginant aquesta amb altres feines. Havia estat regatista en classe Optimist, 420, 470 i 49r.

L'entrenador B tenia 41 anys. Era llicenciat en educació física, tenia el títol d'entrenador nacional de vela, 24 anys d'experiència en l'ensenyament de la vela i dedicació professional exclusiva en aquest esport. Havia estat regatista d'Optimist, Windsurfing, Europa, 420, 470 i *Star*. En el moment de l'observació era regatista en actiu.

2.1.2.2.2 Procediment

A la Fase 1 d'aquest estudi vam entrevistar als dos entrenadors individualment i vam recollir les dades personals de cadascun d'ells (edat, formació acadèmica, titulació esportiva, anys d'experiència, dedicació professional, classes de vela en que havia competit i si competia en l'actualitat). Durant l'entrevista vam explicar als entrenadors que estàvem realitzant un estudi sobre vela infantil i els vam demanar la seva col·laboració permetent-nos recollir informació durant els seus entrenaments.

Vam assistir a dues sessions d'entrenament d'una durada de 4 hores cadascuna, per observar els entrenadors A i B. Els entrenadors realitzaven un entrenament conjunt adreçat a 13 regatistes de la classe Optimist del circuit català de regates, d'edats compreses entre 10 i 15 anys. Els entrenaments es van realitzar en condicions de vent des de vent fluixet (4-6 nusos) fins a vent fortet (17-18 nusos) (l'Annex 2.1 mostra l'Escala Beaufort i Douglas que ens indiquen diferents intensitats de vent, estat de la mar i onada).

Durant aquests entrenaments vam fer una observació directa dels dos entrenadors i un registre amb paper i llapis de les seves conductes. Vam fer una transcripció literal de les conductes observades durant gairebé 2 hores per categoritzar-les posteriorment segons el CBAS, assignant cada conducta observada a la categoria CBAS corresponent, i comprovar si totes les conductes quedaven categoritzades. Aquesta categorització es farà a la Fase 3, després de definir amb claredat els criteris d'encert i error.

2.1.2.2.3 Resultats

En aquesta primera fase vam obtenir les conductes observades directament dels entrenadors participants.

En intentar categoritzar aquestes conductes utilitzant el CBAS dissenyat per a futbol i bàsquet ens vam adonar de la dificultat de categoritzar algunes conductes si prèviament no es definia amb precisió el que era encert i error en l'esport de la vela.

Mostrem les transcripcions literals de les conductes observades directament en els entrenadors A i B, a les Taules 1.1 i 1.2, respectivament.

Durant les observacions va aparèixer una conducta, específica d'aquest esport, que consistia en assistir al regatista o ajudar-lo davant dificultats com per exemple, en la regulació de l'aparell com donar tensió a la perxa, assistir-lo després de bolcar o remolcar els vaixells.

Aquestes conductes ocupaven una part important del temps dels entrenadors quan es produïen i s'evidenciaven com conductes qualitativament importants. A les taules vam transcriure una sola vegada les indicacions gestuals i els tocs de xiulet indicant al costat numèricament les vegades que es produïa cadascuna. Vam anotar la conducta de remolcar els vaixells a la fase final de les sessions d'entrenament per deixar constància que durant aquesta havíem observat una conducta específica d'aquest esport (si bé durant els períodes d'enregistrament literal, que recollia només part de l'entrenament, no van aparèixer).

Taula 1.1. Conductes enregistrades directament de l'entrenador A

Agafa el cap de remolc i remolca fins el camp de navegació (abans d'iniciar l'enregistrament)	
Surten navegant tots i segueixen la pneumàtica	13.00h

(Dóna sortida de simulació de regata)	
3,2,1...5min	
1447 queden 5 min, el pal de senyal sóc jo(massa avançat)	
4 min!	
aprofita els 3 Jordi 5,4,3,2,1 ara!(endarrerit)	
432 més o menys val..	
queda 30 seg per la sortida	
bandera negra al 1447	
bé cap aquí	
tira!	
45 seg per start	
40seg	
30seg, 20 seg. Esteu molt lluny 10 seg	
10,9,8,7,6,5,4,3,2,(Pita)	

L'Optimist li costa molt més passar la boia en relació a l'Europa –dirigint-se a l'observador-	
Es posa crema . En vols (a l'observador) a veure si aconsegueixo un color uniforme jeje	
Va Marc hostia, vaja merda de trasluchada collons, ale iy sigue ahí	
1368, Abel, 1443, Carlos, Pau, Irene, 1449,	

1798 sou el grup 1vale, vosaltres veniu cap aquí 1215 vine aquí, veniu,veniu, cap aquí Judith, us espereu aquí que veniu amb mi	
134, Víctor!(gest OK	
Ara anirem fent voltes de cenyida i popa i us aniré dient cosetes, aquella boia la posaré més aprop i si pitu molts cops aprobeu-vos a mi	
Yago, ceneix més	
Víctor has de baixar la orça i posar la goma	
Val aneu més endavant més a proa tu també Víctor	
David treu el cul més enfora	
més! Que corri aquest barco.	
(S'apropa i canvia la boia de lloc)	
més oberta la vela, fins el nus, més més més 1152 i 316	
Yago ben oberta , Judith més oberta, Bàrbara més oberta aquesta vela!	
Falta caçar més la contra per a que el barco s'estabilitzi	
(Ha bolcat) tranquil.la, tranquil.la no estem en regata, no ens cansem massa.	
134, orsa, orsa, aprofita l'escota (s'ha desmuntat l'escota) al revés	
va, va 657 (Europes que passen per allà)	
A veure, no parem de donar voltes a le 2 boies, anem fent	
Bé, Oriol, caça, caça, seu més endavant i penjat més, més endavant, més endavant	
88, passem la boia i continuem, traslutxa, ja!	
De genolls no s'hi va en el barco! Has de caçar abans si no passes massa separada seu més a proa i treu el cul més enfora, orsa, parem un moment.	

Caça la perxa, caça, caça, caça!!!!!!
Caça més mira les llanetes de sota vol dir que pots cenyir més
(S'acosta mab la pneumàtica i li caça la perxa)
ara tu caça pajarín, caça, una mica més, ara caça la vela, agafa el timó, ara seu a la borda
seu més endavant, caça més vela
quan arribis a terra mira que els punys de dalt s'han de revisar
ep! No et passis cenyint, mira les llanetes, quan gts anys tens Bàrbara?!
Mirant les llanetes Víctor, seu més a proa
Miki que no escori el barco (ve ratxa)
Vinga si ve el fas estirar, Miki?!!! (per que naveguin junts)
Esquena enrera Miquel , vira !!
Timó recte! Demana estribord! Si no vires amb mala llet se't fotran per davant.
Genolls mirant endavant,
Miquel, Miquel genolls mirant endavant.
316 podem parar aquí, vira
ya, ya! No hi ha res perdut que no punxi el barco.
Caça vela una mica si perds velocitat, aguanta i vira!
cop d'esquena, bé bé!
Tatiana (316) Caces massa tard
Agafa l'escota del mig i ja la vela tot molt suau, ni respirar
El cos enfora, aguanta!
Vela? Mira endavant, no hem acabat. (s'acosta i l'ajuda)
Ha pujat el vent cacem la contra
A veure aquesta cenyida i intentem navegar pel mig. Vinga bé molt
2 i 3 no? Segueix així!
Marc timó i un cop petit de timó, venga
Yago. Tio! En la línea, donde mueves el estick Yago?
De ceñida quiero que seas el primero
Venga Yago, ceñida Yago, ponte más atrás. El culo dentro.
En la vela, qué pasa!
Arriba, arriba un poco
venga que vas delante,
ponte ganas macho!
Ara que tens velocitat un xic escota!
Anem a marcar la flota, fem una virada i amb la flota, vinga demana estribord
obre dos cm de vela per agafar velocitat.
Deixa anar la perxa i puja orsa!
Vale anem tancant el rumb i anem orsant per tancar-los i que hagin de trasluxar
Caça, ara ja! Vinga
bona regata, ahí va-
Molt bé, molt bé
llanetes paral.leles, no deixis anar l'escota.
Després de l'entrenament remolca els vaixells fins a terra durant 20 minuts

Taula 1.2. Conductes enregistrades directament de l'entrenador B

Indicacions gestuals	10
Xiulet	10
<i>No nos hemos mirado la salida</i>	
Pau estàs segur que la sortida bona és aquí?	
Si penses que és allà, ves-hi, jo ho provaria!!	
Jordi, vent net aquí no fas res!!!	
<i>Que no salimos Irene, compte amb el caçat d ela vela</i>	
Portes la vela massa caçada	
No hem de passar la <i>lay-line</i> que després ve la boia	
Noo!!!	
Víctor portes la vela flamejant, fixa't bé si us plau!!!!!!!	
ACCIÓ DE COLOCAR BOIES	
Posa't a cenyir	
Compte! Amb indicació gestual	
Jordi caça vela	
Tenim més pressió allà	
Puja-la 1 dit	
Millor fluixet que fort	
No passa res, tira	
Has de ser autònoma. Intenta-ho, ànim!	
No miris els altres, mira la teva vela si estàs flamejant!	
No hem de posar tant de timó a la maniobra	
12, vaixell , aquí no fas res!!!!	
A la línia	
En un campionat d'Espanya si fas això et fotran fora	
Jordi, aguanta aquí	
Caça aquí i fora ja, navega	
Bàrbara seu més endavant i fixa't en les llanetes	
<i>Y cambia la cara, queremos hacerlo bien, eso se empieza por cambiar la actitud</i>	
Bàrbara	
Miquel, tu entres i què, els demés vaixells	
Aturada remarcant errors i explicant	
Tio, ho hem de pensar abans, hem de mirar on està la boia!!	

Víctor no podem fer virada arrossegant genolls per terra
Encara que vagis ultim les ganes han de ser les mateixes
Atent que hem canviat la boia
Irene més atenta sempre
Després de l'entrenament remolca els vaixells fins a terra durant 20 minuts

2.1.3 FASE 2

2.1.3.1 Objectiu Específic

En aquesta fase ens vam plantejar com a objectiu específic elaborar els criteris d'encert, error i mal comportament per categoritzar amb la màxima claredat i exhaustivament les conductes dels entrenadors de vela.

2.1.3.2 MÈTODE

2.1.3.2.1 Participants

A la present fase van participar a títol d'experts 2 entrenadors identificats com B i C, respectivament i l'autora de l'estudi amb la pròpia experiència com a navegant i instructora col·laboradora de vela i assistent a entrenaments i competicions de vela durant 9 anys. L'entrenador B havia participat a la fase 1 de l'estudi com entrenador observat i l'entrenador C va participar únicament en aquesta segona fase. L'entrenador C tenia 29 anys, era llicenciat en Educació física i es dedicava professionalment a l'ensenyament de l'esport de la vela des de feia 5 anys. Era navegant en actiu en taula a vela (*Windsurfing*) i Catamarà. Treballava exclusivament com instructor de vela però no dirigia cap equip de competició en el moment de l'estudi.

2.1.3.2.2 Procediment

El procediment d'elaboració dels criteris d'encert, error i mal comportament en vela infantil (Optimist) va partir dels objectius de treball amb els regatistes d'Optimist plantejats per l'entrenador B (Annex 2.2), informació que juntament amb la que es va obtenir a les observacions realitzades a la Fase 1 i a l'observació espontània de 8 entrenaments i regates, es va utilitzar per fer una primera proposta de definició dels criteris per part de la investigadora principal. Es va mostrar la llista a l'entrenador B per a que analitzés cada criteri definit i valorés si aquests recollien els encerts, errors i mals comportaments més significatius dels regatistes. Seguidament, l'entrenador B i l'autora de l'estudi van revisar junts cada criteri exhaustivament. Després, la investigadora va redactar novament la llista amb els canvis acordats a la sessió d'anàlisi, i la va mostrar novament a l'entrenador B, qui els va acceptar com a correctes i adequats.

Finalment, es va demanar a l'entrenador C que revisés la llista de criteris d'encert i error. Un cop acceptats per part d'aquest entrenador expert com a criteris correctes, vam decidir utilitzar-los per definir les categories del CBAS en l'esport de la Vela infantil.

2.1.3.2.3 Resultats

En aquesta segona fase vam obtenir els criteris de definició d'encert, error i mal comportament per a l'esport de la vela infantil, Optimist. Aquests són els criteris que utilitzaríem a la Fase 3 per categoritzar les conductes dels entrenadors de vela infantil observats directament a la Fase 1 i els que utilitzaríem en observacions posteriors, a la Fase 4.

Presentem les llistes dels criteris d'encerts a la Taula 1.3, els criteris d'error a la Taula 1.4, i els criteris de mal comportament a la Taula 1.5.

Taula 1.3. Criteris d'encert dels regatistes d'Optimist

Criteris d'encert

RUMBS: CENYIDA, TRAVÉS, LLARG, EMPOPADA

Mantenir el rumb sense petits canvis de direcció innecessaris

Portar el correcte caçat de la vela segons rumb i vent

Portar ben equilibrat el vaixell a qualsevol rumb posicionant i movent el cos d'acord al mar i onada

Ajustar el calat de la orsa a cada rumb segons vent i onada

MANIOBRES: ATURAR, ARRENCAR, ORSAR, ARRIBAR, VIRAR, TRABUJAR

Agafar el timó per l'allargador (stick) a la distància adequada que permeti tenir bona postura

Seguir una seqüència de moviments continuada en les diferents maniobres

Virar en el punt alt de l'onada

Trabujar en el moment de planejar

Mantenir el vaixell sense aigua i buidar quan calgui

ESTRATÈGIA

Escollir el cantó del camp de regates segons corrents i tendència a rolada

TÀCTICA

Conservar la posició segura a sotavent

Desmarcar-se quan les turbulències d'un altre vaixell t'estan afectant

Anar a la rolada

Navegar amb flota i vent lliure

SORTIDA

Agafar enfilació per sortir a sobre de la línia

Provar per saber a quin cantó està afavorida la sortida

Agafar posició segons banda afavorida per comitè o per visor

Situar-se calculant el temps de deriva produït pel vent, la corrent, la pressió de la flota

Caçar amb antelació suficient per sortir amb velocitat en el moment del senyal

Crear un espai a sotavent per arrencar correctament

Desmarcar-se quan cal per tenir vent net

BOIES

Posicionar amb anticipació en el pas de boia segons flota, corrent, preferència de pas (aigua, estribord) i rolada

Controlar la *lay-line*

TRIMATGE

Regular el caçat de la perxa, contra, faixó (pajarín), *cunningham* segons el vent i onada

Regular la caiguda de pal segons el vent

Taula 1.4. Criteris d'error de les actuacions dels regatistes d'Optimist

Criteris d'error

RUMBS: CENYIDA, TRAVÉS, LLARG, EMPOPADA

Fer guinyades amb la direcció del vaixell
Portar la vela flamejant sense regular el caçat. No mirar la vela ni llanetes.
Portar el vaixell desequilibrat: anar mal assentat i amb el cos estàtic
Portar el calat de la orsa inadequat al rumb i sense ajustar segons vent i onada

MANIOBRES: ATURAR, ARRENCAR, ORSAR, ARRIBAR, VIRAR, TRABUJAR

Moure el timó massa lent o bruscamment a la maniobra
Agafar el timó massa a prop de la canya o sense utilitzar l'allargador (*stick*)
Moure el cos sense coordinar la seqüència de moviments a les maniobres (moviments lent, precipitat, descoordinació d'extremitats, mirada..)
Perdre el rumb després de la maniobra
No regular el caçat de la vela després de la maniobra (deixar-la flamejant o massa caçada)
Amollar o caçar bruscamment l'escota
Mantenir la orsa sense ajustar-la al canvi de rumb
Portar el vaixell ple d'aigua sense buidar en cap moment

ESTRATÈGIA

Escollir el cantó del camp de regates sense tenir en compte corrents ni tendència a rolada

SORTIDA

No agafar enfilació (estar fora línia o massa lluny)
Col·locar-se sense comptar amb els temps de deriva produïts pel corrent, intensitat de vent i pressió de la flota (fora línia, tard, tapat)
Sortir per visor quan és per comitè o al revés
Caçar sense calcular temps per sortir amb velocitat segons vent (tard o massa aviat)
Arrencar tapat i no desmarcar-se

TÀCTICA

Navegar en solitari o amb marcatge d'un altre sense tenir en compte la flota i quedar a sotavent
Passar la *lay-line*
Navegar a sotavent i a popa d'un altre
Travessar el camp de regata d'una banda a l'altra sense anar a la rolada
Virar sovint a la cenyida sense marcatge ni rolada
Anar a contra rolada i no modificar el rumb

BOIES

Tocar boia per acostar-se molt amb poc vent i corrent
Posar-se enmig d'un embolic a la boia sense espai per passar
Dirigir-se cap a una boia equivocada

TRIMATGE

Portar la vela massa plana o embossada pel vent o amb arrugues i no regular la tensió de la perxa, contra, faixó (pajarín), *cunningham*.
Portar la caiguda de pal molt a popa amb poc vent/ molt a proa amb molt de vent

REGLAMENT

Fer fora línia i no penalitzar-te amb (bandera índia o papa)
Acostar-se a passar una boia amb molts vaixells portant la vela estribord.
Remar constantment a la popa amb poc vent

Taula 1.5. Criteris de mal comportament dels regatistes d'Optimist

Criteris de mal comportament

No escoltar l'entrenador o parlar amb els altres regatistes quan explica.

Marxar a terra sense avisar.

Infraccions d'equipament: Equip necessari personal i material

Barallar-se o insultar els altres regatistes

Qualsevol manca de respecte cap els altres regatistes, entrenadors, Comitè o jurat.

2.1.4 FASE 3

2.1.4.1 Objectiu específic

L'objectiu específic d'aquesta fase és, en realitat, completar la Fase 1 després de definir amb claredat els criteris d'encert, error i mal comportament a l'esport de la vela infantil (Optimist) categoritzant les conductes d'acord a aquests criteris i comprovar si totes les conductes observades directament queden categoritzades amb el CBAS utilitzat en altres esports.

2.1.4.2 MÈTODE

2.1.4.2.1 Instrument

La categorització de les conductes es va plantejar mitjançant la classificació de conductes interactives del *Coaching Behavior Assessment System, CBAS* (Smith, Smoll i Hunt, 1977), instrument que s'ha utilitzat per enregistrar les conductes de l'entrenador en diversos esports com el futbol, bàsquet, futbol americà i bàisbol.

El CBAS consta de 12 categories de conducta de l'entrenador distribuïdes en dos blocs: a) conductes reactives, enteses com aquelles que emet l'entrenador com a resposta als encerts, als errors o al mal comportament, com faltes de disciplina i, b) conductes espontànies que engloben tots aquells comportaments que emet l'entrenador de forma espontània relacionats amb l'activitat esportiva, com organització general i, aquells comportament no relacionats amb l'actuació esportiva dels esportistes, com podrien ser distraccions. La Taula 1.6 mostra les 12 categories de conducta de la versió del CBAS utilitzades inicialment. A l'Annex 2.3 presentem la descripció de cadascuna de les categories conductuals del CBAS, partim de la definició de Sousa et al.(2006).

Taula 1.6. Sistema de categorització de conducta de l'entrenador del CBAS (Smith, Smoll i Hunt, 1977)

CATEGORIES CBAS			
Conductes Reactives	Encerts/ Conducta Desitjable	R+	Reforçament positiu
		NR	No reforçament
	Errades /equivocacions	AE	Ànim a l'error
		ITE	Instrucció tècnica a l'error
		ITP	Instrucció tècnica punitiva
		IE	Ignorar l'error
		P	Càstig
Males conductes	MC	Mantenir el control	
Conductes espontànies	Relacionades amb la navegació	ITG	Instrucció tècnica general
		AG	Ànim general
		OG	Organització general
	Irrellevants a la navegació	CG	Comunicació general

2.1.4.2.2 Procediment

A partir de les conductes observades directament a la Fase 1, vam assignar cada conducta transcrita literalment a una de les categories del CBAS. Per fer la categorització, vam analitzar les conductes observades d'una en una tenint en compte la situació en la que s'havia produït i els criteris d'encert i error prèviament elaborats. Seguidament, vam comprovar si totes les conductes quedaven categoritzades amb el CBAS fins arribar a establir una plantilla de categorització específica per l'esport de la vela (veure Taula 1.7)

2.1.4.2.2 Resultats

A la Taula 1.7 i a la Taula 1.8, mostrem a la dreta la categoria del CBAS assignada a cada conducta observada directament a la Fase 1.

Taula 1.7. Conductes enregistrades directament de l'entrenador A i a la dreta d'aquestes, categorització que es va fer segons el CBAS.

Agafa el cap de remolc i remolca fins el camp de navegació (abans d'iniciar l'enregistrament)	AM
Surten navegant tots i segueixen la pneumàtica	13.00h
(Dóna sortida de simulació de regata)	OG
3,2,1...5min	OG
1447 queden 5 min, el pal de senyal sóc jo(massa avançat)	ITE
4 min!	OG
aprofita els 3 Jordi 5,4,3,2,1 ara!(endarrerit)	ITE
432 més o menys val..	AE
queda 30 seg per la sortida	OG
bandera negra al 1447	ITP
bé cap aquí	R+
tira!	ITP
45 seg per start	OG
40seg	OG
30seg, 20 seg. Esteu molt lluny 10 seg	ITG
10,9,8,7,6,5,4,3,2,(Pita)	OG
L'Optimist li costa molt més passar la boia en relació a l'Europa –dirigint-se a l'observador-	CG
Es posa crema . En vols (a l'observador) a veure si aconseguixo un color uniforme jeje	CG
Va Marc hostia, vaja merda de trasluchada collons, ale iy sigue ahí	P
1368, Abel, 1443, Carlos, Pau, Irene, 1449,	R+
1798 sou el grup 1vale, vosaltres veniu cap aquí 1215 vine aquí, veniu,veniu, cap aquí Judith, us espereu aquí que veniu amb mi	OG
134, Víctor!(gest OK	R+
Ara anirem fent voltes de cenyida i popa i us aniré dient cosetes, aquella boia la posaré més aprop i si pitu molts cops apropau-vos a mi	OG
Yago, cenyeix més	ITE
Víctor has de baixar la orça i posar la goma	ITE
Val aneu més endavant més a proa tu també Víctor	ITG
David treu el cul més enfora	ITE
més! Que corri aquest barco.	ITE
(S'apropa i canvia la boia de lloc)	OG
més oberta la vela, fins el nus, més més més 1152 i 316	ITE
Yago ben oberta , Judith més oberta, Bàrbara més oberta aquesta vela!	ITG
Falta caçar més la contra per a que el barco s'estabilitzi	ITE
(Ha bolcat) tranquil.la, tranquil.la no estem en regata, no ens cansem massa.	AE
134, orsa, orsa, aprofita l'escota (s'ha desmuntat l'escota) al revés	ITE
va, va 657 (Europes que passen per allà)	CG
A veure, no parem de donar voltes a le 2 boies, anem fent	OG
Bé, Oriol, caça, caça, seu més endavant i penjat més, més endavant, més endavant	R+I TE
88, passem la boia i continuem, traslutxa, ja!	ITE
De genolls no s'hi va en el barco!	ITP
Has de caçar abans si no passes massa separada	ITE
seu més a proa i treu el cul més enfora, orsa, parem un moment.	ITE

Caça la perxa, caça, caça, caça!!!!!!	ITP
Caça més mira les llanetes de sota vol dir que pots cenyir més	ITE
(S'acosta mab la pneumàtica i li caça la perxa)	AM
ara tu caça pajarin, caça, una mica més, ara caça la vela, agafa el timó, ara seu a la borda	
seu més endavant, caça més vela	ITE
quan arribis a terra mira que els punys de dalt s'han de revisar	ITE
ep! No et passis cenyint, mira les llanetes, quanets anys tens Bàrbara?!	ITP
Mirant les llanetes Víctor, seu més a proa	ITE
Miki que no escori el barco (ve ratxa)	ITE
Vinga si ve el fas estirar, Miki?!!! (per que naveguin junts)	ITG
Esquena enrera Miquel , vira !!	ITE
Timó recte! Demana estribord! Si no vires amb mala llet se't fotran per davant.	ITP
Genolls mirant endavant,	ITE
Miquel, Miquel genolls mirant endavant.	ITE
316 podem parar aquí, vira	ITE
ya, ya! No hi ha res perdut que no punxi el barco.	AE+ ITE
Caça vela una mica si perds velocitat, aguanta i vira!	ITE
cop d'esquena, bé bé!	R+
Tatiana (316) Caces massa tard	ITP
Agafa l'escota del mig i ja la vela tot molt suau, ni respirar	ITE
El cos enfora, aguanta!	ITE
Vela? Mira endavant, no hem acabat. (s'acosta i l'ajuda)	MC
Ha pujat el vent cacem la contra	ITG
A veure aquesta cenyida i intentem navegar pel mig. Vinga bé molt	ITG R+
2 i 3 no? Segueix així!	R+
Marc timó i un cop petit de timó, venga	ITE
Yago. Tio! En la línea, donde mueves el estick Yago?	ITP
De ceñida quiero que seas el primero	AE
Venga Yago, ceñida Yago, ponte más atrás. El culo dentro.	ITE
En la vela, qué pasa!	P
Arriba, arriba un poco	ITE
venga que vas delante,	AE
ponte ganas macho!	MC
Ara que tens velocitat un xic escota!	ITE
Anem a marcar la flota, fem una virada i amb la flota, vinga demana estribord	ITE
obre dos cm de vela per agafar velocitat.	ITE
Deixa anar la perxa i puja orsa!	ITE
Vale anem tancant el rumb i anem orsant per tancar-los i que hagin de trasluxar	ITE
Caça, ara ja! Vinga	ITE
bona regata, ahí va-	R+
Molt bé, molt bé	R+
llanetes paral.leles, no deixis anar l'escota.	ITE
Després de l'entrenament remolca els vaixells fins a terra durant 20 minuts	AM

Taula 1.8. Conductes enregistrades directament de l'entrenador B i a la dreta , categorització que es va fer segons el CBAS

Indicacions gestuals	10	OG
Xiulet	10	OG
<i>No nos hemos mirado la salida</i>		P
Pau estàs segur que la sortida bona és aquí?		ITE
Si penses que és allà, ves-hi, jo ho provaria!!		ITP
Jordi, vent net aquí no fas res!!!		ITP
<i>Que no salimos Irene, compte amb el caçat d ela vela</i>		ITE
Portes la vela massa caçada		ITE
No hem de passar la <i>lay-line</i> que després ve la boia		ITG
Noo!!!		P
Víctor portes la vela flamejant, fixa't bé si us plau!!!!!!!		ITP
ACCIÓ DE COLOCAR BOIES		OG
Posa't a cenyir		ITE
Compte! Amb indicació gestual		ITE
Jordi caça vela		ITE
Tenim més pressió allà		ITG
Puja-la 1 dit		ITE
Millor fluixet que fort		ITE
No passa res, tira		AE
Has de ser autònoma. Intenta-ho, ànim!		AE
No miris els altres, mira la teva vela si estàs flamejant!		ITP
No hem de posar tant de timó a la maniobra		ITE
12, vaixell , aquí no fas res!!!!		ITP
A la línia		OG
En un campionat d'Espanya si fas això et fotran fora		P
Jordi, aguanta aquí		R+
Caça aquí i fora ja, navega		ITE
Bàrbara seu més endavant i fixa't en les llanetes		ITE
<i>Y cambia la cara, queremos hacerlo bien, eso se empieza por cambiar la actitud</i>		P
Bàrbara		AE
Miquel, tu entres i què, els demés vaixells		P

Aturada remarcant errors i explicant	ITG
Tio, ho hem de pensar abans, hem de mirar on està la boia!!	P
Víctor no podem fer virada arrossegant genolls per terra	ITP
Encara que vagis ultim les ganes han de ser les mateixes	AE
Atent que hem canviat la boia	ITE
Irene més atenta sempre	MC
Després de l'entrenament remolca els vaixells fins a terra durant uns 20 minuts AM	

En realitzar la categorització de conductes que vam observar directament (part dreta de les Taules 1.7 i 1.8) a la Fase 1, vam constatar la necessitat d'afegir al CBAS una nova categoria específica de l'esport de la Vela que vam etiquetar com assistència material (AM) i que consistia en ajudar als regatistes materialment en situacions diverses com: control o regulació de l'aparell (vaixell i vela amb tots els seus elements), remolcar els regatistes amb el seu vaixell, o el vaixell sol pujant el regatista a la llanxa pneumàtica. Aquesta nova categoria conductual es produïa tant de forma reactiva a errades com per exemple, portar mal aparellat el vaixell o bolcar, com de forma espontània davant circumstàncies alienes a l'esportista, com per exemple remolcar els joves abans o després de l'entrenament o regata sense un motiu clar. També davant circumstàncies diverses com sortida o entrada del port, condicions de vent inestables i canvis d'ubicació del Comitè de regates. A l'Annex 2.3 podem veure la descripció d'aquesta categoria detalladament.

D'acord a la diversitat de circumstàncies davant les que es produïa aquesta conducta específica de l'esport de la vela, vam decidir considerar una nova categoria de conducta, assistència material (AM) .

Com a resultat final tenim una adaptació del CBAS a l'esport de la Vela (CBAS Vela) constituït per 13 categories. S'incorpora la nova categoria assistència material (AM) de forma aïllada a les 12 del CBAS utilitzat en altres esports, com podem veure la Taula 1.9.

Taula 1.9. Sistema de categorització de conducta de l'entrenador CBAS adaptat a vela (CBAS Vela)

		CATEGORIES CBAS	
Conductes Reactives	Encerts/ Conducta Desitjable	R+	Reforçament positiu
		NR	No reforçament
	Errades /equivocacions	AE	Ànim a l'error
		ITE	Instrucció tècnica a l'error
		ITP	Instrucció tècnica punitiva
		IE	Ignorar l'error
		P	Càstig
Males conductes	MC	Mantenir el control	
Conductes espontànies	Relacionades amb la navegació	ITG	Instrucció tècnica general
		AG	Ànim general
		OG	Organització general
	Irrellevants a la navegació	CG	Comunicació general
	Equivocacions Circumstàncies de navegació	AM	Assistència material

2.1.5 FASE 4

2.1.5.1 Objectiu específic

En aquesta fase ens vam plantejar observar de forma categoritzada les conductes de 5 entrenadors d'Optimist mitjançant el CBAS Vela amb una doble finalitat: a) entrenar a la investigadora principal en l'ús del CBAS Vela per optimitzar la seva habilitat observadora i b) comprovar si l'ús del CBAS Vela permet distingir diferents perfils d'entrenadors.

2.1.5.2 MÈTODE

2.1.5.2.1 Participants

En aquesta Fase 4 van participar 5 entrenadors. Els vam numerar del 1 al 5 per facilitar la seva identificació a l'anàlisi comparativa de les conductes registrades i vam conservar el seu anonimat .

A la Taula 1.10 mostrem les variables personals dels entrenadors recollides a l'entrevista amb cadascun d'ells, aquestes variables inclouen: gènere, edat, formació acadèmica, anys d'experiència com entrenador de vela, dedicació com entrenador (ocupació professional), titulació tècnica esportiva i participació actual com esportista en vela. La mitjana d'edat dels entrenadors, com veiem a la Taula és de 27,80 anys (DT=3,19) i tenen una experiència mitjana com entrenadors de vela de 9,20 anys (DT=3,49), es tracta d'una mostra d'entrenadors força jove i experta.

Taula 1.10 . Participants a la fase 4 de l'estudi 1

	Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3	Entrenador 4	Entrenador 5	Mitjana anys
Gènere	Home	Home	Home	Home	Home	
Edat	30 anys	27 anys	26 anys	24 anys	32 anys	27,80
Estudis	Llicenciat Educació Física	Secundària	Llicenciat Educació Física	Universitaris enginyeria industrial	Formació professional salut dental	
Experiència Entrenador vela	11 anys	9 anys	7 anys	5 anys	14 anys	9,20
Dedicació	Professional complert	Professional complert	Professional complert	Parcial compaginant estudis	Parcial compaginant altra feina	
Títol	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	
Regatista en actiu	No	Sí	No	no	No	

2.1.5.2.2 Instruments

L' instrument utilitzat per enregistrar les conductes de l'entrenador va ser el CBAS Vela que vam obtenir com a resultat de la Fase 3 i que consta de 13 categories descrites a la Taula 1.9 .

2.1.5.2.3 Procediment

Vam observar la conducta de cinc entrenadors utilitzant la plantilla de registre del CBAS Vela (veure Annex 2.4) durant una setmana en la que els equips d'Optimist realitzaven una concentració conjunta.

Vam començar entrevistant als entrenadors per recollir les seves dades personals. Per a cadascun dels cinc entrenadors vam observar 3 entrenaments enregistrant durant una hora cada vegada, en total vam observar 15 entrenaments. Tots els entrenaments els vam registrar al cap de mitja hora del seu inici amb la intenció d'acostumar els participants a la presència d'un observador. Les condicions de vent dels entrenaments observats van ser variades, des de 2-4 nusos fins a 14-17 nusos. Durant els enregistraments, vam anotar literalment qualsevol conducta que ens pogués resultar confusa per categoritzar-la, després d'aclarir els dubtes sobre el seu contingut amb l'entrenador observat. La investigadora va romandre a la llanxa pneumàtica recollint informació qualitativa després de realitzar les observacions sistemàtiques, fins que acabés l'entrenament (els entrenaments tenien una durada total aproximada de 4 hores cadascun).

2.1.5.2.4 Resultats

Els resultats de les conductes dels 5 entrenadors d'Optimist participants, les vam quantificar en tant per cent i vam calcular la mitjana dels cinc entrenadors per a cada categoria conductual. Mostrem els percentatges de les conductes observades en cada entrenador i la mitjana obtinguda per la mostra a la Taula 1.11. (A l'Annex 2.5 mostrem els valors absoluts enregistrats amb cada entrenador).

Taula 1.11. Conductes categoritzades a la Fase 4 i mitjana dels 5 entrenadors participants

ENTRENADOR OPTIMIST			1	2	3	4	5	Mitjana
% DE CONDUCTES								
Conducta Reactiva	Encert	R+	9,90%	11,36%	9,80%	12,93%	4,92%	9,78%
		NR						
	Error	AE	9,90%	4,55%	4,41%	7,22%	12,30%	7,68%
		ITE	48,91%	50,00%	32,35%	44,11%	43,44%	43,76%
		ITP	13,66%	2,27%	9,31%	4,94%	6,55%	7,35%
		IE	0,99%		0,49%	3,04%	1,64%	1,23%
		P	2,38%		1,96%		4,10%	1,69%
	Mala conducta	MC	2,57%		0,98%			0,71%
Conducta espontània	Relacionada amb la navegació	ITG	2,77%	13,64%	16,18%	10,65%	5,74%	9,80%
		AG	0,40%		0,49%	2,66%		0,71%
		OG	4,36%	18,18%	22,55%	11,79%	12,30%	13,84%
	Irrellevant a la navegació	CG	4,16%		0,49%	2,66%	6,55%	2,77%
		AM			0,98%		2,46%	0,69%

A més, presentem els resultats dels entrenadors agrupats segons l'estil interactiu predominant a partir de la classificació de les conductes en tres dimensions, resultants de l'anàlisi factorial del CBAS realitzat per Smith i Smoll (1996) : 1) recolzament, que engloba les conductes de reforçament (R+) i ànim (AE i AG), 2) instrucció, que comprèn la instrucció tècnica a l'error (ITE) i la instrucció tècnica general (ITG), i 3) punició, que inclou instrucció tècnica punitiva (ITP) i càstig (P). La categoria assistència material (AM) la presentem de forma independent.

Les conductes de recolzament i instrucció són conductes relacionades amb un estil positiu predominant mentre les conductes punitives es relacionen amb un estil predominant etiquetat com negatiu (Mora et al, 2012; Sousa et al, 2008).

A la Figura 1.1 (entrenador 2 i entrenador 4) i a la Figura 1.2 (entrenador 1, entrenador 3 i entrenador 5) detallem els resultats agrupant els entrenadors segons l'estil interactiu predominant .

La Figura 1.1 ens permet contrastar visualment les conductes més destacades dels entrenadors 2 i 4 respecte la mitjana dels 5 entrenadors i permet veure que els dos entrenadors mostren major percentatge de conductes de recolzament i instrucció que la mitjana dels entrenadors participants i mostren baix percentatge de conductes punitives. Aquests resultats indiquen predomini de l'estil amb enfocament positiu caracteritzat per una tendència a reforçar les conductes desitjades per a que es produeixin amb major freqüència (R+), reconèixer els progressos i animar davant les errades (AE) (Conde et al, 2010; Smith i Smoll, 2009). L'entrenador 2 obté una suma moderada en conductes de recolzament degut a que el percentatge d'ànim (4,55%, AE) no és gaire elevat. Destaca respecte la mitjana en reforçament (11,36%,R+), instrucció (63,64%, ITE+ITG) i amb el percentatge més baix de la mostra de conductes punitives (2,27%, ITP). Els entrenadors etiquetats amb estil predominant positiu no mostren conductes d'assistència material (AM) durant les observacions enregistrades, que només queden constatades a les anotacions qualitatives realitzades durant els moments inicials i finals dels entrenaments.

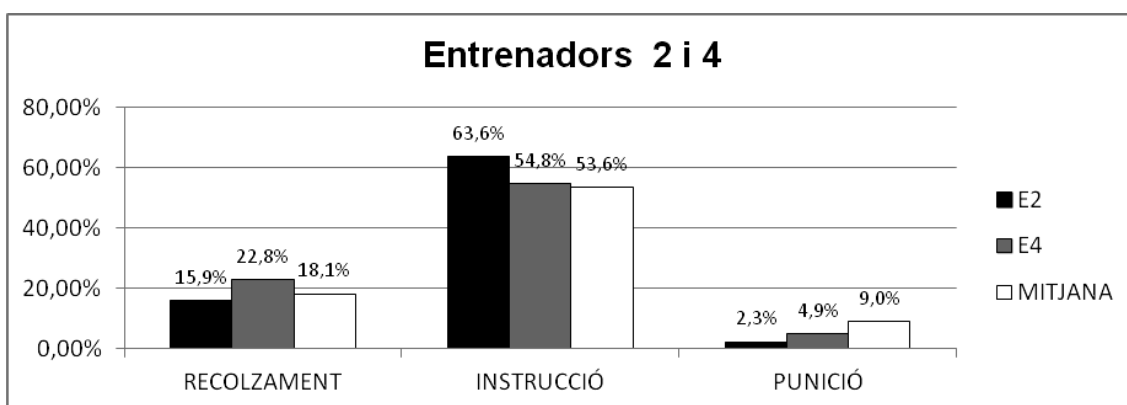


Figura 1.1. Percentatge de conductes agrupades en tres dimensions, dels entrenadors etiquetats amb estil positiu predominant (entrenador 2 i entrenador 4) i mitjana dels 5 entrenadors observats.

A la Figura 1.2 presentem el percentatge de conductes dels entrenadors 1,3 i 5, que presenten un enfocament més negatiu que els entrenadors 2 i 4, respecte les categories del CBAS agrupades en les tres dimensions. Aquests

entrenadors destaquen en les conductes punitives i mostren percentatges més baixos que la mitjana dels 5 entrenadors de vela observats en conductes d'instrucció i en les categories de recolzament, excepte l'entrenador 1 que mostra un elevat percentatge de recolzament respecte la mitjana però exhibeix també un elevat percentatge de conductes punitives (ITP,P) que supera en un 7% a la mitjana dels 5 entrenadors.

L'entrenador 3 (0,98% AM) i l'entrenador 5 (2,68% AM) mostren conductes d'assistència material (AM) durant els enregistraments, en percentatges quantitativament baixos, molt significatius qualitativament pels següents motius: 1) perquè inverteixen molt de temps en realitzar aquest tipus de conducta (entre 2 i 14 minuts cada acció), 2) és la única interacció que implica el contacte directe amb el regatista (la resta d'interaccions es fan a una distància considerable, mínim 2 metres), 3) és representativa perquè el tipus d'entrenament observats, compartits en format regata competició, limiten aquest tipus d'actuacions, 4) són accions importants per mantenir la seguretat o davant dificultats del regatista que no sap resoldre per si sol.

Aquesta categoria (AM), no va aparèixer en la resta d'entrenadors durant les observacions amb el CBAS Vela. Si bé, vam constatar la seva aparició en els moments inicials i finals de l'entrenament durant els quals vam anotar un elevat temps invertit en l'execució d'aquest tipus de conducta quan es produïa (de 2 a 15 minuts).

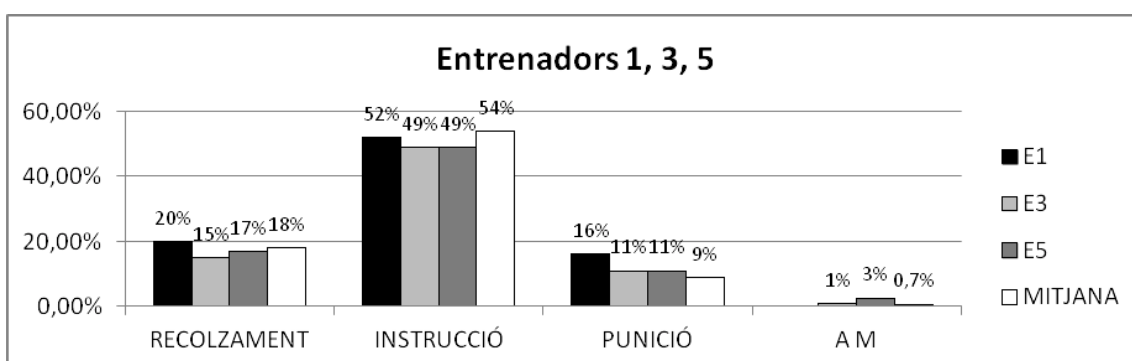


Figura 1.2. Percentatge de conductes agrupades en tres dimensions dels entrenadors etiquetats amb estil negatiu predominant (entrenador 1, entrenador 3 i entrenador 5) i mitjana dels 5 entrenadors d'Optimist observats.

Els resultats indiquen certes coincidències respecte determinades categories conductuals que ens van suggerir agrupar els entrenadors segons l'estil interactiu predominant. D'una banda, l'entrenador 2 i l'entrenador 4 exhibeixen conductes relacionades amb un enfocament positiu, en el que predominen conductes de recolzament (Mora et al., 2012): reforçament dels encerts (R+) i instrucció, instrucció tècnica a l'error (ITE) i instrucció tècnica general (ITG), presentant un baix percentatge de conductes classificades com punitives: instrucció tècnica punitiva (ITP) i càstig (P), conducta que no presenta cap d'aquests dos entrenadors.

D'altra banda, podem observar també certes coincidències entre l'entrenador 1, l'entrenador 3 i l'entrenador 5 que podríem etiquetar amb un estil interactiu amb enfocament negatiu en el que apareix un percentatge més alt de conductes punitives : instrucció tècnica punitiva (ITP) i càstig (P) i presenten percentatges lleugerament més baixos en conductes de recolzament: reforçament (R+) i instrucció, instrucció tècnica a l'error (ITE) i instrucció tècnica general (ITG), respecte als entrenadors 2 i 4. La conducta d'assistència material (AM) és present en el grup d'entrenadors etiquetats amb estil interactiu negatiu predominant (entrenador 3 i entrenador 5).

2.1.3 Conclusions i Discussió

A la Fase 1 de l'estudi vam obtenir les conductes de dos entrenadors de vela infantil d'Optimist, observades directament i transcrits de forma literal.

La Fase 2 va proporcionar la definició clara dels criteris d'encert, error i mal comportament per l'esport de la vela a la classe Optimist. Aquests criteris sembla que podrien ser utilitzats de forma més general en l'esport de la vela lleugera, sempre partint d'una anàlisi prèvia per ajustar alguns aspectes i elements específics de les diferents classes d'embarcacions, especialment per embarcacions dobles.

En la Fase 3, vam assignar a cada conducta observada directament (Fase 1), una categoria del CBAS. Aquesta tasca, ens va suggerir incloure una nova categoria al CBAS, específica de l'esport de la vela. Aquesta categoria, etiquetada com assistència material (AM), consistia en assistir els regatistes materialment amb accions diverses com per exemple, en la correcta regulació de l'aparell o en remolcar. Donada la diversitat de situacions davant les quals els entrenadors mostraven aquest tipus de conductes, de forma reactiva a errades o a circumstàncies de navegació alienes a l'esportista i també de forma espontània, vam optar per considerar-la com una categoria independent (veure Annex 2.3).

Adaptació del CBAS a Vela

La incorporació de la nova categoria, assistència material (AM) comporta que el CBAS adaptat a Vela (CBAS Vela) consta de 13 categories que podem veure a la Taula 1.9 (veure descripció l'Annex 2.3).

Considerem que la nova categoria, assistència material (AM), ens permetrà en futures observacions contemplar de forma més fidel les interaccions que estableixen els entrenadors de vela amb els seus regatistes degut a que posseeix gran valor qualitatiu, per diversos motius: 1) perquè els entrenadors inverteixen molt de temps en realitzar aquest tipus de conducta (entre 2 i 20 minuts cada acció), 2) és la única interacció que implica el contacte directe amb

el regatista, doncs la resta d'interaccions es fan a una distància considerable, pot arribar a estar tant lluny que no sigui possible la interacció amb l'esportista, 3) pot comportar accions transcendents a nivell de seguretat o d'assistència davant dificultats del regatista que no sap resoldre per si sol i 4) indiquen atenció explícita al regatista per part dels seu entrenador, amb possibles efectes a nivell motivacional.

La tasca realitzada a la Fase 4 ens va mostrar, en conseqüència, que el CBAS Vela va resultar un instrument bastant útil per observar els entrenadors d'Optimist. En condicions de vent suau o moderat va ser pràctic per a l'observació, en condicions de vent fort (a partir de 15-18 nusos) i amb onada gran vam trobar certes dificultats en la presa d'anotacions degut als esquitxos i al moviment constant de la llanxa pneumàtica .

Aquesta Fase 4 va resultar un bon aprenentatge per optimitzar les habilitats de l'observadora en l'ús del CBAS Vela i va suposar millores de l'entrenament que podem concretar en:

- Identificació clara dels encerts, errors i mals comportaments dels regatistes (evidenciats per l'entrenador) per poder categoritzar correctament les conductes reactives de l'entrenador.
- Agilitat en l'assignació de cada conducta observada a una categoria del CBAS Vela.
- Agilitat en l'ús de l'instrument en condicions meteorològiques adverses (ús de llapis, disposar de diversos fulls de registre per guardar-los i continuar les anotacions en un altre quan es mulla preservant la informació recollida, carpeta dura plastificada i bossa estanca per endreçar el material).

Diferències entre entrenadors

D'altra banda, els resultats obtinguts amb el CBAS Vela ens van permetre identificar coincidències entre alguns dels entrenadors observats i agrupar-los

segons l'estil interactiu predominat destacant l'estil positiu per part d'alguns entrenadors amb percentatges destacats en conductes de recolzament i instrucció, en contrast amb la resta d'entrenadors que vam etiquetar amb predomini d'estil interactiu negatiu i que exhibien un percentatge significatiu de conductes punitives amb menors percentatges respecte la mitjana de la mostra en conductes d'instrucció i recolzament.

L'existència d'entrenadors etiquetats amb un estil predominant negatiu ens va suggerir la conveniència d'assessorar als entrenadors d'Optimist per millorar el seu estil interactiu.

És de destacar que els entrenadors que presentaven un enfocament més negatiu van ser els únics en manifestar conductes de mantenir el control enfront el mal comportament, sembla que podrien tenir més problemes de disciplina, potser degut a menors nivells de motivació dels regatistes. Diferents estudis han identificat una relació entre l'estil negatiu i clima motivacional implicat cap a l'ego o resultat (Duda i Balaguer, 1999) i diferents teories han indicat que els models de lideratge afecten la motivació de l'esportista (model *mediacional* de Smoll i Smith, 1989 i model *multidimensional* de Chelladurai, 1993).

Considerant, els resultats obtinguts en altres treballs sobre els efectes de programes d'assessorament personalitzats a entrenadors en estil de comunicació i clima motivacional (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2012; Soriano et al., 2014; Sousa et al., 2006; 2008) en els que es manifesta la necessitat de: a) realitzar més estudis utilitzant el PAPE (programa d'assessorament personalitzat a entrenadors aplicat a entrenadors de futbol i bàsquet), b) aplicar aquests programes a entrenadors d'ambdós gèneres que treballin en altres esports; i les necessitats detectades en aquest estudi, vam concloure plantejar l'estudi 2 amb diverses intencions:

- a) Resoldre les limitacions de l'estudi 1 respecte les condicions d'observació i millorar la qualitat d'aquestes atenent a les següents conclusions:

1. Preveure intervals més curts d'observació en futures utilitzacions del CBAS Vela en condicions de vent fort i onada gran per garantir la qualitat d'aquestes (entre 35 i 50 minuts), temps que es correspon al que aproximadament sol durar una regata en aquestes condicions i permet obtenir suficient informació.
 2. Incloure les diferents fases de l'entrenament en les observacions per disposar d'informació més global incorporant la fase inicial i final en les que, freqüentment els entrenadors mostraven conductes d'organització, manteniment del control i assistència material. Especialment important, en situació de la competició degut a que l'entrenador només pot interactuar amb els esportistes durant els moments anteriors i posteriors a la regata doncs, a partir dels quatre minuts abans d'iniciar la prova el reglament no permet cap tipus d'indicació ni interacció amb aquest.
 3. Incorporar entrenaments particulars de cada equip de regates en els que l'actuació de l'entrenador no estigués subjecta a cap limitació ni organitzatives ni de reglament, per poder recollir de forma més àmplia les seves interaccions.
- b) Seguir prenent anotacions qualitatives durant les observacions per explicar millor les conductes observades i interpretar els resultats.
 - c) Valorar la possible relació entre les categories del CBAS i la nova categoria, assistència material (AM). En d'altres paraules, analitzar si aquesta categoria guarda relació amb un determinat estil interactiu.
 - d) Incorporar un programa d'assessorament per entrenadors d'Optimist seguint la línia de treball proposada per Cruz et al. (2011) proposant una intervenció de grup i una intervenció individual.
 - e) Plantejar un disseny que permetés determinar l'eficàcia de la intervenció de grup i de la intervenció individual de forma diferenciada valorant l'estabilitat dels canvis.

- f) Incorporar informació complementària sobre la percepció dels regatistes del seu entrenador, el clima motivacional i la motivació dels navegants.

2.2 ESTUDI 2. Intervenció psicològica sobre l'estil de comunicació dels entrenadors de vela infantil amb els seus regatistes de la classe Optimist

2.2.1 PLANTEJAMENT D'OBJECTIUS

Els resultats de la fase 4 de l'estudi 1 obtinguts a l'observar amb el CBAS vela la conducta dels entrenadors de vela infantil o, més pròpiament, la interacció d'aquests entrenadors amb els seus regatistes d'Optimist, ens van permetre constatar l'existència de dos estils de comunicació principals: un estil positiu i un de negatiu, en principi susceptible de millora mitjançant una intervenció psicològica.

De fet, entre els múltiples programes psicològics dirigits a entrenadors, val a destacar-ne un dirigit a millorar la interacció entrenador-esportista. Aquest programa, de contingut cognitiu conductual, va ser dissenyat fa varies dècades per Smith, Smoll i Curtis (1979) i va ser etiquetat com *Coach Effectiveness Training (CET)*. Posteriorment el CET es va modificar lleugerament per incloure continguts del concepte Clima Motivacional Percebut, i amb l'objectiu d'intentar induir un Clima Motivacional d'implicació a la Tasca, donant lloc al programa d'intervenció *Mastery Approach to Coaching (MAC)* (Smith, Smoll i Cumming, 2007). Un aspecte comú dels dos programes anteriors és que tots els entrenadors reben la mateixa informació en sessions de grup, en format de seminari o *workshop* (veure Cruz et al., 2011).

A mesura que la investigació empírica ha anat avançant, s'ha pogut constatar que els programes amb format grupal, característica comuna d'ambdós (CET i MAC), tenen diferents graus d'eficàcia amb diversos entrenadors (Sousa et al., 2008). Aquesta constant, degut probablement al paper modulador de l'eficàcia de la intervenció per variables personals de cada entrenador, va subratllar la conveniència d'individualitzar al màxim l'assessorament psicològic als entrenadors, i ha donat lloc als programes d'intervenció anomenats Programes d'Assessorament Personalitzat a Entrenadors (PAPE) (Mora et al., 2009; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2006; Sousa et al., 2008). Com han assenyalat, molt encertadament, Sousa et al. (2008) aquest programa d'intervenció i el format en que s'aplica es pot considerar un cas particular de la tècnica d'establiment d'objectius, tan abundantment utilitzada en psicologia de l'esport.

A diferència del que coneixem sobre altres esports, no ens consta que en l'esport de la vela infantil s'hagi realitzat cap estudi en el que s'hagi avaluat l'eficàcia dels programes d'intervenció descrits abans adreçats a millorar l'estil de comunicació dels entrenadors. Per això, i tenint en compte l'existència d'entrenadors d'Optimist amb un estil de comunicació susceptible de millora, considerem convenient plantejar i realitzar un estudi amb aquesta finalitat.

Per tant, l'objectiu global d'aquest estudi consisteix en avaluar l'eficàcia d'un programa d'intervenció personalitzat (PAPE) que recull les aportacions del programa d'intervenció grupal (MAC) per millorar l'estil de comunicació dels entrenadors de vela infantil.

Fins al present, en tots els estudis sobre intervenció que hem revisat, els seus efectes sobre la conducta de l'entrenador s'han avaluat després d'haver aplicat els dos programes (MAC i PAPE) conjuntament. Per això nosaltres ens hem plantejat avaluar els seus efectes per separat, planificant un disseny d'intervenció i avaluació un tant diferent dels utilitzant fins ara (veure Taula 2.2).

Tenint en compte l'objectiu global i mitjançant el nostre disseny d'intervenció, ens hem proposat els següents objectius específics:

- a) Examinar l'efecte conjunt del dos programes (MAC+PAPE) i l'estabilitat dels canvis aconseguits amb la intervenció psicològica.
- b) Examinar els efectes del programa MAC sobre l'estil de comunicació de l'entrenador.
- c) Examinar els efectes de la intervenció individual (PAPE), després d'una intervenció MAC i posterior observació, sobre l'estil de comunicació de l'entrenador.

Mitjançant la intervenció psicològica sobre la conducta de l'entrenador pretenem no tan sols incrementar la seva eficàcia professional, sinó també millorar algunes variables motivacionals personals dels esportistes promovent així, en darrer terme, la seva persistència en la pràctica esportiva (Gutiérrez, Ruiz i López, 2010 ; Mora et al., 2012). Partint d'aquest plantejament, ens hem proposat com a objectiu secundari d'aquest estudi analitzar els efectes de la

intervenció psicològica sobre l'autopercepció de l'entrenador, les percepcions dels regatistes sobre les conductes de l'entrenador i sobre el clima motivacional creat per aquest, i també sobre la motivació intrínseca i el compromís dels joves regatistes.

2.2.2 MÈTODE

2.2.2.1 Participants

En aquest estudi van participar cinc entrenadors de Vela infantil de la classe Optimist del circuit català de regates de nivell provincial i interprovincial, puntuable per formar part de la selecció catalana de vela que participa al Campionat d'Espanya.

A la Taula 2.1 resumim les característiques d'aquests entrenadors en quant a gènere, edat, formació acadèmica, anys d'experiència com entrenador de vela, dedicació professional, titulació com a tècnic de vela i participació com a regatista en el moment de l'estudi.

A més, en l'aplicació dels qüestionaris van participar els regatistes de l'equip d'Optimist de cada entrenador. Van contestar els qüestionaris un total de 20 regatistes d'edats compreses entre 7 i 14 anys amb una edat mitjana de 11,84 anys (Veure Taula 2.5).

Taula 2.1 Perfils dels entrenadors participants a l'estudi 2

	Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3	Entrenador 4	Entrenador 5	Mitjana
Gènere	Home	Home	Home	Dona	Home	
Edat	41 anys	23 anys	21 anys	22 anys	21 anys	25,60
Estudis	Enginyer informàtic	Estudiant universitari arquitectura	Estudiant universitari arquitectura	Estudiant universitari enginyeria industrial	Estudiant universitari enginyeria industrial	
Experiència entrenador	6 anys	2 anys	1 anys	1 anys	2 anys	2,40
Dedicació com entrenador	Parcial compaginat altra feina	Parcial Compaginant estudis	Parcial Compaginant estudis	Parcial compaginant estudis	Parcial compaginant estudis	
Entrenador títol	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	Instructor elemental	
Regatista en actiu	No	Sí	No	No	No	

2.2.2.2 Instruments

Per enregistrar la conducta dels entrenadors utilitzem el CBAS Vela que consta de 13 categories descrites a l'estudi 1 (Veure Taula 1.9).

En aquest estudi 2 incorporem altres instruments complementaris per avaluar algunes variables psicològiques que afecten als regatistes: clima motivacional percebut, que equival a la percepció que tenen els regatistes de la conducta interactiva que l'entrenador manté amb ells, motivació intrínseca, compromís i també, l'autopercepció que té l'entrenador sobre la seva interacció amb els regatistes i la percepció que tenen els regatistes de la conducta del seu entrenador. A continuació presentem els qüestionaris utilitzats per recollir aquestes dades complementàries:

Qüestionari d'autopercepció de l'entrenador CBAS adaptat a vela partint de la versió del Qüestionari d'autopercepció de la conducta de l'entrenador de futbol respecte les categories del CBAS utilitzat per Cruz et al. (2011) i que consta de 11 ítems (Veure Annex 3.1).

Conjunt de qüestionaris administrats als esportistes (consta de quatre parts amb un total de 39 ítems (Veure Annex 3.1):

- **Qüestionari de percepció dels esportistes sobre la conducta del seu entrenador (CBAS)** adaptat a vela (elaborat a partir del Qüestionari de percepció dels jugadors de futbol sobre les conductes del seu entrenador respecte les categories conductuals del CBAS utilitzat per Cruz et al. (2011) que consta de 11 ítems (Annex 3.1, 11 ítems inicials no numerats)).

- **Qüestionari de Motivació intrínseca (S/I) de Treasure;** “*Satisfaction Interest Questionnaire*” adaptat a Vela per Gázquez, Villamarín i Torregrosa (2004) a partir de la versió en català utilitzada per Alonso (1995) (Qüestionari de satisfacció i interès S/I) i que consta de 8 ítems (Annex 3.1, ítems del 1 al 8).
- **Qüestionari de compromís de Scanlan et al. (1993):** “*SCQ, Sport Commitment Questionnaire*” adaptat a Vela en el present estudi partint de la traducció i validació de Sousa (2007) que consta de 6 ítems (Annex 3.1, ítems del 9 al 14).
- **Qüestionari de Clima Motivacional Percebut de Newton i Duda (1993), PMCSQ-2** adaptat a Vela per Gázquez, Villamarín i Torregrosa (2004) (ens basem en una versió abreviada de Mayo (1997) que mesura la percepció del clima motivacional en context esportiu. Aquesta versió conté 14 ítems (Annex 3.1, ítems del 15 al 28).

Les versions dels qüestionaris utilitzats s’han validat en els estudis a què hem fet referència.

2.2.2.3 Procediment

El procediment del present estudi inclou 3 moments principals : avaluació nivell basal, intervenció, i avaluació post intervenció.

2.2.2.3.1 Avaluació nivell basal

En primer lloc vam entrevistar els entrenadors participants a l'estudi per conèixer la seva formació acadèmica i tècnica, la seva trajectòria esportiva i experiència com entrenador de vela. Durant l'entrevista vam entregar a cada entrenador els fulls de consentiment per als pares dels seus regatistes per a que el fes arribar abans de l'aplicació dels qüestionaris (veure Annex 3.1).

Després vam fer una primera observació (2 entrenaments) per obtenir el perfil conductual basal de cada entrenador. A més de codificar les conductes, la investigadora va prendre notes qualitatives de les seves observacions durant els entrenaments, que utilitzarem per explicar millor les conductes observades i interpretar els resultats.

Un cop realitzada la primera observació vam administrar individualment a cada entrenador i als seus esportistes, els qüestionaris complementaris descrits a l'apartat d'instruments. La investigadora va reunir els esportistes a una sala del club per a que contestessin els qüestionaris mentre l'entrenador contestava el qüestionari d'autopercepció a un altre espai del club de vela. Aquesta administració es va realitzar durant un entrenament, abans de la intervenció.

2.2.2.3.2 Intervenció

La intervenció va consistir en un programa d'assessorament als entrenadors estructurat en tres sessions, dues sessions de grup (Taller 1 i 2) d'una durada de 40 minuts cadascuna i una tercera sessió d'intervenció personalitzada

(programa PAPE) que va durar uns 25 minuts amb cada entrenador. Durant les sessions de grup (programa MAC) vam exposar diferents aspectes que podien ajudar a millorar la interacció de l'entrenador amb els seus regatistes a partir dels conceptes clima motivacional (Ames, 1992) i estil de comunicació de Smoll i Smith (2009), i es va convidar a participar als entrenadors aportant la seva opinió i experiència personal. Per dissenyar la nostra intervenció ens vam basar en els programes utilitzats en estudis anteriors per a entrenadors de futbol i bàsquet (Cruz et al, 2011; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2008).

A la primera sessió, Taller 1, vam explicar el constructe clima motivacional creat per l'entrenador, de quina forma podia afectar als esportistes (contrastant les dues dimensions d'aquest constructe) i, finalment vam destacar els efectes positius d'un clima motivacional d'implicació a la tasca.

A la segona sessió, Taller 2, vam explicar l'estil de comunicació i com crear un estil amb enfocament positiu, destacant els efectes favorables d'aquest sobre la motivació dels regatistes.

Durant les sessions de grup vam utilitzar com a suport un *Power point* adaptat a Vela basant-nos en l'elaborat per Soriano et al. (2014) adreçat a entrenadors de futbol. A cada sessió vam entregar als entrenadors aquest material fotocopiats (veure Annex 3.2).

A la sessió personalitzada vam mostrar a cada entrenador el seu perfil conductual observat segons les categories del CBAS. Vam comentar, en primer lloc els aspectes positius de la seva conducta i a continuació els aspectes millorables. Al final de la sessió vam convidar a cada entrenador a plantejar uns objectius de millora respecte la seva conducta com entrenador de vela, acotant a un màxim de tres objectius.

En concret, els objectius plantejats per cada entrenador van ser els següents:

Entrenador 1: augmentar R+, augmentar ITE i dirigir el R+ cap a tots els regatistes.

Entrenador 5: mantenir la seva línia de treball amb un estil positiu en general i augmentar R+.

Entrenador 2: augmentar R+, mantenir a nivells propers a zero la ITP, potenciar l'enfocament positiu.

Entrenador 3: augmentar R+, augmentar AE.

Entrenador 4: augmentar R+, augmentar les reaccions adequades als errors: ITE i AE, i disminuir ITP.

2.2.2.3.3 Avaluació post intervenció

Després de la intervenció es va dur a terme una avaluació, utilitzant el CBAS Vela i els qüestionaris descrits.

Disseny

Durant la intervenció, a cada entrenador se li van aplicar tres sessions però no a tots en el mateix ordre. A la Taula 2.2., descrivim de forma detallada i global la distribució temporal de les tres sessions d'intervenció i de les dues observacions post intervenció amb el CBAS Vela (2 entrenaments cadascuna al llarg d'una hora d'entrenament) de la conducta dels cinc entrenadors i el moment d'administració dels qüestionaris complementaris.

Els entrenadors 1 i 5 van rebre tota la intervenció, primer grupal i després individual, abans de la primera avaluació post; els entrenadors 2, 3 i 4 van rebre els dos tipus d'intervenció per separat: intervenció grupal, 1^a avaluació post, intervenció individual i 2^a avaluació post.

A l'avaluació post intervenció vam enregistrar, per tant, mitjançant el CBAS vela, un total de 4 entrenaments de cada entrenador, un dels entrenaments compartit amb altres equips, en format de competició.

Després de la segona avaluació post (3^a observació) vam administrar novament els qüestionaris complementaris, individualment a cada entrenador i als seus esportistes, seguint el mateix procediment que al nivell basal.

Aquesta seqüència temporal intenta respondre als objectius específics de l'estudi 2.

Taula 2.2 Disseny:distribució temporal de les sessions d'intervenció i d'avaluació de cada entrenador.

Entrenador1	Entrenador2	Entrenador3	Entrenador4	Entrenador5
Línia base 1ªObservació: 2 entrenaments Juny 2013	Línia base 1ªObservació: 2 entrenaments Agost 2013	Línia base 1ªObservació: 2 entrenaments Agost 2013	Línia base 1ªObservació: 2 entrenaments Setem bre 2013	Línia base 1ªObservació: 2 entrenaments Setem bre 2013
Aplicació de qüestionaris Juny 2013	Aplicació de qüestionaris Agost 2013	Aplicació de qüestionaris Agost 2013	Aplicació de qüestionaris Setem bre 2013	Aplicació de qüestionaris Setem bre 2013
Intervenció sessió grup taller1+taller2 (MAC) Setem bre 2013 sessió individual (PAPE) Setem bre 2013	Intervenció sessió grup taller1+taller2(MAC) Setem bre 2013	Intervenció sessió grup taller1+taller2(MAC) Setem bre 2013	Intervenció sessió grup taller1+taller2(MAC) Setem bre 2013	Intervenció sessió grup taller1+taller2(MAC) Setem bre 2013 sessió individual (PAPE) Octubre 2013
Avaluació post 2ªObservació: 2 entrenaments Setem bre 2013	Avaluació post 2ªObservació: 2 entrenaments Setem bre / Octubre 2013	Avaluació post 2ªObservació: 2 entrenaments Setem bre/Octubre 2013	Avaluació post 2ªObservació: 2 entrenaments Setem bre/Octubre 2013	Avaluació post 2ªObservació: 2 entrenaments Octubre 2013
	sessió individual (PAPE) D ecem bre 2013	sessió individual (PAPE) D ecem bre 2013	sessió individual (PAPE) N ovem bre 2013	
3ªobservació: 2 entrenaments D ecem bre 2013/G ener 2014	3ªobservació: 2 entrenaments D ecem bre 2013/G ener 2014	3ªobservació: 2 entrenaments D ecem bre 2013/G ener 2014	3ªobservació: 2 entrenaments N ovem bre/G ener 2014	3ªobservació: 2 entrenaments G ener 2014
Aplicació de qüestionaris G ener 2014	Aplicació de qüestionaris G ener 2014	Aplicació de qüestionaris G ener 2014	Aplicació de qüestionaris G ener 2014	Aplicació de qüestionaris G ener 2014

Aquest disseny ens permetrà contrastar els efectes de la intervenció de grup (MAC) amb els de la intervenció personalitzada (PAPE), i valorar si s'acompleixen els objectius personals de millora proposats a la sessió personalitzada.

2.2.2.4 Anàlisi de resultats

L'anàlisi de resultats s'ha estructurat en funció dels objectius específics de l'estudi 2, en l'ordre següent:

- a) Comparació dels canvis conductuals pre./post., entre la 1^a i 2^a observació (després de rebre MAC+PAPE) dels entrenadors 1 i 5, amb els canvis obtinguts pels mateixos entrenadors entre la 2^a i la 3^a observació. Amb aquesta anàlisi pretenem avaluar l'estabilitat dels canvis induïts per la intervenció conjunta (MAC+PAPE) en la conducta interactiva dels entrenadors.

- b) Comparació dels canvis pre./post. dels entrenadors 2, 3 i 4 entre la primera i la segona observació (després de rebre el programa MAC), amb els canvis obtinguts pels mateixos entrenadors entre la segona i tercera observació (després de rebre intervenció PAPE) . Amb aquesta anàlisi pretenem examinar els efectes de la intervenció grupal MAC i els efectes sumatius de la intervenció individual PAPE.

Aquestes anàlisis aniran precedides amb Taules descriptives de les conductes dels entrenadors a les diferents observacions pre., i post intervenció.

Aquestes anàlisis tenen una limitació: les conductes reactives emeses pels entrenadors respecte el global de categories conductuals poden

variar degut a canvis en l'estil de comunicació o degut a canvis en les conductes dels esportistes que poden afectar aquests percentatges, com el nombre d'encerts o errors comesos. Per solucionar aquest inconvenient, proposem un altre tipus d'anàlisi.

- c) Comparació dels canvis post intervenció, respecte la línia base, en les conductes reactives mitjançant el percentatge de categories agrupades en funció de les reaccions als encerts o als errors. Analitzar els efectes de la intervenció conjunta (MAC+PAPE), l'estabilitat dels canvis que aquestes intervencions produeixen i, d'altra banda, contrastar els efectes del programa MAC amb els efectes del programa PAPE. Amb aquesta anàlisi pretenem veure els canvis conductuals produïts pel programa independentment de les variacions situacionals que determinen les ocasions d'emetre conductes reactives (nombre d'encerts o errors realitzats pels esportistes) i comparant els efectes de la intervenció segons el disseny (MAC+PAPE en els entrenadors 1 i 5 en contrast MAC i després PAPE en els entrenadors 2,3 i 4).

En relació als objectius secundaris: avaluació dels canvis en l'autopercepció de la conducta dels entrenadors, percepció per part dels regatistes dels canvis a la conducta del seu entrenador, clima motivacional establert per aquest i percebut pels regatistes, motivació intrínseca i compromís dels regatistes, realitzarem les anàlisis següents:

- d) Comparació dels canvis conductuals produïts pel programa en l'auto percepció de l'entrenador amb els canvis en les percepcions dels regatistes de la conducta del seu entrenador.

e) Comparació dels canvis conductuals produïts pel programa amb els canvis en el clima motivacional percebut, en la motivació intrínseca i compromís dels regatistes .

2.2.3 RESULTATS

2.2.3.1 Descripció dels comportaments dels entrenadors agrupats segons el disseny

A continuació presentem la descripció dels comportaments globals dels entrenadors. Els entrenadors s'han agrupat segons el disseny: intervenció conjunta (MAC+PAPE), avaluació post (2^a i 3^a observació) i intervenció separada (MAC, 2^a observació, PAPE, 3^aobservació).

Les conductes dels entrenadors les vam codificar mitjançant l'observació sistemàtica i objectiva del seu comportament (2 entrenaments a la línia base i 4 entrenaments a la fase post experimental, un dels entrenaments en format de competició) utilitzant el CBAS Vela.

Mostrem aquests resultats en dues Taules agrupant els entrenadors segons el disseny (Veure Taula 2.2).

A la Taula 2.3 presentem els resultats de l'entrenador 1 i 5 que van ser avaluats després de completar tota la intervenció (MAC+ PAPE).

A la Taula 2.4 presentem totes les conductes de l'entrenador 2, entrenador 3 i entrenador 4, respectivament. Aquests entrenadors van rebre la intervenció en dues seqüències entre les quals es va realitzar la segona observació (després de MAC), finalitzant l'avaluació post amb una tercera observació, després del PAPE (Veure Taula 2.2).

Cada Taula mostra ombrejades les categories conductuals proposades com a objectius de millora per cada entrenador, tal com s'han enumerat a l'apartat intervenció (2.2.2.3.2).

Taula 2.3 Percentatge de conductes dels entrenadors 1 i 5, avaluades amb el CBAS adaptat a vela, a les fases pre. i post.

	Entrenador 1			Entrenador 5		
	Línea base	Post intervenció		Línea base	Post intervenció	
	1ªobserv	2ªobserv MAC+PAPE	3ªobserv	1ª observ	2ªobserv MAC+PAPE	3ªobserv
R+	11,40%	15,47%	15,25%	13,87%	8,50%	16,18%
NR	4,14%					3,68%
AE	8,81%	7,73%	7,63%	8,03%	7,55%	9,56%
ITE	18,13%	21,55%	19,50%	35,04%	33,96%	36,06%
ITP	0,52%			0,72%	1,89%	2,21%
IE	5,70%	1,11%	3,38%		2,83%	2,94%
P						
MC		0,55%			2,83%	
ITG	21,24%	16,57%	17,80%	22,63%	16,04%	13,24%
AG	6,74%	11,05%	9%	8,76%	3,77%	4,41%
OG	16,06%	24,86%	26,27%	9,49%	17,92%	5,88%
CG	0,52%				3,77%	0,74%
AM	6,74%	1,11%	0,85%	1,46%	0,94%	5,15%

Taula 2.4 Percentatge de conductes dels entrenadors 2,3 i 4, avaluades amb el CBAS adaptat a vela, a les fases pre. i post.

Categoria conductual	entrenador 2			entrenador 3			entrenador 4		
	Línia base	post intervenció		línia base	post intervenció		línia base	post intervenció	
	1ªobserv	2ªobserv MAC	3ªobserv PAPE	1ªobserv	2ªobserv MAC	3ªobserv PAPE	1ªobserv	2ªobserv MAC	3ªobserv PAPE
R+	20,96%	19,72%	21,89%	12,78%	16,67%	23,27%	11,67%	10,16%	14,17%
NR	0,60%			6,56%		17,61%	3,33%	17,19%	0,83%
AE	7,19%	12,67%	6,49%	3,28%	9,72%	11,32%	6,11%	5,48%	8,33%
ITE	37,12%	12,67%	25,68%	34,10%	18,06%	23,90%	22,78%	23,44%	23,67%
ITP	4,19%			11,15%		6,29%	9,44%	6,25%	
IE	1,5%	1,41%	0,27%	4,26%	2,77%	1,89%	7,78%	10,94%	3,33%
P				2,29%			2,22%	0,78%	
MC	1,20%		1,35%				1,67%		
ITG	11,68%	35,22%	20,27%	11,48%	18,06%	3,77%	13,89%	6,25%	19,67%
AG	3,29%	12,67%	5,41%	2,62%	6,94%	2,52%	5%	7,03%	7,50%
OG	8,08%	4,23%	16,49%	11,15%	27,78%	9,43%	8,89%	9,36%	20,50%
CG		1,41%	0,54%				3,33%	1,56%	1,67%
AM	4,19%		1,62%	0,33%			3,89%	1,56%	1,33%

A partir d'aquests resultats globals en els que es recullen totes les conductes mitjançant el CBAS Vela, hem triat les categories reactives i espontànies més rellevants per presentar els resultats gràficament i centrar l'anàlisi en aquelles més representatives que en relació a l'establiment de l'estil de comunicació i el clima motivacional establert per l'entrenador. D'aquesta manera podrem analitzar els efectes de la intervenció en les conductes sensibles de millora a partir dels programes MAC i PAPE, respectivament.

2.2.3.1.1 Efectes de la intervenció MAC+PAPE (entrenadors 1 i 5)

A la primera observació les conductes més destacades de l'entrenador 1 són d'instrucció (instrucció tècnica general ITG, instrucció tècnica a l'error ITE), d'organització i de recolzament (reforçament dels encerts R+ i ànim AE, AG). Durant les observacions dels seus entrenaments (en els que es van realitzar també observacions qualitatives) a la línia base, vam apreciar que la conducta de reforçament positiu (R+) s'adreçava gairebé sempre cap a la regatista més destacada del grup i presentava un percentatge destacable a les categories ignorar els errors (IE) i no reforçament dels encerts (NR).

A la línia base de l'entrenador 5 destaquen també les conductes d'instrucció (ITG, ITE) i les conductes de recolzament (R+, AE, AG).

Cap dels dos entrenadors no presentava, gairebé, conductes punitives.

A la Figura 2.1 representem gràficament els percentatges de les categories més significatives dels entrenadors 1 i 5 a les fases pre i post., després de la intervenció (MAC+PAPE). Els valors exactes representats en aquesta figura, els podem veure a la Taula 2.3.

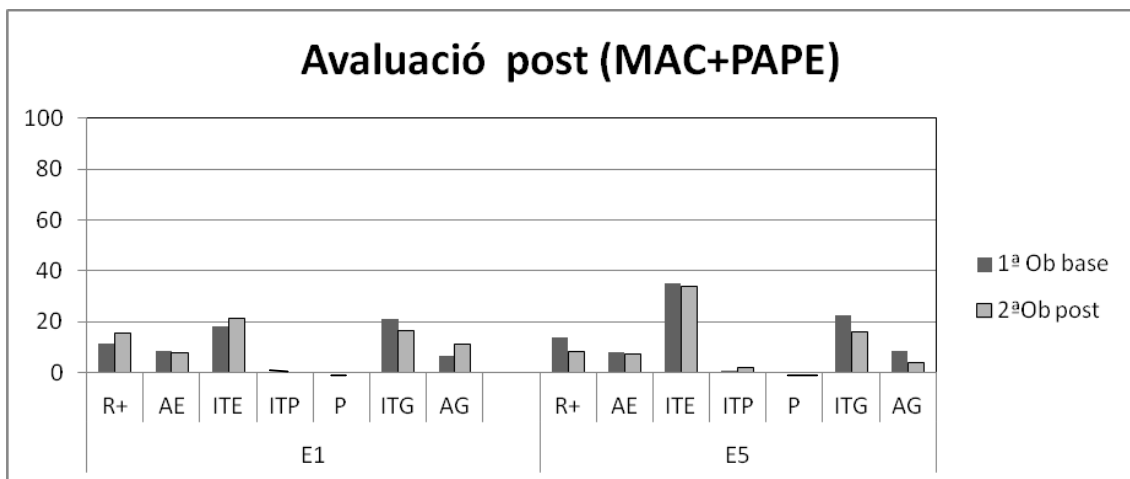


Figura 2.1 Conductes pre. i post dels entrenadors 1 i 5, que van rebre tota la intervenció conjunta (MAC+PAPE).

Els resultats obtinguts per l'entrenador 1 després de la intervenció (MAC+PAPE) apunten a l'eficàcia d'aquesta. Es constata l'assoliment dels objectius de millora que es proposa durant la intervenció PAPE, descrits a l'apartat d'intervenció i a la segona observació: incrementa R+ (+4,07%), incrementa ITE (+3,42%), i les anotacions qualitatives indiquen major equilibri en la direcció de les interaccions que estableix amb els regatistes adreçant el R+ més equitativament, tal com es proposa durant la intervenció personalitzada, en contrast amb les observacions a la línia base on es focalitzava cap a la regatista més destacada.

Els resultats també indiquen millora en les categories conductuals no objectiu. Respecte aquestes categories es produeixen els següents canvis: incrementa AG (+4,31%) i desapareix ITP(- 0,52%).

Els resultats obtinguts per l'entrenador 5 a la 2ª observació, mostren que disminueix R+ (-5,37%), contràriament al que es plantejava durant la intervenció PAPE com a objectiu de millora. Respecte les conductes no objectiu (veure Figura 2.1) es produeixen els següents canvis: disminueix les categories de recolzament AE (-0,48%), ITE (-1,08%) i disminueix l'ITG (-6,59%) i l'AG (-3,03%) i, incrementa lleugerament la categoria punitiva ITP (+1,17%).

Aquests resultats qüestionen l'eficàcia del conjunt de la intervenció (MAC+PAPE) en el cas d'aquest entrenador.

2.2.3.1.2 Estabilitat dels canvis

A la Figura 2.2 presentem l'estabilitat dels canvis produïts per la intervenció conjunta (MAC+PAPE) en els entrenadors 1 i 5 a partir dels resultats obtinguts a la segona observació (després de la intervenció MAC+PAPE) i a la tercera observació realitzada després d'un temps de la intervenció .

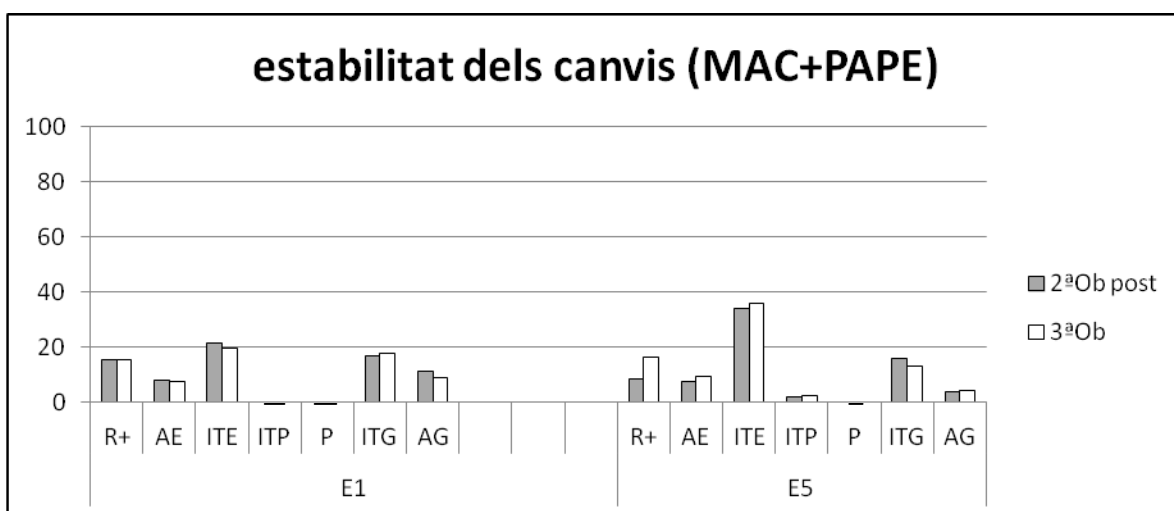


Figura 2.2 Estabilitat dels canvis de la intervenció en els entrenadors 1 i 5.

La 3ª Observació indica estabilitat dels canvis produïts per la intervenció en l'entrenador 1, amb petites variacions: incrementa ITG (+1,03%) i disminueix ITE (-2,05%) i AG (-2,05%), que es manté superior al nivell basal. Les anotacions qualitatives indiquen que es mantenen les millores produïdes per la intervenció respecte l'equilibri de les interaccions que estableix l'entrenador 1 amb els diferents membres de l'equip repartint les interaccions (especialment R+) de forma força equitativa.

L'entrenador 5, mostra certes millores conductuals en algunes categories després d'un temps de la intervenció i de la 2ª observació, que es podrien

identificar com efectes de la intervenció (MAC+PAPE) a mig termini. La fluctuació que s'ha produït en algunes categories podrien indicar els efectes de la intervenció (MAC+PAPE), no evidenciats a la segona observació. A la 3^a observació, es constata l'assoliment de l'objectiu proposat a la intervenció PAPE: incrementa notablement el R+ (+7,68%) i també es produeixen canvis en les conductes no objectiu: incrementen les conductes d'ànim (AE +2,01%, AG +0,64) i d'instrucció ITE (+2,01%). També ha incrementat la categoria punitiva (ITP, +0,32) molt discretament.

2.2.3.1.3 Efectes de la intervenció grupal MAC (entrenadors 2,3 i 4)

A la Figura 2.3, presentem les categories més rellevants de les conductes observades a la línia base en contrast a les observades a la segona observació, després d'aplicar la intervenció de grup (MAC) als entrenadors 2, 3 i 4, respectivament.

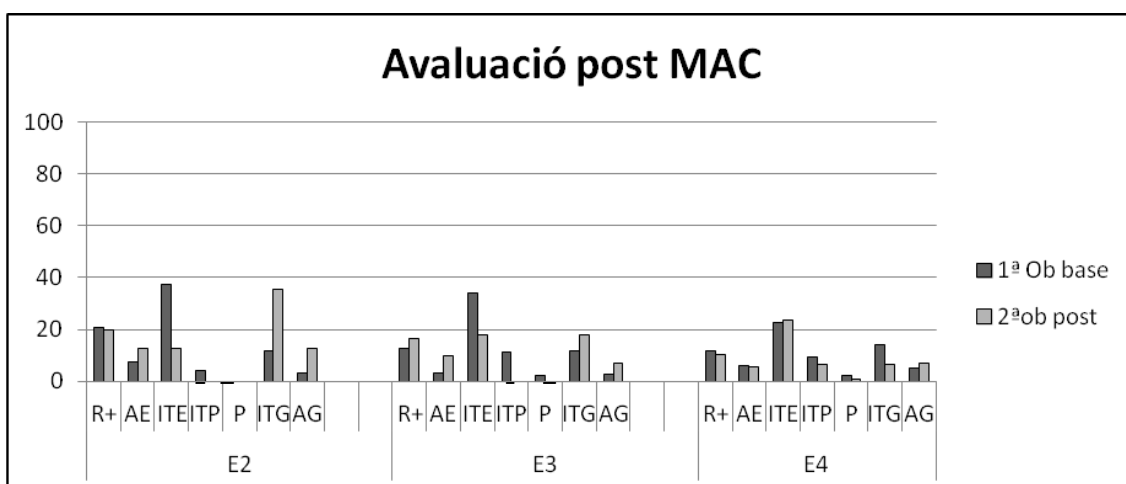


Figura 2.3 Percentatge de conductes dels entrenadors 2,3 i 4 pre (1^a observació) i post intervenció MAC (2^a observació).

A la línia base, l'entrenador 2 destaca en conductes d'instrucció i recolzament, mostra percentatges molt destacats en les categories d'instrucció tècnica a

l'error (ITE, 37,12%) i reforçament positiu (R+, 20,96%). Presenta també percentatges relativament alts a les categories d'instrucció tècnica general (ITG,11,68%), organització (OG, 8,08%) i ànim a l'error (AE,7,19%). Les categories d'instrucció tècnica punitiva (ITP, 4,19%) i ànim general (AG, 3,29%) presenten percentatges més baixos.

Per la seva part, l'entrenador 3 destaca en conductes d'instrucció (56,73%, ITE, ITG i OG) i una mica menys en conductes punitives (13,84%, ITP i P), categories etiquetades d'estil negatiu. Manifesta també un percentatge força alt en R+ (12,78%). A les anotacions qualitatives vam constatar que adreçava el reforçament dels encerts de forma poc equitativa cap als diferents membres de l'equip i això explica els percentatges obtinguts en conductes d'omissió (NR, 6,56%) i IE (4,26%) (Veure Taula 2.4).

A la línia base, l'entrenador 4 emet un percentatge de conducta destacat a la categoria ITE (22,78%), ITG (13,89%) i R+ (11,67%). Emet també un percentatge considerable de ITP (9,44%) que sumat a la categoria de càstig, P (2,22%) indiquen una notable presència de conductes punitives (11,66%).

Els resultats de la Figura 2.3, indiquen l'efecte de la intervenció MAC, que es pot descriure en dos fets principals: a) en la disminució de conductes punitives (ITP, P) en tots els entrenadors i b) en una tendència a incrementar les categories generals d'instrucció i ànim (ITG, AG) i disminuir l'ITE. Aquest canvi conductual és molt destacable en l'entrenador 2 que disminueix ITE (-21,45%) i paral·lelament incrementa ITG (+23,53%). Els efectes de la intervenció MAC són clars en el següent sentit: incrementa AG (+9,38%), AE (+5,49%) i disminueix fins a eliminar totalment ITP (- 4,19%).

L'entrenador 3 , també canvia de forma similar i disminueix notablement ITE (-15,95%) i incrementa ITG (+6,58%). Els efectes de la intervenció MAC són els següents: incrementa AG (+4,32%), AE (+6,44%) i R+ (+3,89%), mentre elimina les conductes punitives, ITP (-11,15%) i P (-2,29%).

L'entrenador 4 en canvi, disminueix la ITG (-7,64%) mentre ITE (+0,23%) incrementa de forma molt poc notable. Els canvis induïts per la intervenció MAC consisteixen en la disminució de les conductes punitives ITP (-3,14%) i P (-1,44%), que es mantenen en menor percentatge, i en un discret increment de AG (+2,03%).

2.2.3.1.4 Efectes de la intervenció PAPE

A continuació presentem la Figura 2.4 amb les conductes de les categories més rellevants, observades a la segona observació (post MAC) i tercera observació (post PAPE), per poder analitzar els efectes d'aquest programa d'assessorament personalitzat (PAPE) en els entrenadors 2,3 i 4.

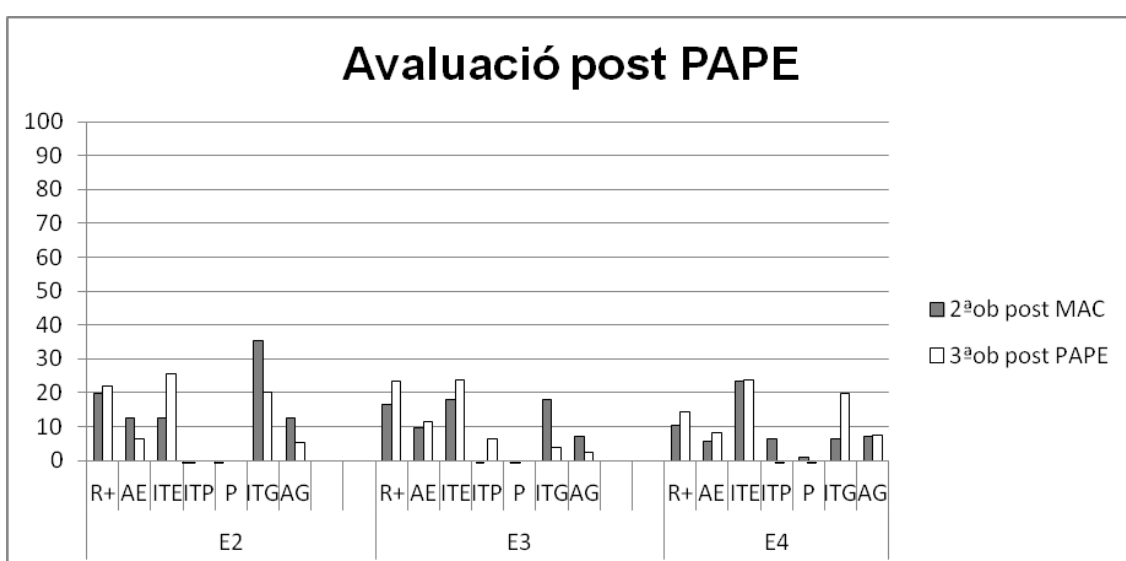


Figura 2.4 Percentatge de conductes dels entrenadors 2,3 i 4 post MAC (2ª Observació) i post PAPE (3ª Observació)

Els objectius de millora conductual plantejats per cada entrenador durant la intervenció PAPE han estat descrits al subapartat intervenció, dins l'apartat de procediment.

L'entrenador 2 assoleix els dos objectius específics: incrementa R+ (+2,17%) i manté a zero ITP, que continua sense aparèixer després d'haver estat eliminada com a conseqüència del programa MAC.

Les conductes no objectiu d'instrucció varien considerablement i de forma compensatòria ITE (+13,01%) i ITG (-14,95%), obtenint una tendència similar a la línia base. Respecte la segona observació, disminueixen les conductes d'ànim: AE (-6,18%) i AG (-7,26%) mantenint percentatges similars i fins i tot superiors al nivell basal (AG,+2,12%).

L'entrenador 3 assoleix els dos objectius fixats, incrementar les categories R+(+6,6%) i AE(+1,6%), conductes que ja havien sofert sensible millora a la 2^a observació i que és potenciada després del PAPE, de manera que al canvi conductual produït pel programa MAC suma els beneficis obtinguts pel programa PAPE.

Les conductes d'instrucció, no objectiu de millora, presenten una fluctuació que les situa novament a un nivell similar al basal. Igual que succeeix amb l'entrenador 2, es produeix una certa compensació: augmenta ITE (+5,84%) i disminueix ITG (-14,29%).

Reapareix la categoria ITP(+6,29%), que havia estat eliminada després de la intervenció MAC (nivell basal ITP 11,15). Aquesta categoria punitiva, manté un valor inferior al nivell basal. Aquest resultat, sembla indicar cert efecte favorable de la intervenció MAC, tenint en compte que no és una categoria plantejada com a objectiu de millora durant la intervenció personalitzada PAPE, tot i haver estat suggerida la conveniència de treballar en la seva millora.

L'entrenador 4 assoleix els objectius plantejats a la intervenció individual: incrementa el R+(+4,01%), incrementa AE (+2,85%), més discretament ITE (+0,28%), i disminueix ITP (-6,25%) i P (-0,78%) que desapareixen a la tercera observació.

Les conductes no objectiu mostren una millora amb un increment destacat a la categoria ITG (+13,42%) i molt discret a la categoria d'ànim: AG (+0,47%).

En síntesi, podem afirmar que els tres entrenadors assoleixen, en major o menor grau, els objectius específics de millora conductual que es proposem, canvi que indica l'eficàcia de la intervenció PAPE.

2.2.3.2 Anàlisi de les conductes reactives agrupades

A continuació presentem l'anàlisi de les conductes reactives (adequades i inadequades) mitjançant percentatges de categories agrupades.

L'anàlisi del percentatge de les diferents conductes reactives dels entrenadors, realitzats als apartats anteriors posseeixen un inconvenient, està calculat sobre el total de conductes emeses per cada entrenador durant una determinada actuació contemplant tant les conductes reactives com les espontànies. Per tant, no expressa el quocient *conductes reactives emeses/ conductes reactives possibles* (per exemple: n° de R+/encerts; n° AE+ITE/ errors, i n° ITP+P/errors). Per això es podria donar el cas que un increment en R+, en AE o en ITE, o una disminució en P o ITP, després d'una intervenció no reflexi exactament una millora de l'estil de comunicació de l'entrenador, sinó simplement un canvi en la conducta de l'esportista. Podria ser que a la observació post intervenció, l'esportista hagi realitzat menys encerts o menys errors. Una forma de defugir aquesta limitació és calcular el percentatge de conductes reactives adequades davant els encerts (R+/ encerts), percentatge de conductes reactives adequades davant els errors (AE+ITE/ errors), i el percentatge de conductes inadequades davant els errors (P+ITP/ errors). D'aquesta manera, l'estil de

comunicació serà tant millor quan: el percentatge de R+/ encerts més s'acosti a 100, el percentatge de AE+ITE/errors més s'acosti a 100, i el percentatge P+ITP/errors més s'acosti a 0.

2.2.3.2.1 Canvis en les conductes reactives agrupades induïdes per MAC+PAPE i MAC

A continuació presentem els canvis en les conductes reactives, calculats a partir del percentatge de categories agrupades, induïdes per MAC+PAPE i per només MAC.

A les Figures 2.5, 2.6 i 2.7 es descriuen els canvis induïts per la intervenció MAC+PAPE (entrenadors 1 i 5) i per només MAC (entrenadors 2,3 i 4) en les reaccions adequades (R+) davant els encerts (Figura 2.5), davant els errors (AE+ITE) (Figura 2.6) i les reaccions inadequades (P+ITP) davant els errors (Figura 2.7).

Podem observar que la intervenció MAC per si mateixa incrementa el R+ als encerts en els entrenadors 2 i 3 però no en el cas de l'entrenador 4 que disminueix (del 78% al 33%). Incrementa també les reaccions adequades (AE+ITE) en els entrenadors 2, 3, 4, i disminueix les reaccions inadequades davant els errors eliminant-les completament en els entrenadors 2 i 3, reduint-les en l'entrenador 4.

Els entrenadors 1 i 5, després de rebre les dues intervencions, MAC+PAPE, incrementen les reaccions adequades als encerts o les mantenen al 100%, en el cas de l'entrenador 5. L'entrenador 1 incrementa també les reaccions adequades als errors i disminueix les reaccions inadequades davant d'aquests, mentre l'efecte de la intervenció MAC+PAPE no és tan eficaç en l'entrenador 5. Aquest entrenador disminueix les reaccions adequades als errors i incrementa les reaccions inadequades. L'entrenador 5 només millora en aquella conducta que s'ha proposat com a objectiu durant la intervenció PAPE, com hem descrit a l'apartat intervenció, millorar el R+. En canvi l'entrenador 1 millora en les

conductes objectiu, millorar en reaccions adequades als encerts i als errors, i també en aquelles no objectiu de millora, disminuir les reaccions inadequades als errors.

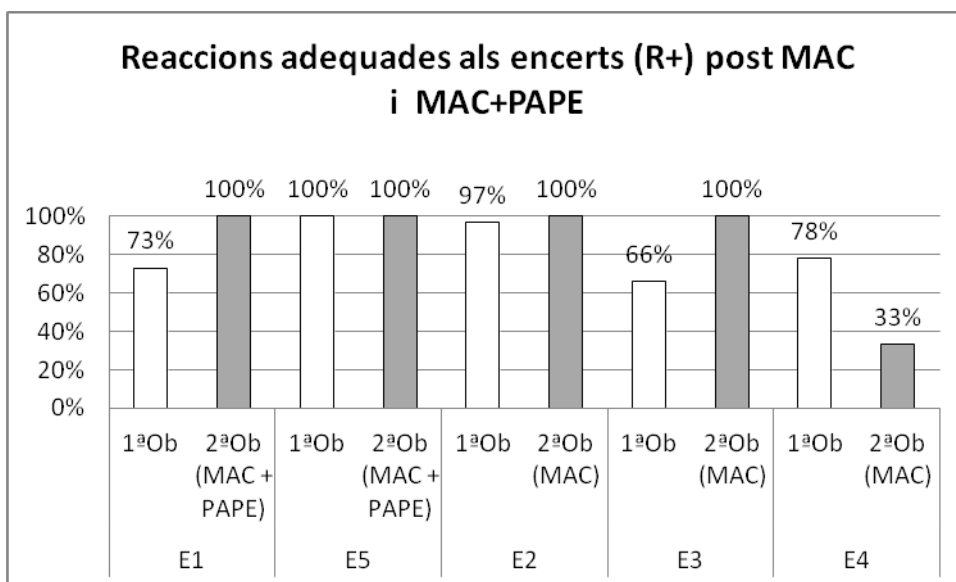


Figura 2.5 Percentatge de conductes reactives adequades als encerts (R+/encerts) post MAC(entrenadors 2,3 i 4) en contrast amb el grup MAC+PAPE (entrenadors 1 i 5).

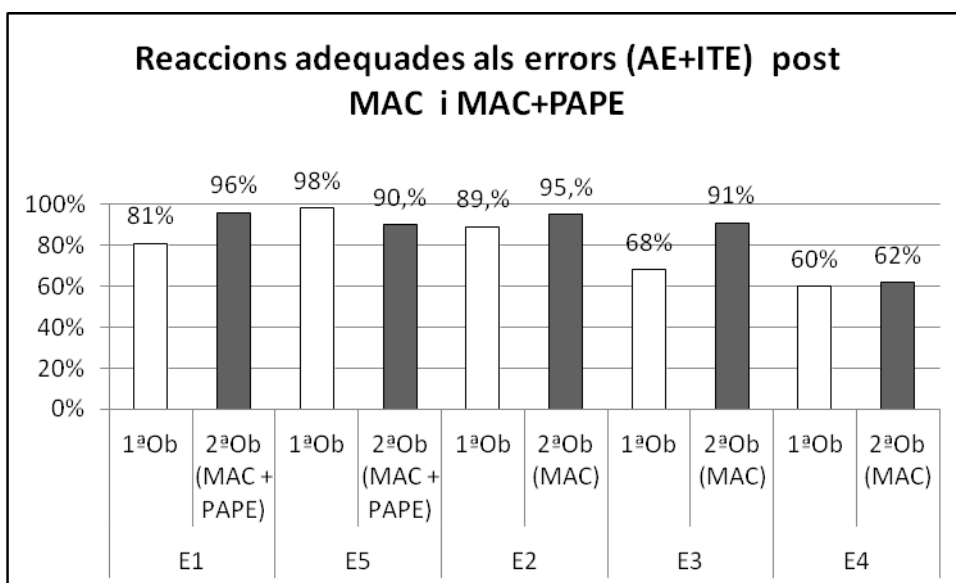


Figura 2.6 Percentatge de conductes reactives adequades als errors (AE+ITE/errors) post MAC (entrenadors 2, 3 i 4) en contrast amb grup MAC+PAPE (entrenadors 1 i 5).

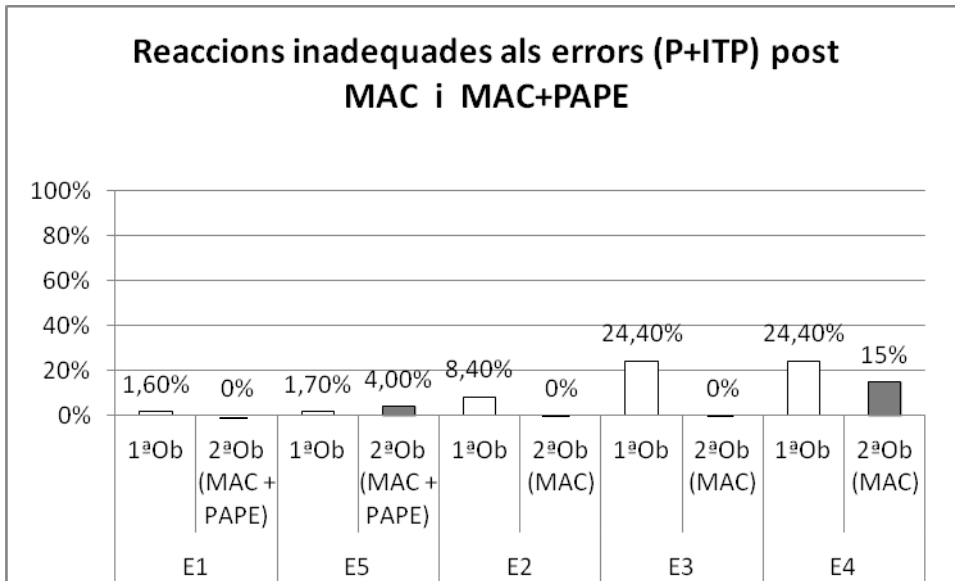


Figura 2.7 Percentatge de conductes reactives inadequades als errors (P+ITP/errors) post MAC (entrenadors 2,3 i 4) en contrast amb grup MAC+PAPE(entrenadors 1 i 5).

2.2.3.2.2 Canvis en les conductes reactives agrupades induïdes per MAC+PAPE i per PAPE

A continuació presentem els canvis en els percentatge de categories reactives agrupades induïdes per MAC+PAPE i PAPE.

A les Figures 2.8, 2.9 i 2.10 es descriuen els canvis induïts per la intervenció comparant la primera observació (nivell basal) amb la segona observació, després dels programes MAC i PAPE (entrenadors 1 i 5). Per altra banda, es comparen els resultats de la segona observació quan només s'ha aplicat el programa MAC amb la tercera observació, després de l'aplicació del programa PAPE (entrenadors 2,3 i 4). En ambdós casos es contrasten els canvis a partir dels percentatges de conductes reactives agrupades en categories.

A la Figura 2.8 es pot observar que després de la intervenció PAPE, l'entrenador 2 manté el R+ davant el encerts en el 100% i l'entrenador 4 incrementa notablement en aquesta categoria (del 37% al 94%). En canvi, l'entrenador 3 disminueix notablement el R+ (del 100% al 57%).

Els tres entrenadors incrementen les conductes adequades als errors (AE+ITE) com mostra la Figura 2.9, de forma més notable en els entrenadors 3 (del 68%

al 96%) i 4 (del 60% al 88%), que s'ho proposen com a objectiu de millora durant la intervenció PAPE.

Com podem veure a la Figura 2.10, les conductes inadequades davant els errors disminueixen en aquells entrenadors que s'ho plantegen com a objectiu de millora conductual: l'entrenador 4 disminueix fins eliminar totalment aquestes categories (del 15% a 0%), l'entrenador 2 (que les havia eliminat després de la intervenció MAC) les manté a 0%. L'entrenador 3, per la seva part, incrementa aquestes categories no objectiu de millora (del 0% al 14,50%).

Els entrenadors 1 i 5, que van rebre MAC+PAPE abans de la segona observació, mostren els canvis, que ja hem comentat a l'apartat anterior (2.2.3.2.1), induïts per la intervenció MAC+PAPE en les reaccions adequades als encerts (R+), que incrementen en l'entrenador 1 (del 73% al 100%) i es mantenen en 100% a l'entrenador 5. Els canvis es mostren també en les reaccions (adequades i inadequades) als errors en l'entrenador 1: incrementa les reaccions adequades (AE+ITE) del 81% al 96% i disminueix fins eliminar totalment les reaccions inadequades als errors (P+ITP) del 1,60% al 0%. En l'entrenador 5, només es manifesten canvis induïts per la intervenció (MAC+PAPE) respecte la categoria objectiu proposada durant el PAPE: manté el R+ al 100%. Respecte les reaccions als errors mostra petits canvis en les reaccions positives (AE+ITE) que disminueixen (del 98% al 90%) i també mostra canvis en les reaccions negatives (P+ITP) que incrementen (del 1,70% al 4%).

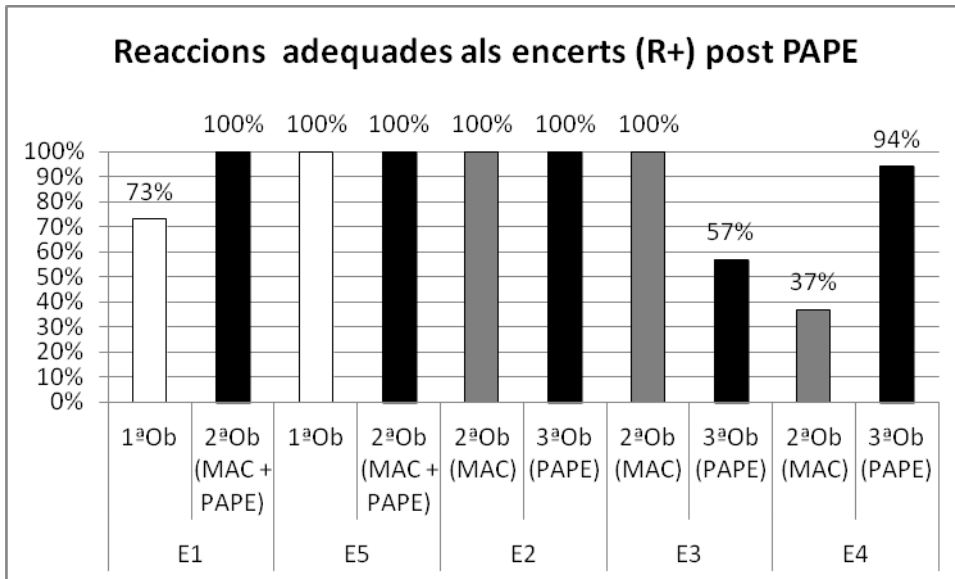


Figura 2. 8 Percentatge de conductes reactives adequades davant dels encerts (R+/encerts) post intervenció PAPE.

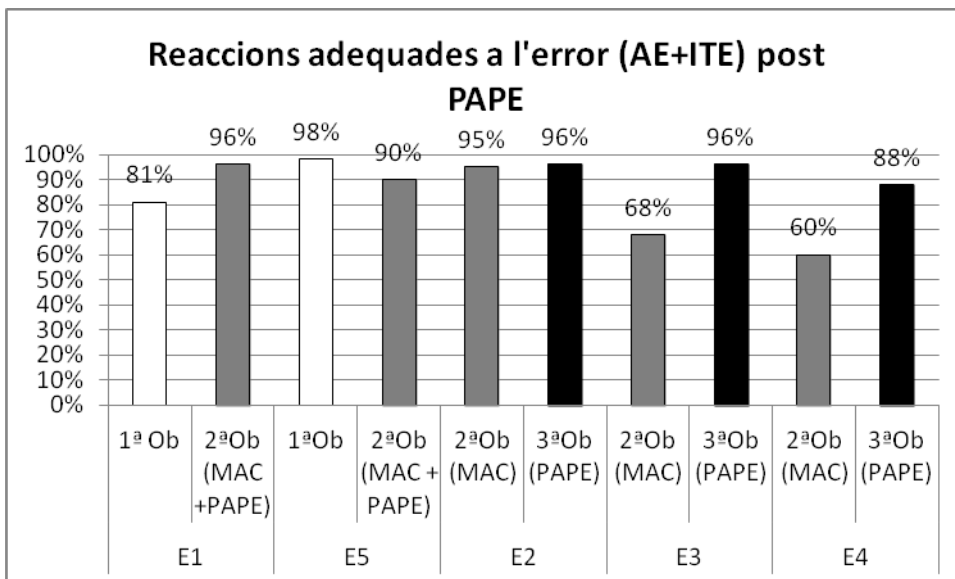


Figura 2.9 Percentatge de conductes reactives adequades a l'error (AE+ ITE) post intervenció PAPE.

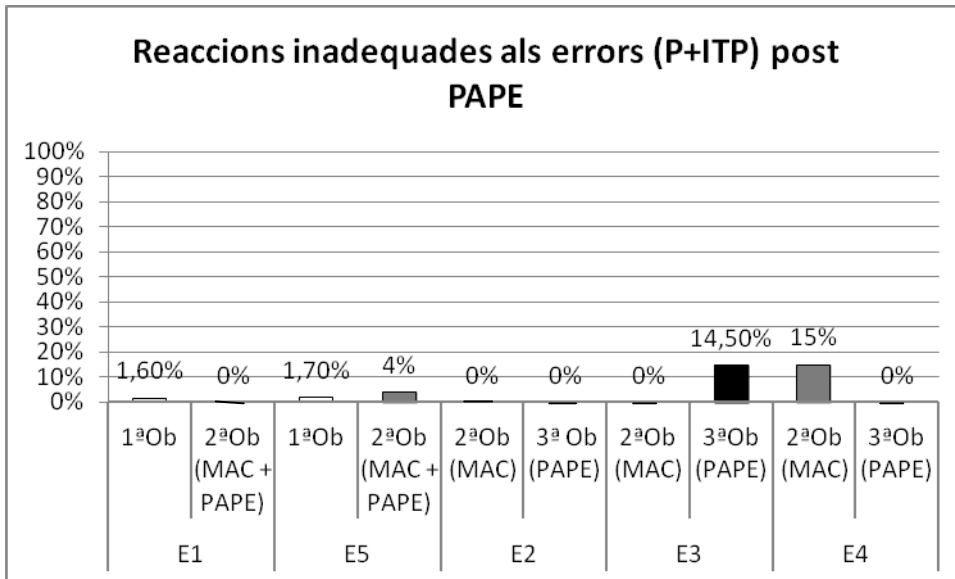


Figura 2.10 Percentatge de conductes reactives inadequades davant els errors (P+ITP) post intervenció PAPE.

El programa d'intervenció psicològica, MAC i PAPE, mostra un efecte global, més efectiu en incrementar reaccions positives i menys concloent respecte la millora de reaccions negatives.

Durant la intervenció personalitzada (PAPE) els entrenadors es plantegen els següents objectius de millora respecte conductes reactives,

Millorar reaccions adequades als encerts, tots els entrenadors (1,2,3,4,5)

Millorar reaccions adequades als errors: entrenador 1, 2,3, 4

Millorar o mantenir a 0 les reaccions inadequades als errors: entrenador 2 i entrenador 4.

En síntesi, les reaccions adequades als encerts (R+) milloren notablement en tots els entrenadors, excepte en l'entrenador 3, que va incrementar destacablement després de la intervenció MAC i recupera un nivell similar al basal (Veure Figura 2.8). En aquest sentit podem afirmar que la intervenció PAPE ha estat molt eficaç.

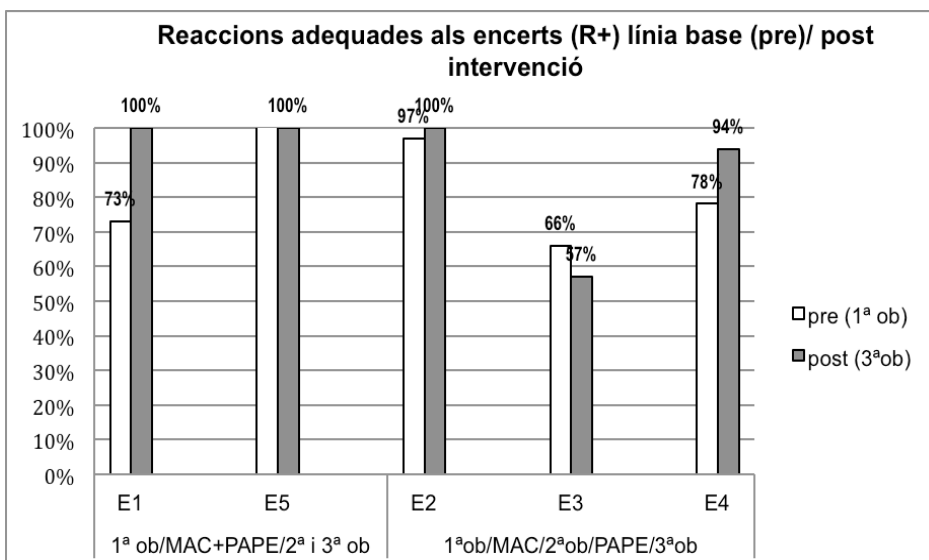
Les reaccions adequades als errors (ITE+AE) després de la intervenció PAPE incrementen en tots els entrenadors que s'ho proposen, tots excepte l'entrenador 5, l'únic que disminueix lleugerament després de la intervenció

(MAC+PAPE). En aquest sentit podem afirmar també que la intervenció PAPE ha estat eficaç.

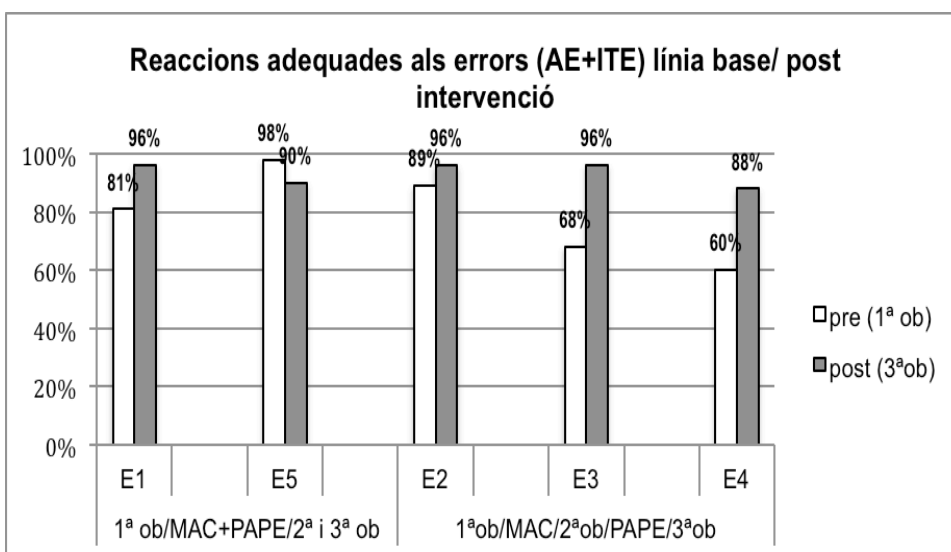
Les reaccions inadequades als errors (ITP+P) disminueixen o es mantenen a zero, després d'haver estat eliminades com a conseqüència del MAC, en aquells entrenadors que s'ho proposen durant el PAPE (entrenadors 2 i 4) i també disminueixen en l'entrenador 1, que no s'ho planteja com a conducta objectiu de millora. Incrementen en els entrenadors 5 i 3, que no s'ho proposen com a objectiu de millora. L'entrenador 3 manté un percentatge inferior respecte el nivell basal, degut a la notable disminució conseqüència del programa MAC. Podem afirmar que el programa PAPE ha estat eficaç respecte les reaccions inadequades i que el MAC també induïx canvis en part dels entrenadors que no es proposen tal objectiu de millora.

A continuació presentem les Figures 2.11, 2.12 i 2.13 que mostren els canvis induïts pel programa d'intervenció contrastant el nivell basal amb la tercera observació. Segons el disseny, en l'entrenador 1 i en l'entrenador 5, es compara el nivell basal amb la tercera observació analitzant la persistència del canvis produïts per la intervenció MAC+PAPE, al cap d'un temps d'aquesta.

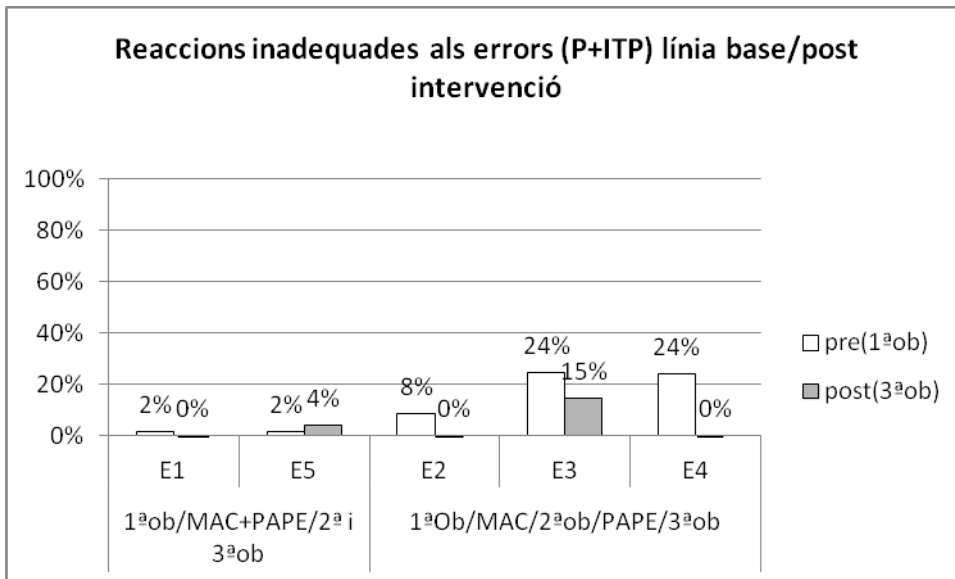
En els entrenadors 2, 3 i 4, que han rebut primer MAC i després de la segona observació PAPE, contrastem el nivell basal amb la tercera observació, per veure els efectes sumatius de les dues intervencions MAC i després PAPE, analitzant els canvis produïts en les conductes reactives agrupades en cada entrenador.



2.11 Canvis produïts pel programa (MAC+PAPE) en les reaccions als encerts, pre (línia base) post intervenció (3^a observació) segons disseny



2.12 Canvis produïts pel programa (MAC+PAPE) en les reaccions positives als errors, pre(línia base)/ post intervenció (3^a observació), segons disseny



2.13 Canvis produïts pel programa (MAC+PAPE) en les reaccions negatives als errors, pre(línia base)/ post intervenció (3ª observació) segons disseny.

Després de la intervenció PAPE (havent rebut MAC prèviament, entrenadors 2,3 i 4) o al cap d'un temps d'aquesta intervenció (MAC+PAPE, entrenadors 1 i 5) milloren les reaccions als encerts en quatre dels cinc entrenadors respecte el nivell basal; tots incrementen, excepte l'entrenador 3 que disminueix discretament el R+.

També, quatre dels cinc entrenadors milloren les reaccions als errors respecte el nivell basal; tots milloren les reaccions adequades i inadequades als errors, excepte l'entrenador 5 que disminueix les reaccions adequades (AE+ITE) i incrementa les inadequades (P+ITP), no plantejades com a objectiu de millora per aquest entrenador.

En síntesi, els canvis emfatitzen l'efecte del programa PAPE que suma els efectes del programa MAC en la mostra d'entrenadors .

El sentit d'aquests canvis és estable segons mostren visualment la Figures 2.14, 2.15 i 2.16, respectivament, que presenten els resultats dels entrenadors 1 i 5 contrastant el nivell basal, la post intervenció (2ª observació) i la 3ª observació, realitzada al cap d'un temps de la intervenció, a mitja temporada. Podem observar que l'entrenador 1 millora en totes les conductes reactives i gairebé totes les millores es mantenen en el temps, segons la tercera

observació. Les reaccions adequades als errors disminueixen al cap d'un temps, respecte l'observació post intervenció, 2^a observació, però es manté una millora respecte del nivell basal.

L'entrenador 5, estabilitza la conducta després de la intervenció sense evidenciar un canvi post (2^a observació) que indiqui un efecte clar d'aquesta ni tampoc al cap d'un temps de la mateixa (3^a observació). Aquest entrenador (5), disminueix lleugerament el R+ que es mantenia al 100% després de la intervenció i manté, a la tercera observació, els mateixos percentatges en conductes reactives als errors, adequades i inadequades, que havien empitjorat respecte el nivell basal.

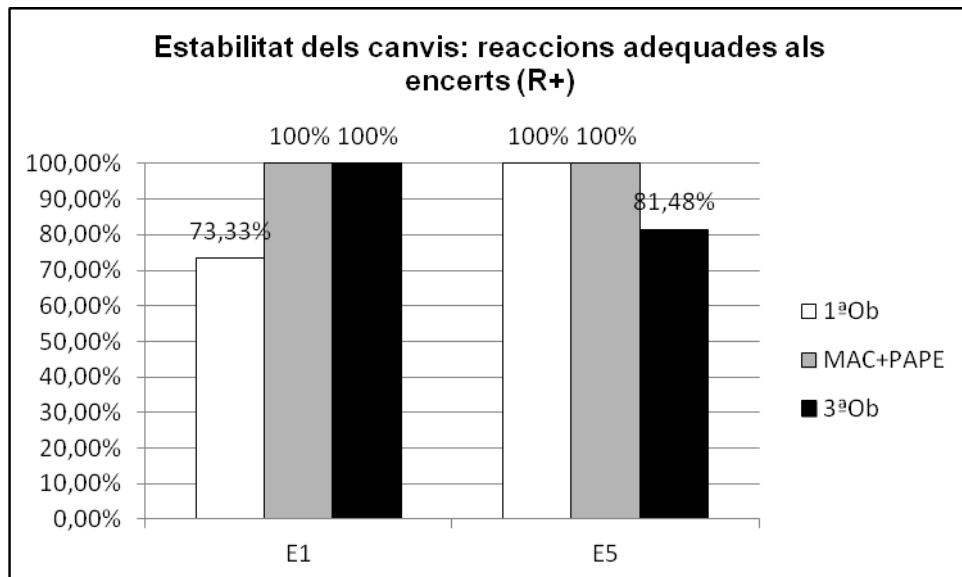


Figura 2.14. Estabilitat dels canvis de la intervenció en reaccions adequades als encerts (R+/encerts), entrenadors 1 i 5.

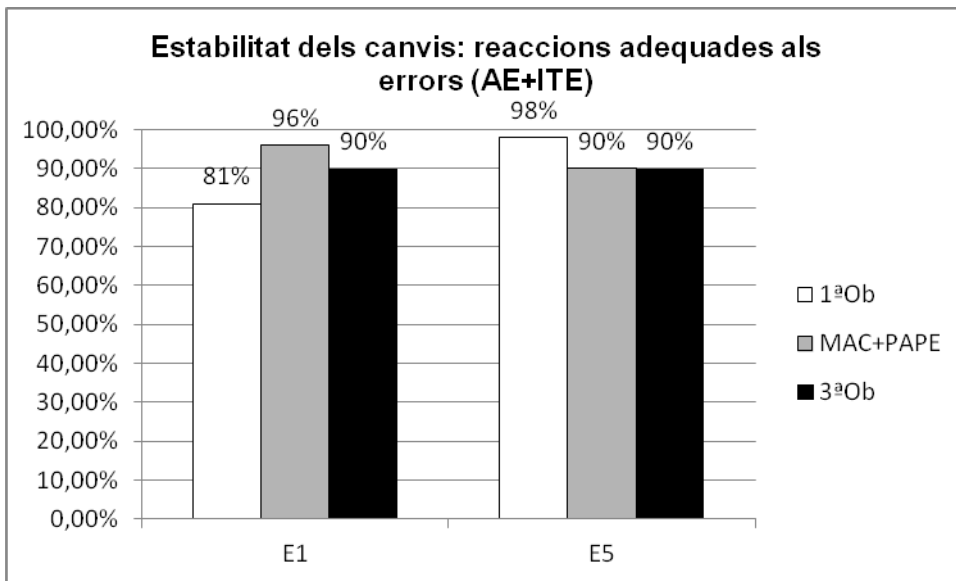


Figura 2.15 Estabilitat dels canvis en reaccions adequades als errors(AE+ITE/errors) entrenadors 1 i 5.

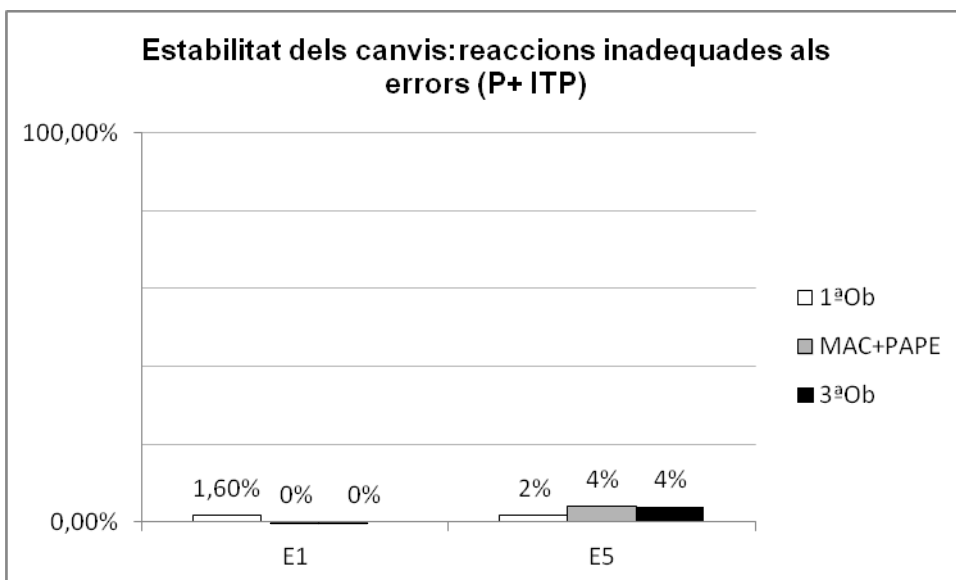


Figura 2.16 Estabilitat dels canvis en reaccions inadequades als errors (P+ITP/ errors) entrenadors 1 i 5.

2.2.3.3 Anàlisi dels Qüestionaris

En aquest apartat plantegem l'anàlisi de les dades recollides a través dels qüestionaris administrats als regatistes i al propi entrenador, respectivament, preintervenció (després de la 1^a observació) i postintervenció (després de la 3^a

observació), per analitzar els efectes globals de la intervenció. Aquesta anàlisi respon als objectius d) i e) de l'estudi, com hem avançat a l'apartat d'anàlisi de resultats.

En primer lloc, comparem els canvis conductuals produïts pel programa amb els canvis en les percepcions dels regatistes sobre la conducta del seu entrenador i l'efecte en l'autopercepció de l'entrenador, amb una doble finalitat, analitzar l'efecte del programa en les percepcions dels regatistes i valorar la coincidència de les percepcions de l'entrenador amb aquestes.

En segon lloc, descrivim els canvis en el clima motivacional percebut i els efectes en la motivació intrínseca i compromís dels regatistes.

Analitzem les dades agrupant els entrenadors segons el disseny, per poder complementar els resultats de les observacions del CBAS Vela realitzades per la investigadora (Taula 2.2 per veure disseny).

Participants

Vam administrar el qüestionari d'autopercepció del CBAS a cada entrenador, i als seus respectius regatistes els vam administrar els qüestionaris de percepció del CBAS, clima motivacional, motivació intrínseca i compromís. Vam obtenir un total de 20 qüestionaris de regatistes, amb les característiques que mostrem a la Taula 2.5.

Taula 2.5 Regatistes participants en respondre els qüestionaris

	E1	E5	E2	E3	E4	Total
Nombre regatistes	4	2	5	5	4	20
Mitjana d'edat	12	13	8,8	12,40	13	11,84

2.2.3.3.1 Canvis en les percepcions respecte les categories del CBAS, clima motivacional percebut, motivació intrínseca i compromís

A continuació presentem les taules amb els resultats obtinguts als diferents qüestionaris per cada entrenador agrupats segons el disseny. La Taula 2.6 mostra els resultats obtinguts per cada entrenador als qüestionaris d'autopercepció del CBAS abans de la intervenció i post intervenció. La Taula 2.7 mostra els resultats obtinguts al qüestionari de percepció (CBAS) de l'equip de regates de cada entrenador pre i post-intervenció. La Taula 2.8 presenta els resultats abans de la intervenció i post-intervenció, obtinguts als qüestionaris de motivació intrínseca, compromís i clima motivacional percebut (dimensió Tasca i Ego) per cada equip de regates.

Taula 2.6 Valors d'autopercepció dels 5 entrenadors segons les categories conductuals del CBAS abans i després de la intervenció

categoria de conducta	AUTOPERCEPCIÓ (escala de 1 a 5)										
	Disseny (Pre)/ MAC+PAPE/ 2 ^a /3 ^a Observació (Post)					Disseny (Pre)/ MAC/ 2 ^a observ/PAPE/3 ^a observ(Post)					
	Entrenador 1		Entrenador 5		Entrenador 2		Entrenador 3		Entrenador 4		
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	post	Pre	Post	pre	Post	
R+	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	
AE	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	
ITE	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	
ITP	2	2	3	3	3	3	3	5	3	3	
IE	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	
P	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	
MC	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	
ITG	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	
AG	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	
OG	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5	
CG	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	

Taula 2.7 Avaluació de la percepció dels esportistes de les conductes del seu entrenador a les categories del CBAS, abans i després de la intervenció

Categoria de conducta	Percepcions del grup de regatistes de cada entrenador (escala de 1 a 5)									
	Disseny (Pre)/ MAC+PAPE/ 2 ^a /3 ^a Observació(Post)					Disseny (Pre)/ MAC/ 2 ^a observ./PAPE/3 ^a observ(Post)				
	Entrenador 1		Entrenador 5		Entrenador 2		Entrenador 3		Entrenador 4	
	Pre	post	pre	Post	Pre	Post	Pre	post	Pre	Post
R+	4,75	5	3,5	4,67	4,4	5	4,4	5	2,25	3,33
AE	4,75	4,2	4	2,33	2,8	4,25	3,2	4,2	1,25	2
ITE	4,5	4,4	5	3,67	3,8	5	5	4,4	1,75	3,67
ITP	1	1,8	2	4,33	3,2	2,25	4	2,4	4	3,67
IE	1,75	1,4	1	4,33	1,4	1,5	1,25	1	2	2
P	1	1,8	2,5	2,33	2,8	1,75	4	3	4,5	2,67
MC	3,75	2,6	3	4,67	3,6	4,75	4,6	3,4	3,5	4
ITG	4,25	4,6	3	4	4,2	5	5	4,8	2,75	3,33
AG	5	5	5	3,67	3,6	4,75	4,6	5	1,5	4
OG	5	4,4	4,5	4	4,2	4,75	4,4	5	2,75	3,67
CG	1,25	1,2	3,5	4,67	1,6	1,5	1,6	1,4	4,25	3

Taula 2.8 Avaluació de motivació intrínseca, compromís i clima motivacional percebut pels regatistes abans i després de la intervenció

variables	disseny pre /MAC+PAPE / (2 ^a i 3 ^a observació)post				disseny pre/MAC/2 ^a observació/PAPE/3 ^a observació(post)					
	entrenador 1		entrenador 5		entrenador 2		entrenador 3		entrenador 4	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
Motivació intrínseca	4,44	4,63	3,81	2,63	4,13	4,25	3,8	3,91	3,63	3,32
Compromís	4,71	4,71	4,67	3,33	4,27	4,3	4,3	4,73	4,31	4,17
Clima Tasca	4,86	4,9	4,43	4,86	4,41	4,61	4,63	4,8	4,25	3,82
Clima Ego	1,46	2,14	2,29	1,86	2,61	2,53	2,46	2,03	3,93	3,07

Els resultats obtinguts en les autopercepcions dels entrenadors sobre la pròpia conducta, indiquen pocs canvis després de la intervenció. Respecte les categories més rellevants, es produeix una disminució en algunes categories adequades en part dels entrenadors: disminueix R+ en tres dels entrenadors (2,3 i 5), disminueix AE en un dels entrenadors (1) i també disminueixen les categories generals, ITG i AG en un altre entrenador (3). Respecte l'autopercepció a les reaccions inadequades als errors, es produeix un increment a la categoria ITP en un dels entrenadors (3), coincidint amb les observacions realitzades, i disminueix P en dos entrenadors (5 i 2).

Aquests petits canvis semblen indicar certa tendència dels entrenadors a ser més crítics amb si mateixos després de la intervenció, si tenim en compte els resultats en les percepcions dels regatistes sobre les conductes d'aquests, que experimenten canvis respecte la línia base i que globalment, indiquen una millora en les conductes dels seus respectius entrenadors.

Les percepcions dels regatistes en relació a les categories més rellevants indiquen un increment de les reaccions adequades als encerts, R+, en tots els entrenadors després de la intervenció. Les reaccions adequades als errors, AE i ITE, incrementen en tres dels entrenadors (2,3,4) i disminueixen notablement en un altre entrenador (5). Les categories generals, ITG i AG, tendeixen a incrementar en tots els entrenadors excepte en un d'ells (5). Les reaccions inadequades als errors, ITP i P, disminueixen en la majoria d'entrenadors i incrementen molt lleugerament en dos d'ells (1 i 5).

Els resultats obtinguts en les percepcions dels regatistes sobre els respectius entrenadors coincideixen en gran mesura amb els resultats obtinguts a les observacions de cada entrenador realitzades amb el CBAS i globalment, indiquen un increment de les categories reactives adequades i una disminució de les inadequades en la major part dels entrenadors, excepte en l'entrenador 5, que és percebut de forma més negativa que a la línia base, coincidint novament amb els resultats obtinguts a les observacions amb el CBAS realitzades per l'observadora.

Contrastant els resultats obtinguts respecte l'autopercepció i la percepció, ambdós indiquen canvis que mostren cert paral·lelisme entre l'autopercepció de tres dels entrenadors (1, 2 i 4) i la percepció que tenen d'ells els seus respectius regatistes. En canvi, en dos entrenadors (3 i 5), existeix notable discrepància entre les percepcions i autopercepció després de la intervenció: l'entrenador 3 empitjora l'autopercepció mentre la percepció dels seus regatistes millora i, contràriament, l'autopercepció de l'entrenador 5 discrepa respecte la percepció que tenen d'ell els seus regatistes que ha empitjorat després de la intervenció.

Els resultats obtinguts a les variables motivacionals indiquen un increment de la motivació intrínseca i el compromís en tres dels entrenadors (1, 2 i 3) i una disminució notable en la motivació i compromís dels regatistes de l'entrenador 5, i més discreta dels esportistes de l'entrenador 4.

A l'Annex 3.3 podem veure en forma de Figures els resultats en les diferents variables analitzades als qüestionaris de les percepcions i de les autopercepcions, descrits a les Taules (Taula 2.6, 2.7, 2.8).

En síntesi, els efectes de la intervenció en les percepcions dels regatistes dels entrenadors 1 i 5, perduren després d'un temps de rebre la intervenció (MAC+PAPE) respecte l'assoliment dels objectius plantejats per ambdós, incrementar R+. La intervenció ha tingut un efecte positiu en les percepcions, motivació, compromís i clima motivacional percebut pels regatistes de l'entrenador 1, mentre els seus efectes han estat escassos en les percepcions dels regatistes de l'entrenador 5, que mostren també menor nivell de motivació intrínseca, menor compromís i destaquen una visió punitiva sobre el seu entrenador, coincidint amb els resultats obtinguts amb el CBAS Vela.

D'altra banda, podem afirmar que els efectes de la intervenció han produït una millora en les percepcions que tenen els regatistes dels entrenadors 2,3 i 4, respectivament, coincidint amb les observacions realitzades durant els entrenaments. També s'ha produït un canvi en les variables motivacionals respecte dos d'aquests entrenadors (2 i 3) que milloren notablement l'estil de comunicació percebut pels regatistes. En canvi, la intervenció no ha tingut un efecte tan clar en les variables motivacionals dels esportistes de l'entrenador 4, ha disminuït lleugerament la motivació intrínseca i el compromís dels seus regatistes i és percebut per aquests amb un estil de comunicació que ha millorat després de la intervenció però, encara presenta elevats valors a les categories punitives (ITP i P) .

La percepció post-intervenció que tenen els regatistes és millor que la percepció que té de sí mateix l'entrenador 1, i hi ha major coincidència entre aquestes després de la intervenció que a la línia base.

Els regatistes de l'entrenador 5 perceben un canvi negatiu en les conductes del seu entrenador respecte el nivell basal i confirmen les observacions realitzades amb el CBAS Vela. Perceben millora en R+, objectiu plantejat en el PAPE, però també un increment de les conductes punitives (ITP) i una disminució en les conductes adequades als errors (ITE, AE). Manifesten una visió més negativa que la que té ell mateix a la línia base i aquesta percepció respecte el seu entrenador empitjora a la tercera observació, post-intervenció.

Després de la intervenció es produeix major coincidència entre l'autopercepció de l'entrenador 2 i les percepcions dels seus regatistes, que manifesten una clara millora en la visió del seu entrenador després de la intervenció.

L'entrenador 3, a la línia base és percebut pels regatistes amb predomini d'un estil de comunicació negatiu, en el que destaquen les conductes punitives, coincidint amb l'autopercepció i amb les observacions amb el CBAS Vela. La percepció dels regatistes de l'entrenador 3 post intervenció és millor que la que té el propi entrenador sobre sí mateix, que és més negativa que a la línia base, en contrast amb les percepcions dels regatistes que han millorat.

2.2.4 DISCUSSIÓ

En aquest estudi s'analitza l'efectivitat d'una intervenció psicològica amb entrenadors de vela infantil a partir de l'observació dels canvis en la seva conducta en entrenaments. La intervenció engloba dos programes: a) un programa basat en el *Mastery Approach to Coaching* (MAC) (Smith, Smoll i Cumming, 2007) en el que es planteja als entrenadors els beneficis d'un estil de comunicació positiu i d'un clima motivacional d'implicació a la Tasca a partir de dues sessions en format de grup, com han plantejat altres estudis (Boixadós i Cruz, 1999; Cruz, 1994; Smith, et al., 2007) i, b) un Programa d'Assessorament Personalitzat als Entrenadors (PAPE) seguint la proposta d'estudis anteriors (Cruz, et al., 2011; Sousa, et al., 2006; Sousa, et al., 2008). Aquesta intervenció PAPE es basa en el que cada entrenador, conjuntament amb la psicòloga, decideix canviar focalitzant-se en les conductes específiques que necessita millorar.

La principal novetat del nostre estudi, a diferència dels citats i d'altres en els que també s'analitzen els efectes d'una intervenció global MAC+PAPE (Mora, et al., 2012; Soriano, et al., 2014), radica en que s'utilitza un disseny que permet diferenciar els efectes nets produïts pel programa MAC, de l'efecte posterior de la intervenció amb el programa PAPE. D'altra banda, el disseny permet analitzar els efectes de la intervenció conjunta (MAC+PAPE) sobre l'estabilitat dels canvis produïts en les conductes dels entrenadors de vela infantil, amb els que mai no s'havia plantejat anteriorment aquest tipus d'intervenció.

Els canvis conductuals en els entrenadors s'avaluen utilitzant el sistema de registre de conductes de l'entrenador *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS) (Smith, Smoll i Hunt, 1977) adaptat a Vela a l'estudi 1 de la present recerca. Aquest instrument inclou 13 categories conductuals i s'utilitza per observar un total de 6 entrenaments de cada entrenador distribuïts en tres fases en les que es diferencien: primera fase o nivell basal, segona fase post intervenció i tercera fase post intervenció personalitzada o seguiment, en funció del disseny. Durant les observacions, a més de quantificar les diferents

emissions de conductes del CBAS, es prenen anotacions qualitatives amb la intenció d'explicar les observacions i interpretar millor els resultats.

De forma complementària, es planteja estimar l'efectivitat del programa a partir dels canvis produïts en variables psicològiques dels regatistes, com la percepció de les conductes del seu entrenador, el clima motivacional, la motivació intrínseca, el compromís i els canvis produïts en l'autopercepció que té aquest de la pròpia conducta, per mitjà de qüestionaris administrats als regatistes, com han fet altres estudis (Alonso, Boixadós i Cruz, 1995; Barnett, Smoll i Smith, 1992; Coastworth i Conroy, 2006; Conroy, Willow i Metzler, 2002; Smith et al., 2007; Sousa, Cruz, Viladrich i Torregrosa, 2007).

Els resultats obtinguts mostren efectes clars del programa MAC en les conductes dels tres entrenadors observats després de la intervenció de grup (entrenadors 2,3 i 4), coincidint amb els resultats d'altres estudis que han mostrat efectes beneficiosos d'aquest tipus d'intervenció en la conducta d'entrenadors de futbol i bàsquet (Boixadós i Cruz, 1999; Cruz, 1994; Smith, Smoll i Cumming, 2007 i 2009). Els canvis van consistir en que: a) tots els entrenadors de vela van disminuir les conductes punitives (ITP,P); b) els tres entrenadors van incrementar part de les conductes de recolzament (R+, AE, AG), totes en el cas de l'entrenador 2; les conductes d'ànim en l'entrenador 3; i només AG en l'entrenador 4, qui va incrementar també ITE; c) els entrenadors 2 i 3 van manifestar una tendència a focalitzar menys atenció als errors disminuint ITE i incrementant les conductes generals ITG i AG.

Per assegurar-nos que el canvis a les conductes reactives inadequades als errors (P,ITP) i, a les conductes reactives adequades als encerts (R+) i als errors (AE, ITE) eren deguts a la intervenció MAC i no a canvis espontanis a la conducta dels regatistes; després de la intervenció, a mitja temporada amb més ritme d'entrenament, cometien menys errades i més encerts, amb la qual cosa els seus entrenadors tenen menys ocasions de castigar i potser més ocasions de reforçar; vam realitzar un segon tipus d'anàlisi que hem denominat de categories agrupades i en el que es calcula el percentatge de conductes reactives adequades als errors i als encerts, sobre el total d'ocasions que ha estat possible emetre-les.

Els resultats post MAC obtinguts amb aquest tipus d'anàlisi, indiquen que tots els entrenadors van incrementar les reaccions adequades als errors i tots tres reduïen també les reaccions inadequades al errors, en canvi només dos d'ells van millorar les reaccions adequades als encerts, els entrenadors 2 i 3.

Per tot el que hem esmentat fins ara, podem afirmar que al nostre estudi, la intervenció MAC va mostrar un efecte clar sobre la conducta dels entrenadors. Aquest efecte va consistir, sobretot, en un canvi de les conductes reactives davant els errors: disminució de les conductes reactives inadequades (P, ITP) i augment de les adequades (ITE, AE) i, en menor mesura en un increment en les conductes adequades als encerts (R+).

Aquests resultats, en línia amb els resultats d'altres estudis en els que es va utilitzar el programa MAC (Smith, et al., 2007; Smoll, Smith i Cumming, 2007), suggereixen la conveniència de seguir utilitzant programes MAC per modificar l'estil de comunicació dels entrenadors ja que és parcialment eficaç i la seva forma d'aplicació, en grup, presenta l'avantatge que estalvia recursos.

Durant la intervenció PAPE, segona fase de l'estudi, cada entrenador es va plantejar els següents objectius de millora conductual: l'entrenador 2 es va proposar incrementar el R+ i disminuir la ITP, l'entrenador 3 es va proposar incrementar les conductes de recolzament (R+, AE) i l'entrenador 4 es va proposar incrementar R+, incrementar ITE i disminuir ITP.

Després de la intervenció PAPE, els tres entrenadors van assolir els objectius de millora conductual plantejats durant aquest tipus d'intervenció personalitzada: l'entrenador 2 va incrementar R+ i va disminuir ITP; l'entrenador 3 va incrementar R+ i AE; i l'entrenador 4 va incrementar R+, va incrementar lleugerament ITE i va disminuir ITP. Aquests resultats mostren l'eficàcia d'aquest tipus d'intervenció personalitzada, en línia amb altres investigacions amb intervenció realitzades amb el PAPE amb jugadors de bàsquet i futbol (Mora et al., 2012; Sousa, et al., 2006; Soriano et al., 2014).

Tots els entrenadors van millorar respecte la segona observació, realitzada després de la intervenció MAC, en les conductes objectiu i també, en algunes no plantejades com a objecte de millora conductual respecte el nivell basal:

l'entrenador 2 va incrementar AG; l'entrenador 3 va disminuir ITP i P; i l'entrenador 4 va disminuir P i va incrementar AE, ITG, i AG. Aquests resultats estan en línia amb els d'altres estudis en els que s'assoleixen els objectius fixats com a prioritaris, especialment en aquells adreçats a incrementar les conductes de recolzament (R+, AE, AG) i disminuir les conductes punitives (P i ITP), i posen en evidència un efecte clar de la intervenció PAPE (Cruz, et al., 2011; Sousa et al., 2008).

Els efectes del programa PAPE segons l'anàlisi de les categories reactives agrupades són clars en dos dels tres entrenadors, que assolixen totalment els objectius plantejats i no tant en l'altre, que assolix només part dels objectius de millora. L'entrenador 2 i l'entrenador 4 assolixen totalment els objectius de millora plantejats i l'entrenador 3 assolix només part dels seus objectius: incrementa les conductes adequades als errors (ITE+AE) de forma clara però a les conductes adequades als encerts (R+) disminueix respecte la segona observació, post MAC, i torna a assolir un percentatge pròxim a la línia base. L'entrenador 3 disminueix també les conductes inadequades als errors (P,ITP) després de PAPE, que no s'havia plantejat com a objectiu de millora. Aquests resultats són similars als obtinguts per Soriano et al. (2014) amb entrenadors de futbol en el que un d'aquests disminueix les conductes de recolzament i assolix només part dels seus objectius mentre la resta d'entrenadors assolix completament els objectius plantejats durant la intervenció.

Els efectes del programa personalitzat indiquen que els canvis obtinguts després d'aquesta intervenció, superiors als obtinguts després de MAC, poden ser deguts a una major implicació personal dels entrenadors per assolir els objectius de millora plantejats, d'acord al que apunten també els resultats de diversos estudis (Mora et al., 2012; Sousa, et al., 2006; Sousa, et al., 2008).

En síntesi, els resultats mostren un efecte clar del programa PAPE. La considerable eficàcia del programa PAPE era d'esperar si tenim en compte que aquest es pot contemplar com una tècnica d'establiment d'objectius específics, a curt termini i de dificultat moderada, negociats entre el psicòleg i l'entrenador, cosa que afavoreix el grau de compromís d'aquest. Totes aquestes característiques de la intervenció PAPE com a tècnica motivacional

d'establiment d'objectius afavoreixen la seva eficàcia per canviar el comportament (Sousa, et al., 2008).

En aquest punt, i a la llum dels resultats obtinguts al nostre estudi, ens atrevim a formular el següent: a) en una intervenció psicològica per millorar l'estil de comunicació dels entrenadors esportius, és recomanable l'ús del programa PAPE com instrument de perfeccionament del canvi; b) aquest s'hauria d'utilitzar després del MAC, d'aplicació més econòmica i que aconseguix canvis considerables; c) després de la intervenció MAC s'hauria de realitzar una avaluació conductual dels canvis assolits, doncs només així es pot realitzar una utilització ajustada del PAPE. Pensem que no és suficient l'avaluació del nivell basal perquè l'estil de comunicació pot haver canviat amb el programa MAC.

Els entrenadors 1 i 5, van ser observats després de completar la intervenció MAC+PAPE i al cap d'un temps d'aquesta, a mitja temporada. Després de la intervenció MAC+PAPE es van mostrar canvis clars en l'entrenador 1 que es van mantenir al cap d'un temps, i que indiquen certa estabilitat dels canvis a mig termini produïts per la intervenció. Els resultats van ser menys clars en l'entrenador 5.

L'entrenador 1, que va exhibir un estil de comunicació positiu a totes les fases de l'estudi, destacant en conductes de recolzament i instrucció, va mostrar canvis millorant les conductes després de la intervenció MAC+PAPE que indiquen un efecte clar d'aquesta amb la millora de les conductes objectiu: va incrementar R+ i ITE, i va distribuir el R+ equitativament ; i també amb la millora d'aquelles categories conductuals no objecte de millora: va disminuir ITP i va incrementar AG. Després de la intervenció, es va observar major qualitat de les interaccions, distribuïdes de forma equitativa cap a tots els regatistes, en contrast amb la línia base en la que es va observar una tendència a adreçar major interès pels més destacats. Es va observar també, estabilitat dels canvis a la tercera observació, realitzada al cap d'un temps.

Els efectes de la intervenció MAC+PAPE en la conducta de l'entrenador 5 mostrem escassa eficàcia a la segona observació en la que es va produir una

disminució de les categories d'instrucció (ITE,ITG) i de recolzament (R+,AE,AG) i un increment de categories punitives (ITP). Aquests resultats indiquen que l'entrenador 5 no va assolir de forma immediata l'objectiu plantejat durant la intervenció PAPE, incrementar R+, però sí al cap d'un temps de la intervenció, a la 3^a observació, en la que també es va produir una millora en les categories adequades als errors (AE i ITE), però al mateix temps, un nou increment de les categories inadequades (ITP).

Els resultats en l'anàlisi de conductes reactives agrupades en funció de les reaccions als encerts o als errors, en l'entrenador 1 van mostrar un increment de les reaccions adequades als encerts (R+) i als errors (AE, ITE) i una disminució en les conductes inadequades als errors (P,ITP). Aquests efectes es van manifestar estables en el temps: la millora en les conductes reactives es van mantenir a la tercera observació, realitzada a mitja temporada amb major intensitat de regates i entrenaments.

L'anàlisi de conductes reactives agrupades en l'entrenador 5, va mostrar que aquest va assolir l'objectiu plantejat amb la intervenció PAPE: va incrementar el R+. La intervenció MAC va tenir escàs efecte amb aquest entrenador, els resultats indiquen només canvis produïts pel programa PAPE, va millorar la conducta objectiu però no la resta de conductes, que van empitjorar respecte la línia base: l'entrenador 5 va disminuir reaccions adequades als errors (ITE,AE) i va incrementar les inadequades (P,ITP).

Globalment, els resultats obtinguts mostren l'eficàcia de la intervenció MAC+PAPE amb l'entrenador 1, amb canvis estables a mig termini i escassa eficàcia amb l'entrenador 5, que només va mostrar certa millora en la conducta objectiu. En aquest sentit, els resultats, donen suport a estudis anteriors, constatant que els programes amb format de grup, CET i MAC, tenen diferents graus d'eficàcia amb diversos entrenadors (Barnett et al., 1992; Conroy i Coastworth, 2004, Smith et al., 2007, Smoll et al, 2007). El possible paper modulador de l'eficàcia de la intervenció per variables personals en el cas de l'entrenador 5, subratlla novament la conveniència d'individualitzar al màxim l'assessorament psicològic als entrenadors a partir del PAPE (Mora et al., 2009; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2006; Sousa et al., 2008).

Per això podem dir, amb tota la prudència necessària, que la utilització del programa MAC+PAPE millora l'estil de comunicació de l'entrenador i, almenys en un dels dos entrenadors, els canvis obtinguts es mantenen a mig termini.

Com a síntesi de tots els resultats comentats fins ara, aquests mostren l'eficàcia de la intervenció conjunta MAC+PAPE amb efectes clars del programa PAPE, que van resultar determinants en quatre dels cinc entrenadors i menys clars en un d'ells, que va rebre MAC+PAPE sense cap observació després de MAC. Aquests resultats són similars als obtinguts per Cruz et al. (2011) i Soriano et al. (2014) amb entrenadors de futbol i bàsquet, en els que com en el nostre estudi, es va observar millora de les conductes de recolzament (R, AE i AG) i disminució de les conductes punitives (P, ITP) a la majoria d'entrenadors. El disseny del present estudi, va permetre a més, obtenir els resultats del programa MAC i del programa PAPE de forma independent indicant que els efectes del programa PAPE són superiors als produïts amb el programa de grup coincidint amb els resultats d'altres estudis (Cruz et al., 2011; Sousa et al., 2008) en contrast amb els realitzats anteriorment, només amb intervenció de grup (Boixadós i Cruz, 1999; Coatsworth i Conroy, 2006; Cruz, 1994; Langan, Blake i Lonsdale, 2013; Smith, Smoll i Curtis, 1979, Smith et al., 2007).

D'altra banda, els resultats a partir de les dades obtingudes mitjançant els qüestionaris administrats als esportistes: percepció de les conductes de l'entrenador, clima motivacional percebut, motivació intrínseca, compromís i autopercepció de la conducta per part dels entrenadors, presenten discrets canvis que, en certa manera poden complementar els resultats obtinguts comentats fins ara, en la mesura que ho permet el petit tamany de la mostra.

Les percepcions dels regatistes coincideixen amb els resultats obtinguts amb l'observació amb el CBAS Vela i apunten a un efecte beneficiós de la intervenció amb una visió més positiva de la conducta de quatre dels entrenadors (entrenador 1, 2, 3 i 4) i, indiquen també l'escassa eficàcia de la intervenció en la percepció dels regatistes de les conductes de l'entrenador 5, del que només perceben una millora de la conducta objectiu (R+), coincidint en

aquest sentit amb els resultats obtinguts a partir de les observacions realitzades amb el CBAS.

Aquests resultats en les percepcions dels regatistes sobre la conducta del seu entrenador, aporten certa fiabilitat a les observacions realitzades per la investigadora, ja que el fet de comptar amb una sola observadora no va permetre realitzar anàlisi de fiabilitat de les observacions realitzades.

El clima motivacional percebut pels regatistes mostra predomini de l'implicació cap a la tasca i aquesta dimensió presenta un petit increment després de la intervenció en la percepció dels regatistes de tres dels entrenadors, entrenador 1, 2 i 3; però no en la dels regatistes dels altres dos, entrenador 4 i 5.

Segons els resultats dels qüestionaris, la intervenció va tenir també cert efecte positiu en la motivació intrínseca i compromís dels regatistes de tres dels cinc entrenadors (1, 2 i 3), que va incrementar lleugerament. En aquests entrenadors, els regatistes van percebre un estil de comunicació més positiu després de la intervenció i, com hem esmentat al paràgraf anterior, també un petit increment en la implicació a la tasca en el clima motivacional percebut. Els efectes del clima motivacional sumats a l'estil de comunicació percebut pels regatistes semblen afectar les variables motivacionals analitzades, motivació intrínseca i compromís. D'altra banda, el clima motivacional percebut sembla requerir més temps per estabilitzar-se segons indiquen altres estudis (Mora et al., 2012; Sousa, 2008) i aquest sembla que afecta la motivació i el compromís dels esportistes i en concret, també dels regatistes en vela infantil (Gázquez et al., 2004; Seifriz, Duda i Chi, 1993; Villamarín, 2003).

L'autopercepció que tenen els entrenadors de la pròpia conducta tendeix a ser més negativa després de la intervenció que a la línia base i mostra major coincidència amb les percepcions dels regatistes després de la intervenció en gairebé tots els entrenadors (1, 2, 4 i 5), excepte en l'entrenador 3, que mostra major discrepància degut a que aquest no percep les pròpies millores en contrast amb les millores que perceben en ell els seus regatistes després de la intervenció.

2.2.4.1 Dificultats i limitacions

El present estudi es va fonamentar en la observació directa obtenint informació qualitativament i quantitativa sobre l'estil de comunicació dels entrenadors de vela infantil. Aquest tipus de treball de camp va comportar algunes dificultats a causa de les particularitats d'aquest esport, com per exemple: a) es realitza en un medi natural que canvia i pot arribar a ser força inestable dificultant la presa de notes degut als esquitxos i moviment de la llanxa pneumàtica; b) es realitza en un espai molt ampli i per poder observar l'estil de comunicació de l'entrenador de forma clara comporta fer la observació dels entrenaments i competicions des de dins la llanxa pneumàtica que moltes vegades és petita i disposa de poc espai i conseqüentment, l'observador s'ha d'anar situant de forma que no destorbi, ha d'estar acostumat a moure's dins una llanxa i és complicat acollir més d'un observador; c) resulta difícil filmar les conductes de l'entrenador des d'una perspectiva àmplia que permeti abastir al mateix temps les actuacions dels esportistes per poder categoritzar el tipus de resposta emesa per l'entrenador, a més, el vent i el moviment poden distorsionar el so i la imatge.

Tot això va suposar les següents limitacions:

Les particularitats d'aquest esport complex exigeixen una formació concreta en l'esport de la vela als observadors per poder categoritzar correctament, i a més estar entrenats en l'ús del CBAS, la qual cosa va suposar la limitació de comptar amb una única observadora. Això no va permetre realitzar una anàlisi de fiabilitat. Seria interessant formar observadors familiaritzats amb l'esport de la vela lleugera en l'ús del CBAS per poder disposar d'aquest tipus d'anàlisi de fiabilitat en futurs estudis.

La dimensió de la mostra va ser relativament petita i només va permetre analitzar mitjanes i percentatges però no es va disposar d'una eina estadística més completa, no obstant, es va realitzar un nombre elevat d'observacions a cada entrenador aportant informació no tan sols quantitativa sinó també qualitativament interessant per a l'estudi de casos.

Una altra limitació de l'estudi va ser l'escàs efecte de la intervenció en el clima motivacional percebut pels regatistes, que es va treballar només a les sessions de grup amb el programa MAC mentre el programa PAPE va treballar aquest constructe de forma molt indirecta, i no es va donar informació concreta sobre la implicació del clima motivacional durant la intervenció individualitzada. Aquest fet sumat a que el clima motivacional depèn de diversos factors esportius a part de l'entrenador i que els canvis en aquest constructe necessiten temps per estabilitzar-se, pot explicar que la intervenció tingués menor efecte en el clima motivacional establert pels entrenadors, en línia amb els resultats de Mora et al. (2012) i Sousa et al. (2008). En futurs estudis podria resultar interessant ampliar el treball sobre aquest constructe durant la sessió de la intervenció PAPE.

També va ser una limitació, l'escàs efecte de la intervenció en la conducta de l'entrenador 5. Sembla que les circumstàncies i les característiques personals de l'entrenador van determinar un menor grau d'eficàcia de la intervenció amb ell, de la mateixa manera que succeeix a l'estudi de Soriano et al.(2014) amb entrenadors de futbol. És probable que la línia base obtinguda no respongués fidelment a l'estil de comunicació de l'entrenador 5 per diversos motius que van comportar que la intervenció PAPE no fos suficientment ajustada a les necessitats de millora conductual d'aquest entrenador. Entre aquests motius volem destacar-ne els següents: va compartir llanxa pneumàtica amb un altre entrenador durant els entrenaments, fet que sumat a la presència de la l'observadora podien haver provocat reactivitat a les observacions; s'acabava d'incorporar com a nou entrenador amb l'equip de regates i es podia haver produït un efecte novetat; l'equip estava incomplet a la primera fase d'observació. Aquesta limitació torna a posar de relleu, l'interès d'aplicar el disseny que plantegem, incorporant una observació després de la intervenció de grup MAC, que permet adequar millor la intervenció PAPE disposant de més informació sobre la conducta després de MAC.

Finalment, la categoria assistència material (AM) incorporada a l'adaptació del CBAS Vela no va ser analitzada degut al baix percentatge que representava respecte el total de categories. No obstant, la rellevància d'aquest tipus de

conductes i el temps invertit en aquestes és prou representatiu per incorporar una anàlisi en futurs estudis que permeti determinar si existeix alguna relació entre aquesta categoria AM i un determinat tipus d'estil interactiu de l'entrenador de vela amb els regatistes.

Les notes qualitatives recollides al nostre estudi, així ho apunten. Es va observar que els entrenadors que adreçaven major atenció als esportistes més destacats realitzaven més AM als de menor nivell quan el vent pujava d'intensitat i produïa onades grans observant dues situacions: a) remolcaven o ancoraven els vaixells dels regatistes de menor nivell per evitar problemes de seguretat o poder dedicar tota l'atenció als més avançats i b) havien d'assistir materialment, als de menor nivell perquè tenien dificultats com, per exemple, bolcar i tenir problemes per desbolcar de forma autònoma.

Els entrenadors que feien seguir navegant els esportistes menys experimentats amb vent més fort, van tenir menys problemes en aquest tipus de situació al llarg de l'estudi, especialment a les observacions de la tercera fase d'aquest. Els regatistes menys experts van mostrar menys dificultats quan pujava el vent evidenciant que l'aprenentatge els conferia domini de la situació.

2.2.4.2 Conclusions

Com a conclusions generals dels estudis d'aquesta tesi podem afirmar que:

a) la intervenció de grup MAC produeix canvis en les conductes dels entrenadors de vela, especialment disminuint les categories punitives, en línia amb estudis adreçats a altres esports (Boixadós et al., 1999; Cruz et al., 1994; Smith et al., 1979). Els resultats indiquen que és recomanable aplicar, en primer lloc el programa MAC, fàcil d'aplicar, fins i tot, a una mostra de tamany considerable degut al seu format de grup;

b) és recomanable realitzar una observació després d'aquesta intervenció per poder ajustar al màxim la intervenció PAPE a les necessitats de cada entrenador, en funció dels canvis produïts ja per MAC;

c) la intervenció PAPE mostra efectes clars en els entrenadors de vela participants en l'estudi, que indiquen que és important la seva aplicació, ja que assolix un elevat grau d'èxit degut molt probablement a la implicació directa dels entrenadors en el plantejament dels objectius de canvi conductual, en línia amb estudis realitzats amb altres esports (Cruz et al., 2011; Mora et al., 2012; Sousa et al., 2008);

d) aquest nou disseny introduït en el present estudi permet constatar que el programa de grup MAC millora algunes conductes i que el programa PAPE orienta les millores d'acord a les necessitats concretes de cada entrenador, sumant els efectes de la intervenció de grup i permet avaluar els efectes de cada programa de forma independent. Hem de destacar també que, després de l'aplicació de PAPE es produeixen canvis en algunes conductes que no són objectiu i això destaca novament la conveniència de fer per separat MAC i després PAPE perquè alguns canvis que es produeixen amb MAC no és necessari tornar-los a fer amb PAPE. Això permet posar l'èmfasi a PAPE, en les conductes que no han canviat estalviant esforç;

e) la intervenció de grup MAC, a més de ser eficaç per millorar l'estil de comunicació dels entrenadors, proporciona un marc teòric per a la intervenció individual PAPE;

f) els objectius plantejats durant la intervenció PAPE són acceptats de comú acord entre entrenador i investigadora, la qual cosa confereix un elevat nivell de compromís i un alt grau d'implicació de l'entrenador en l'assoliment dels objectius. Es produeix major canvi en les conductes escollides com a objectius;

g) la intervenció globalment assolix millores importants en l'estil de comunicació de quatre dels cinc entrenadors, tant respecte les reaccions als encerts com a les errades;

h) les dades obtingudes complementàriament en l'administració de qüestionaris, ens permeten treure les següents conclusions: en primer lloc, les percepcions dels regatistes coincideixen amb els resultats obtinguts

d'observacions amb el CBAS Vela i, d'una banda, apunten a l'eficàcia de la intervenció i d'altra banda, aporten dades que, en la mesura que permet el tamany de la mostra, complementen els resultats i aporten major fiabilitat a les observacions realitzades. En segon lloc, la intervenció té discrets efectes positius en la motivació intrínseca i compromís dels regatistes de tres dels entrenadors (1, 2 i 3), en els que es va percebre un estil de comunicació més positiu després de la intervenció i un clima motivacional percebut d'implicació en la tasca.

Com a conclusió final, volem destacar la utilitat d'aquest tipus de disseny que permet analitzar separatament els efectes del programa de grup, dels efectes del programa individualitzat. El programa de grup MAC permet obtenir alguns canvis i després, es pot centrar l'esforç durant la intervenció amb el PAPE en aquelles conductes que encara necessiten millorar plantejant uns objectius acceptats per l'entrenador. Per tant, destaquem l'interès d'incorporar aquest disseny en futurs estudis i oferir els beneficis d'aquest tipus d'intervenció centrada en fomentar un estil de comunicació positiu i un clima motivacional d'implicació a la tasca, al major nombre possible d'entrenadors de vela d'aquesta etapa esportiva tan determinant, l'etapa infantil Optimist.

Referències

- Alonso, C., Boixadós, M. i Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte* 7-8, 135-146.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and Exercise* (pp.161-176). Champaign, IL; Human Kinetics.
- Balaguer, I., Duda, J.L. i Crespo, M., (1999). Motivational climate and goals orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 381-388.
- Balaguer, I., González, I., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J. i Duda, J. I. (2012). Coache's interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of Young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 30 (15), 1619-1629.
- Bandura, A. (1977a). *Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Traducción: Pensamiento y acción. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
- Barnett, N.P., Smoll, F.L. i Smith, R.E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Biddle, S.J.H., Gorely, T., Stensel, D.J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. *Journal of Sport Sciences*, 22, 679-942.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (1999). Intervención conductual en entrenadores de fútbol alevines. En F. Guillen (Ed.), *La psicología del deporte al final del milenio*. (pp.423-431). Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and Fair Play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.

- Carpenter, P.J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the Sport Commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Cecchini, J.A., Méndez, A., & Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Cervelló, E., Hutzler, Y., Reina, R., Sanz, D., & Moreno, J.A. (2005). Goal orientations, contextual and situational motivational climate and competition goal involvement in Spanish athletes with cerebral palsy. *Psicothema*, 17, 633-638.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., García Calvo, T., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: the role of goal orientation, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.
- Coastworth J.D., & Conroy, D.E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: gender and age effects. *Psychology Sport and Exercise*, 7, 173-192.
- Conde, C., Almagro, B.J., Sáenz-López, P., Domínguez, A., i Moreno-Murcia, J.A. (2010). Evaluación e influencia de un programa orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores de baloncesto. *Motricidad, European Journal of Human Movement*, 25, 165-182.
- Conroy, D.E., Willow J.P. & Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Coudevylle, G., Martin Ginis, K., Famose, J.P. i Gernigon, C. (2009). An experimental investigation of the determinants and consequences of self-handicapping strategies across motivational climates. *European Journal of Sport Science*, 9, 219-227.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apuntes. Educación Física i Esports*, 35, 5-14.
- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C. (2011). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte*. 20 (1), 179-195.

- Cumming, S.P., Smoll, F.L., Smith, R.E., & Grossbard, J.R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336.
- Cunningham, G.B., & Xiang, P. (2008). Testing the mediating role of perceived motivational climate in the relationship between achievement goals and satisfaction: are these relationships invariant across sex? *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 192-204.
- Czikszentmihalyi, M. (1998). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins. Traducción: *Experiencia optima*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1999.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. En R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tecnnant (Eds.) *Handbook of sport psychology* (pp. 647-671). Nueva York: Mc Millan.
- Chéret, B. (2006). *Voile Légère. Techniques et sensations*. (pp.14-27). Gallimard Loisirs: FFV.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits, Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Duda, J.L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- Duda, J.L. (1999). Toward an Integration of Models of Leadership With a Contemporary Theory of Motivation. In R.Lidor & M. Bar Eli (Eds). *Sport Psychology: Linking Theory and Practice* (pp 213-230). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Duda, J.L. (2001). Goal perspectives research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G.C.Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L. & Balaguer, I. (1999). *Towards an integration of models of leadership with a contemporary theory of motivation*. En R.Lidor & Bar-Eli (Eds.)

- Sport psychology: linking theory and practice*(pp. 213-230).Morgantown: Fitness Information Tecnology.
- Duda,J.L. i Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowett i D.Lavallee(Eds.). *Social Psychology in Sport* (pp.117-130) Champaign,IL: Human Kinetics.
- Dweck, C.S. (1986). *Motivation processes affecting learning. American Psychologist, 41*, 1040-1048.
- Dweck,C.S & Elliot,E.(1983). *Achievement motivation. In M. Hetherington(Ed.), Handbook of child Psychology, (4th Ed.),Vol.4:Socialitation, personality and social development*(pp 643-691). New York: Wiley.
- Feltz, D.L. (1989). *Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.), Exercise and sport science reviews.* (pp. 423-457). New York: MacMillan.
- Gázquez, I. (2013). Entrevistes a experts i regatistes de vela. Document no publicat.
- Gázquez,I., Villamarín,F., Torregrossa,M.(2004). Motivació i abandonament de la competició en Vela lleugera infantil. La clase Optimist. Bellaterra: Treball de recerca del *Doctorat de Psicologia de l'Aprenentatge Humà del Departament de Psicologia de l'Educació*. Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Gernigon, C.,d'Arippe-Longueville,F.,,Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A dynamical systems perspective on goal involvement states in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 572-596.
- Gilbert, W.,D., Gallimore, R. i Trudel, P. (2009). A learning community approach to coach development in youth sport. *Journal of Coaching Education. 2*(2), 1-21.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior,5*, 155-165.
- Gutiérrez,M., Ruiz,L., & López,E. (2010). Perceptions of motivational climate and teachers' strategies to sustain discipline as predictors of intrinsic motivation in physical education. *The Spanish Journal of Psychology, 13* (2), 597-608.

- Harter, S. (1980). *A model of intrinsic motivation in children: individual differences and development change*. In W.A. Collins (Eds.), *Minnesota symposium in child psychology: Vol. 14*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Harter, S. (1981a). *The development of competence motivation in mastery of cognitive and physical skills: is there a place for job?* In G.C. Roberts and D.M. Landers (Eds.), *Psychology motor behavior and sport* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harwood, C.G., Spray, C.M., & Keegan, R. (2008). Achievement goal theories in sport. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 157-185). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport; coach, parent, and peer influence on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (1), 87-105.
- Kleinginna, P.R. & Kleinginna, A.M. (1981). *A categorized emotions definition*. *Motivation and Emotion*, 4 (5), 345-379.
- Kuczka, K.K., & Tressure, D.C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 539-550.
- Langan, E., Blake, C., Lonsdale, C. (2013). Systematic review of effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 37-49.
- Limonero, T. (2003) (Ed): *Motivació i Emoció*. Editorial UOC.: Barcelona
- Maehr, M.L. & Braskamp, L.A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Maehr, M.L. & Zusho, A. (2009). Achievement goal theory: The past, present, and future. In K.R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation in school* (pp. 77-104). New York: Taylor Francis.
- Martens, R., Vecley, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, E.H., Rudisill, M.E., & Hastie, P. (2009). The effectiveness of a mastery motivational climate motor skill intervention in a naturalistic physical education setting. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14, 227-240.

- Mc Grath, J.E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J.E. Mc Grath (Ed.), *Social and Psychological factor in stress* (pp 19-49). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Mora, A., Cruz, J. i Sousa, C. (2012) Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Infancia y aprendizaje*, 2013, 36 (1), 91-103.
- Mora, A., Cruz, J. i Torregrosa, M. (2009). *Effects of a training program in communication styles of basketball coaches*. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, Sup, 299-302.
- Morales, V., Hernández-Mendo, A., i Blanco, A. (2005). Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17, 311-317.
- Moreno, Y., Saura, D., Balaguer, I. (1999). Las conductas de liderazgo y motivacionales en la iniciación a la vela ligera y sus consecuencias. *Máster Alto Rendimiento Deportivo*. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- Morris, R.L., & Kavussanu, M. (2009). Approach-avoidance achievement goals in sport: Psychological correlates and a comparison with the dichotomous model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 185-202.
- Newton, M.L. & Duda, J.C. (1993). Elite adolescents athletes achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 3, 328- 346.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive Ethos and democratic education*. Cambridge, M.A: Harvard University Press.
- Nicholls, J.G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G.C. Roberts (Ed.) *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-57). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., Botterill, C. (1975). *Every Kid can win*. Chicago: Nelson-Hall.
- Ravon, D. i Durmand, C. (2001). *La régate*. Tactique et stratégie. París. : Gallimard. Fédération Française de Voile

- Reinthboth , M., & Duda,J.L.(2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports : A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinthboth , M., & Duda,J.L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18, 237-251.
- Renom, J.(2000a).*Aprenentatge i comportament*.Barcelona:Federació Catalana de Vela.
- Renom, J. (2000b).Didàctica de la Vela. Barcelona: Federació Catalana de Vela.
- Renom, J. (2004). *Metodología de la enseñanza de la vela*. Barcelona. Paidotribo.
- Renom, J. i Renom, M.(1990). La enseñanza y la práctica de la vela: un estudio piloto sobre las opiniones de sus técnicos, En Actes VII Jornades de Psicologia de l'Esport , ACPE, (pp 203-210). Barcelona. Geses
- Renom, J., Subirats, J., Rivas, P., Rabadà, J.(2014) El canvi de classe en vela infantil i juvenil: estudis des de 2003 fins a 2013. *Apunts, Educació Física*, 17, 51-58.
- Renom,J. i Violán,J.A. (2002). *Entrenamiento Psicológico en Vela*. Colección Entrenamiento Psicológico. (pp.13-45). Barcelona. Paidotribo.
- Roberts, G.C.(1995): *Motivation in sport and exercise*.Champaign Il: Human Kinetics. *Motivación en el deporte y el ejercicio*.Bilbao. Editorial Desclée de Brower,S.A.
- Roberts, G.C.(2012): Motivation in Sport and Exercise From an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 Years, Where Are WE? En G.C. Roberts and Treasure,D.C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp 6-52). Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- Roberts, G.C., Ommundsen, Y., Lemyre, N., & Miller, B. (2004).Cheating in sport. In C, Speilberger (Ed.), *Enciclopedia of applied psychology* (pp.313-322). San Diego, CA: Academic Press.
- Roberts, G.C, Treasure, D.C., & Conroy,D.E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R.E. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3erd edition pp3-30). Hoboken, N.J: Wiley.

- Rusbult, C.E., Martz, J.M., & Agnew, C.R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Sarrazin, P., Roberts, G.C., Cury, F., Biddle, S., & Famose, J.P. (2002). Exercised effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals, perceived ability, and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 425-436.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T.K., Simons, J.P., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Scanlan, T.K., Russell, D.G., Beals, K.P., & Scanlan, L.A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Seifriz, J.J., Duda, J.L. & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1996). The coach as a focus of research and intervention in youth sports. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.). *Children and youth in sport: A Biopsychosocial Perspective* (pp. 125-141). Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Barnett, N.P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16, 125-142.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 39-59.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training. A cognitive behavioural approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.

- Smith,R.E., Smoll,F.L. i Hunt,E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*,48, 401-407.
- Smoll, F.L. i Smith, R.E.(1989).Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
- Smoll, F.L. i Smith, R.E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. En F.L. Smoll I R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychological perspective*(2nd ed., pp.211-234). Dubuque,IE: Kendall/Hunt.
- Smoll,F.L. i Smith,R.E.(2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona.INDE.
- Smoll,F.L., Smith, R.E. I Cumming, S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes'achievement goal orientation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 23-46.
- Soriano, G., Ramis, Y., Cruz, J. i Sousa, C.(2014). Un Programa de Intervención Individualizado con Entrenadores de Fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 14, 3, 99-106.
- Sousa,C., Cruz, J. Torregrosa, M., Vilches, D. i Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 263-278.
- Sousa, C., Cruz,J., Viladrich,C. i Torregrosa, M. (2007). Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) en el compromiso deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19, 97-116.
- Sousa, C., Smith, R.E. i Cruz, J. (2008). An individualized behavioral goal-setting program for coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 258-277.
- Standandage,M.,Treasure,D.C.,Hooper,K., i Kuczka, K. (2007).Self-hanicapping in school physical ducation: the influence of the motivation climate. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 81-99.
- Step toe,A. I Butler,N. (1996). Sports participation and emotional well being in adolescents. *Lancet*, 347, 1789-1792.
- Su, Y.L.i Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23, 159-188. Doi:10 1007/s10648-010-9142-7

- Tharp, R.G. i Gallimore, R. (1976). *What a coach can teach a teacher*, *Psychology Today*, 75-78.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Weiss, M.R. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport. A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Torregrosa, M. i Cruz, J. (2006) El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.), *Psicología y Deporte* (pp. 585-602). Murcia: Diego-Marín.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. i Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 227-237.
- Treasure, D. C., & Roberts, G.C. (1998). Relationship between female adolescents' achievement goal orientation, perceptions of the motivation climate, belief about success and sources of satisfaction in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 211-230.
- Treasure, D.C. (2001). Enhancing young people's motivation un youth sport : An achievement goal approach. In G.C. Roberts (Ed.) . *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.79-100). Champaign Il. : Human Kinetics.
- Treasure, D.C., Duda, J.I., Hall, H., Roberts, G.C., Ames, C. i Maehr, M. (2001). Claryfying mis-conceptions and misrepresentations in achievement goal research. A response to Harwood, Hardy and Swain (2000). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 317-329.
- Van der Ploeg. J.M. (1986). *El Optimist en serio : iniciación y perfeccionamiento de alto nivel en Optimist*. Bercelesona. Jevigraf.
- Valéry, P. (2006). Bateau a voile: instrument harmonieux. En Chéret, B. (Eds). *Voile Légère. Techniques et sensations*. (pp5). Gallimard Loisirs: FFV.
- Vealey, R.S. i Campbell, J.I. (1988). Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety and performance. *Journal of Adolescent Research*, 3, 227-243.

Villamarín, F. (2003). Motivació: definició i principals conceptes. En J.E. Limonero García (Ed.) *Motivació i Emoció* (pp.22-73). Barcelona: Editorial UOC.

Weiss, M.R., Kimmel, L.A., & Smith, A.L. (2001). Determinants of Sport Commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131-144.

ANNEXOS

Annexos Part 1.....	2
Annex 1.1. Principals classes d'embarcacions a vela lleugera	3
Annex. 1.2. Optimist	8
Annex 1.3 Anunci i instruccions de regatade regata	12
Annex 1.4 Testimonis d'experts a l'entrevista: Què és navegar per a mi?	23
Annexos Part 2.....	29
Annexos Estudi 1.....	30
<i>Annex 2.1 Escala Beaufort i Escala Douglas</i>	<i>32</i>
<i>Annex 2.2 Objectius en Optimist definits per l'entrenador B</i>	<i>33</i>
<i>Annex 2.3 Definició de les categories del CBAS adaptat a la vela</i>	<i>35</i>
<i>Annex 2.4 Plantilla de registre de conductes de l'entrenador CBAS</i>	<i>38</i>
<i>Annex 2.5 Taules de valors absolut dels registres realitzats a la fase 3 de l'estudi 1</i>	<i>40</i>
Annexos estudi 2	47
<i>Annex 3.1. Full de consentiment dels pares</i>	<i>48</i>
<i>Annex 3.1.1 Qüestionari de percepció de l'esportista sobre la conducta de l'entrenador (CBAS esportista) estudi 2</i>	<i>50</i>
<i>Annex 3.1.2 Qüestionari d'auto- percepció de l'entrenador sobre la conducta(CBAS entrenador) estudi 2.....</i>	<i>52</i>
<i>Annex 3.1.3 Qüestionari administrat als regatistes a l'estudi 2.....</i>	<i>54</i>
<i>Annex 3.2 Diapositives intervenció Clima Motivacional i Diapositives intervenció Enfocament de la comunicació</i>	<i>59</i>
<i>Annex 3.3 Figures de les variables analitzades a l'estudi 2 a partir dels qüestionaris administrats a regatistes i entrenadors.....</i>	<i>75</i>
<i>Annex 3.4 Valors absoluts de les observacions enregistrades dels cinc entrenadors a l'estudi 2.....</i>	<i>82</i>

Annexos Part 1

Annex 1.1. Principals classes d'embarcacions a vela lleugera

Veure www.velaligera.com (classes) / www.kielerwoche.de

A.EMBARCACIONS PER APRENDRE

EL RAQUERO : És una embarcació col·lectiva per iniciar-se a la navegació a vela pensada per a un grup de 3 a 8 persones . Aquesta embarcació fa 5.20 metres d'eslora i consta de tres veles (major, floc i espinacker) i trapezi. Això fa que el Raquero pugui esdevenir una embarcació molt dinàmica a les primeres etapes de l'aprenentatge de la navegació a vela.

Com la majoria d' embarcacions a vela consta d'un casc, un pal on s'insereixen les veles, un timó i una orsa com a parts fonamentals. El Raquero va ser dissenyat pel regatista i físic santanderí Jane Abascal -medalla d'or olímpica en Flying Dutchman , Moscou 1980 -.

Existeixen altres embarcacions col·lectives ideals per a la iniciació com la Gamba,l'Escandalosa, el Lúdic, diferents models de RS i molts més caracteritzats per l'estabilitat i la possibilitat de treballar en grup acompanyats per un tècnic instructor que vagi guiant l'aprenentatge fins a que l'alumne pugui assolir certa autonomia.

Hi ha altres embarcacions no col·lectives per iniciar-se a la navegació a vela i algunes d'elles proporcionen fins i tot la possibilitat d'anar millorant la tècnica fins entrar en l'àmbit de la competició. Tenim embarcacions dobles i individuals i volem destacar com a embarcació individual infantil l'Optimist.

L'OPTIMIST: embarcació individual infantil de 2.30 metres d'eslora que consta d'una sola vela, orsa i timó. Va ser dissenyada per Clark Mills l'any 1947. Podem veure que és una embarcació amb àmplia història i per això esdevé l'embarcació de competició infantil per excel·lència ja que permet als més joves participar en competicions de diferents àmbits fins i tot a nivell internacional a les que els nostres regatistes catalans hi juguen un paper molt destacat.

EL CATAMARÀ.HOBIE CAT 15: Embarcació de dos cascs un timó, dues i trapezi. És una embarcació molt estable, ràpida i divertida. Per la seva

poca complicació tècnica el fa apte per iniciar a aquells que cerquen l'emoció immediata però , no obstant permet un ampli marge d'adaptació respecte la mobilitat i equilibrament de l'embarcació. Això el fa ideal per a iniciar persones adultes o per continuar després del Raquero en una embarcació dinàmica però que no exigeixi una velocitat i agilitat de moviment massa alta.

LA TAULA A VELA O WINDSURF: Embarcació individual que consta d'una taula i una vela. Avui dia gaudim de molts models que permeten iniciar-se si bé existeixen infinitat de dissenys, les taules d'escola tenen en comú les següents característiques: taules amb molt de volum -entre 170 i 250 litres - que els hi confereix gran estabilitat, necessària a les primeres fases de l'aprenentatge i aparells molt lleugers pel que fa referència a la vela, botavara i pal.

EMBARCACIONS PER MILLORAR

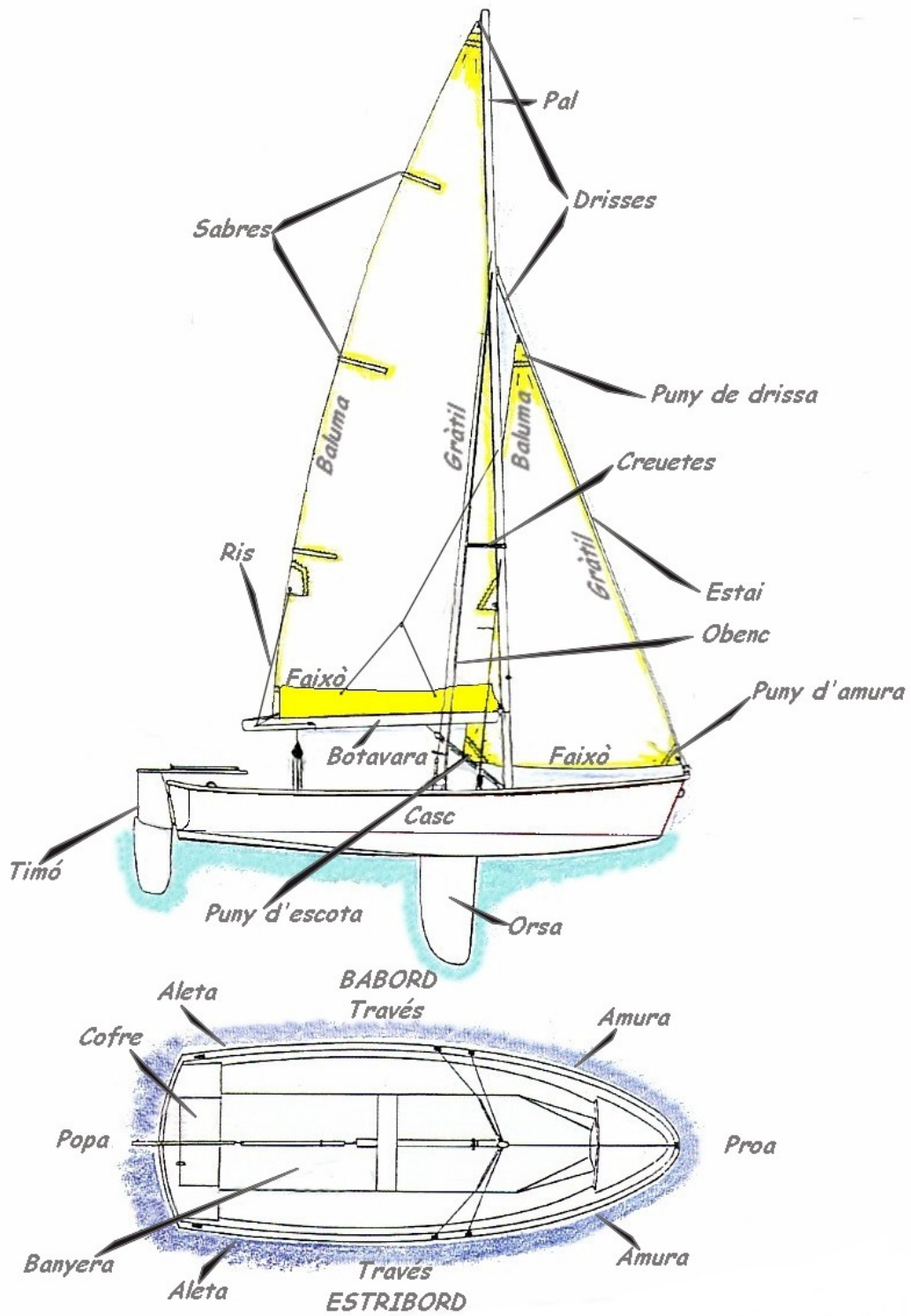
Tornem a esmentar l'**Optimist** que com hem dit és l'embarcació infantil per excel·lència en la que els joves s'inicien, aprenen i també perfeccionen les seves habilitats de navegants. Aquesta embarcació permet competir fins els 15 anys moment en el qual el navegant haurà de pensar en continuar en alguna altra classe juvenil per continuar la seva gran aventura.

Altres classes : 2.4 MR, 29ER, 420, 470, 49ER, 49ER FX, 505, A-CAT, ALBIN EXPRESS, B/ONE, CB66RACER, CONTENDER, DICK SCHIFF, DRAGON, ELLIOT 6M, EUROPE, FINN, FLYNG DITCHMAN, FLOKEBOOT, FORMULA 18, HOBIE 16, H-BOOT, J24, J80, KIEL ZUGVOGEL, LASER, LASER 4.7, LASER RADIAL, LASER SB3, MELGES 24, MISTRAL, MUSTO SKIFF, NACRA 17, OK DINGHY, PIRAT, PLATU 25, RS-X, SOLING, SONAR, STAR CLASS, TORNADO, YNGLING, X-CLASSES

Les classes de vela lleugera juvenil més populars a Catalunya són el 420 (doble), 29er(doble),Làser 4.7 (individual), làser radial (individual) i Europa (individual).

Respecte el windsurfing podem trobar modalitats de Freestyle, Freeride, Slalom, Race , Formula que ofereixen múltiples possibilitats com podem veure visitant les

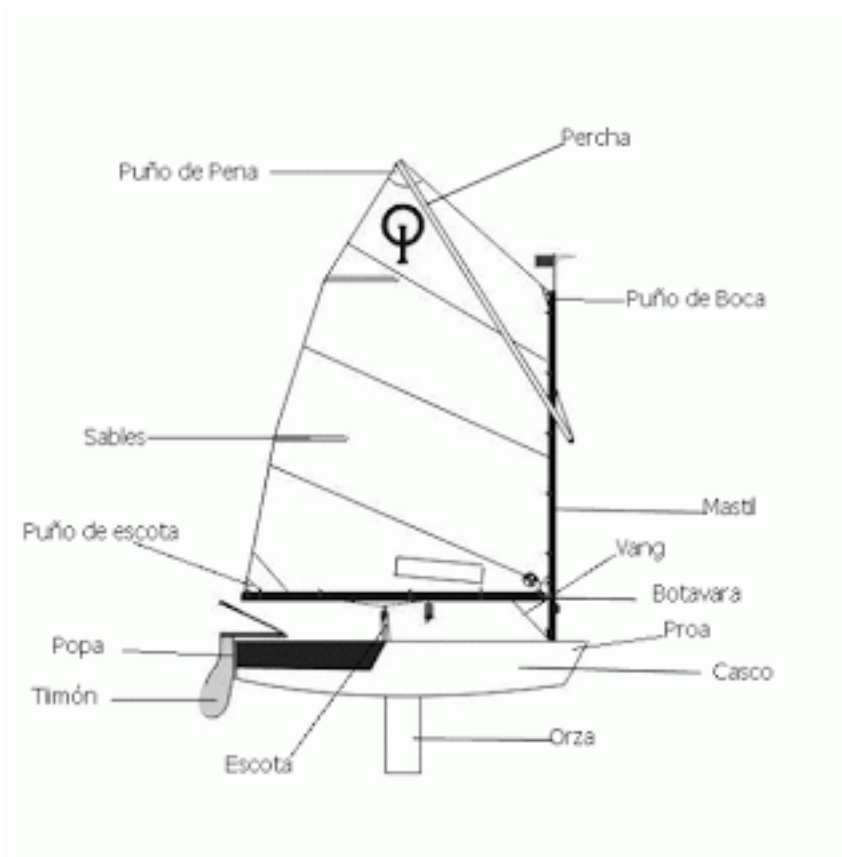
diferents marques com Gaastra, Tabou, Naish, Roberto Ricci, Stardboard, Bic i moltes més.



Annex. 1.2. Optimist



Tripulants	1
Nivell	Iniciació i competició(nens)
Diseny	Clark Mills (1947)
Construcció	GRP
Eslora	2.30 m.
Màniga	1.13 m.
Pes	35 kg.
Pes tripulació	40-45 kg.
Major	3.59 m2.
Floc	-
<i>Spinnaker</i>	-
Orça	Sabre
Ales	No
Trapezi	No
Rating PN	1.646
Astillero	Naaix/Lenam/Devoti/Ace Boats/Faccenda/winner





Annex 1.3 Anunci I instruccions de regata



CLUB NÀUTIC ESTARTIT

42° 03' 01" N - 03° 12' 19" E

SECCIÓ DE VELA

Regates 2015

Regata Optimist Estartit

Anunci de Regata

El Club Nàutic Estartit, anuncia la celebració de la regata "**Optimist Estartit 2015**" per la classe Optimist que tindrà lloc els propers dies **9 i 10 de maig** de 2015 a l'Estartit (Girona); i organitzada per la mateixa entitat. Aquesta regata serà de Nivell 3 ascens per la classe Optimist.

1 REGLES

La regata es regirà per:

- a) El Reglament de Regates a Vela de la ISAF (2013-2016).
- b) Prescripcions de la Real Federación Española de Vela.
- c) La Guia Esportiva de la Federació Catalana de Vela.
- d) Les regles de Classe Optimist
- e) Serà d'aplicació la Apèndix P del RRV
- f) Les Instruccions de Regata
- g) Serà d'aplicació l'Annex I: Identificació de grups

En cas de discrepància entre aquest Anunci i les Instruccions de Regata prevalen aquestes últimes. Es podrà exigir als entrenadors i personal de suport dels regatistes, l'ús de l'armilla salvavides.

2 PUBLICITAT

Els participants podran exhibir publicitat d'acord amb la Reglamentació 20 de la ISAF i les prescripcions de la RFEV a dita reglamentació.

3 ELIGIBILITAT

Tots els participants hauran de complir amb els requisits d'Elegibilitat reflectits a la Reglamentació 19 de la ISAF i les Prescripcions RFEV.

4 INSCRIPCIONS

Aquesta regata està reservada als regatistes de la classe Optimist dels grups 1, 2 i 3 de la Zona de Girona de la temporada 2014-2015.

Les inscripcions es realitzaran omplint el formulari annex enviant-lo per mail (regates@cnestartit.es) o fax (972.75.17.17) a les oficines del club.

S'admetran inscripcions col·lectives a través dels Directors Esportius del clubs o entrenadors, sempre que es facilitin TOTES les dades de TOTS els participants, sol·licitades en el formulari individual.

El termini d'inscripcions finalitzarà a **les 18 hores del divendres dia 8 de maig**.

Els drets d'inscripció són de **10€** i hauran d'abonar-se abans de les 11 hores del dia 9 de maig a l'oficina de regata durant el registre de participants. Els pagaments també es podran fer anticipadament fent el ingrés corresponent en el següent conte, **ES006 0081 0219 0300 0198 5001** tot indicant el nom, numero de vela o equip participant.

El Comitè Organitzador es reserva el dret d'admetre inscripcions fora dels terminis assenyalats per causes justificades.

5 REGISTRE DE PARTICIPANTS I ENTRENADORS

Cada participant haurà de confirmar personalment la seva inscripció en l'Oficina de Regata, de les 9:00 a les 11:00 hores el dia 9 de maig i hauran de poder acreditar estar en possessió de la llicència federativa i carnet de classe vigents.

Els entrenadors també hauran de confirmar la participació del seu equip a l'Oficina de Regata, dins en mateix termini, i s'hauran de registrar presentant la següent documentació:

- a) Llicència federativa vigent de tècnic
- b) Certificat de navegabilitat de l'embarcació.
- c) Rebut de pagament corresponent a l'assegurança de l'embarcació.
- d) Declaració de responsabilitat (document facilitat per l'oficina de regata).

Tota aquesta documentació podrà enviar-se anticipadament via mail a l'adreça regates@cnestartit.es

Totes les embarcacions d'entrenadors i suport portaran obligatòriament una radio VHF operativa amb el canal de treball de l'àrea de regates (72 VHF).

6 PROGRAMA

Dissabte, 9 de maig	de 9 a 11 hores	Registre de Participants i Entrenadors
	11 hores	Reunió d'entrenadors
	12 hores	Senyal atenció primera prova del dia
Diumenge, 10 de maig	11 hores	Senyal atenció primera prova del dia
	18 hores	Lliurament de premis al local social

Hi ha programades 6 proves, i no es podran celebrar més de 4 diàries. El trofeu serà vàlid amb un mínim de 1 prova vàlida. Diumenge dia 10 no es donaran senyals de sortida a partir de les 16:00 hores.

7 FORMAT DE COMPETICIÓ I PUNTUACIÓ

Es puntuarà i navegarà en el format de flota. Amb 4 ó més proves celebrades s'aplicarà un descart.

8 PREMIS

Tindran premi els tres primers classificats de cada Grup si n'hi ha un mínim de 10 inscrits en cadascuna. Contràriament només tindrà premi el primer classificat. El lliurament de premis tindrà lloc al local social del Club a la finalització de la jornada.

9 INSTRUCCIONS DE REGATA

Les Instruccions de Regata estaran disponibles a la web de la regata: <http://www.cnestartit.es/regata-optimist-estartit-2015> els dies previs a la regata. No es faran còpies en paper. Durant els dies de la regata, també, estaran publicades al T.O.A.

10 ALTRES

El Club organitzador es reserva la facultat de poder modificar el present Anunci de Regata d'acord amb les facultats que l'atorga el RRV.

ANNEX I : IDENTIFICACIÓ DE GRUPS

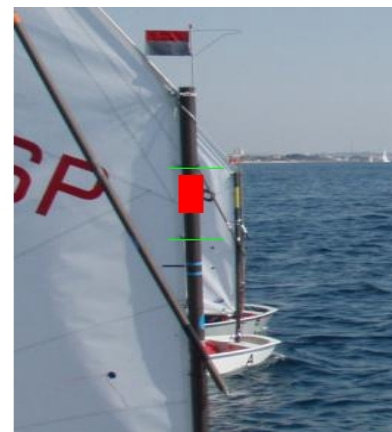
Cada grup de la classe OPTIMIST portarà un identificador de grup col·locat en el pal, entre el segon i tercer matafió, tal i com està indicat en el gràfic adjunt.



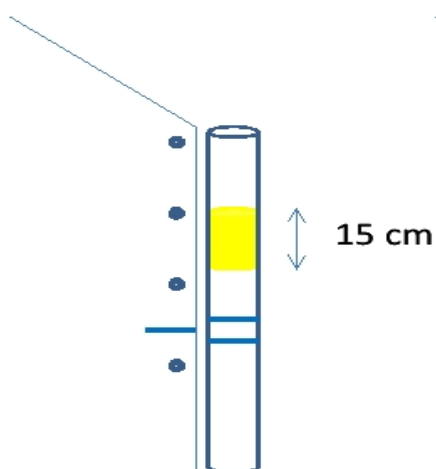
GRUP -1
groc



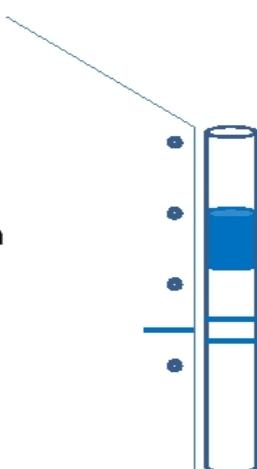
GRUP -2
blau



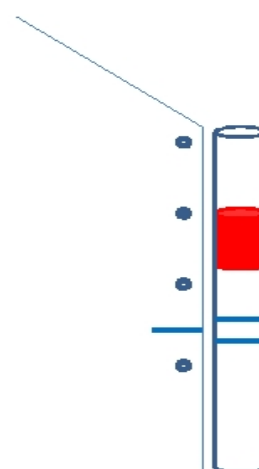
GRUP - 3
vermell



GRUP -1



GRUP -2



GRUP - 3

L'Estartit, 3 de març de 2015



CLUB NÀUTIC ESTARTIT

42° 03' 01" N - 03° 12' 19" E

SECCIÓ DE VELA

Regates 2015

Regata Optimist Estartit

Instruccions de Regata

El Club Nàutic Estartit organitza la regata “**Optimist Estartit**” per a embarcacions de la classe **Optimist** segons està descrit en el corresponent Anunci de Regata.

1. Escenari

Aquesta Regata es celebrarà en aigües de l'Estartit.

2. Regles

Aquesta Regata es regirà per les Regles segons està indicat a l'Anunci de Regata

3. Inscripcions

Poden participar tots aquells iots inscrits i registrats segons l'Anunci de Regata.

4. Modificacions

Qualsevol modificació a les Instruccions de Regata s'anunciarà en el tauló d'anuncis (TOA) abans de 60 minuts de la hora prevista per donar el senyal d'atenció de la primera prova del dia, excepte qualsevol modificació en el programa de regates, que s'anunciarà abans de les 19h. del dia anterior a la seva efectivitat. El TOA està situat al costat de l'oficina de regata ubicada a l'Escola de Vela del Club Nàutic Estartit.

5. Senyals a terra

Els senyals es donaran en el pal principal de senyals situat a les immediacions de l'Oficina de Regata.

A part dels senyals del RRV, el gallardet Intel·ligència significa que les proves no començades queden ajornades. El senyal d'atenció no és donarà abans de 30 minuts d'arriar-se aquesta bandera.

Una bandera vermella a terra significa que per motius de seguretat no està permès sortir a mar metre aquesta bandera estigui hissada.

6. Programa de les proves

Dissabte, prova del dia	9 de maig de 2015	12:30 hores	Senyal atenció primera
Diumenge, prova del dia	10 de maig de 2015	11:00 hores	Senyal atenció primera

Hi han programades 6 proves, i no es podran celebrar més de 4 diàries.

El Comitè de Regates, tan bon punt hagi donat les arribades de la prova precedent, començarà un nou procediment.

7. Banderes de classe

Es farà servir a efectes del senyal d'atenció una bandera blanca amb el logo de la classe.

8. Camp de Regata

Estarà situat en les immediacions de la bocana del Port de l'Estartit

Els iots que no es trobin en regata no interferiran amb els iots que estiguin regatejant.

9. Recorregut

Està definit en l'Annex I i serà del tipus trapezoïdal.

El vaixell de Comitè podrà indicar en una pissarra abans del senyal d'atenció el rumb a la primera balisa de recorregut.

10. Balises

Balises del recorregut:	Cilíndriques de color taronja
Balisa de sortida:	Boiarí amb bandera taronja
Balisa d'arribada:	Boiarí amb bandera blava

11. Sortides

Es farà servir la regla 26 del RRV.

Quan s'hissi la bandera "U" com a senyal de preparació, cap part de casc, tripulació

o equip d'una embarcació estarà dins del triangle format pels extrems de la línia de sortida i

la primera balisa durant l'últim minut previ al senyal de sortida. Si una embarcació infringeix aquesta regla i és identificada, serà desqualificada sense audiència, però no si és dona una

nova sortida, o aquesta es torna a navegar, o és aplaçada, o és anul·lada abans del senyal de sortida. Això modifica la regla 26 i la regla 63.1. Si s'hissa la bandera "U" com a senyal de

preparació, la Regla 29.1 no s'aplicarà. L'abreviació per a la puntuació per a les penalitzacions per la bandera "U" serà UFD. Això modifica la Regla A11.

Es farà una única sortida per tots els grups.

La línia de sortida quedarà formada per la recta imaginària que uneix el pal de senyals del Comitè de Regates amb bandera taronja i la balisa de sortida.

La línia de sortida quedarà muntada durant cinc minuts a comptar des del senyal vàlid de sortida corresponent. Els iots que naveguin a prop de la línia de sortida durant el seu procediment i no l'haguessin pres en el temps esmentat, es consideraran DNC a efectes de classificació i puntuació.

En condicions desfavorables, el Comitè en posició de sortida, podrà mantenir la seva posició ajudant-se del motor.

12. Crides

Les crides es faran d'acord amb l'establert en les Regles 29.1 i 29.2 del RRV.

13. Penalitzacions a la Sortida

Les previstes pel RRV a efectes de les regles 26 i 30 del mateix.

14. Canvi de recorregut i recorregut escurçat

No es faran canvis de recorregut ni aquets podran ser escurçats

15. Línia d'arribada

Estarà formada entre la recta imaginària que uneix el pal de senyals del vaixell del Comitè o auxiliar amb bandera blava i la balisa d'arribada.

16. Temps límit

El temps límit serà de 60 minuts. Si el primer iot no entra dins del temps límit, la regata serà anul·lada i podrà tornar-se a córrer.

Si un iot no acaba dins els 25 minuts després de l'arribada del primer de la seva classe o categoria, serà classificat DNF.

Si cap iot munta la balisa 1 abans de 20 minuts des de el senyal vàlid de sortida la prova podrà ser anul·lada.

17. Protestes

Les protestes es podran fer d'acord amb les regles 60, 61 i 62 amb les modificacions i ampliacions següents:

- a) Les protestes emparades per la regla 64.3 RRV s'acompanyaran d'un dipòsit de 60 €
- b) Les protestes es presentaran per escrit en formularis que estaran disponibles a l'oficina de regata i es presentaran dins del termini fixat per protestar.

Un iot que te intenció de protestar haurà d'informar de la seva intenció i de viva veu al Comitè de Regates immediatament creuada la línia d'arribada.

18. Hora límit per protestar

a) L'hora límit per protestar serà de 60 minuts a comptar des de la finalització de l'última prova del dia. L'hora límit per protestar es publicarà en el TOA.

b) L'hora límit per presentar una sol·licitud de reparació per algun acte ocorregut a terra, finalitzarà 30 minuts després de l'exposició de les classificacions del dia, si aquesta exposició té lloc abans de les 20 hores. En cas contrari, finalitzarà a les 10 h. del dia següent. L'últim dia de regata l'hora límit finalitzarà 30 min. després de l'exposició de la classificació final en el TOA.

b) En modificació a la regla 66 del RRV les sol·licituds de reobertura d'audiència es presentaran no més tard de 30 min. després de la notificació de la resolució a les parts implicades en la protesta.

c) S'estableix el mateix termini de presentació de protestes per sol·licitar una audiència als iots penalitzats d'acord amb l'apartat A 5 de l'Apèndix A.

d) Els patrons o representants dels vaixells que reclamen informaran del seu propòsit als vaixells contra els quals protesten i amb aquesta acció quedaran oficialment avisats.

S'estableix el mateix sistema de convocatòria per les audiències previstes a la regla 63.1 RRV.

19. Classificació i puntuació

Es farà una única classificació general, de la qual s'extraurà les classificacions per grups sense recàlcul.

En cas d'empat s'aplicarà l'Apèndix A7, A8 del RRV segons correspongui.

Atenent als “*Criteris d’Actuació*” publicats per la FCV, en el cas de que algun dels grups no navegui el mateix nombre de proves, a partir d’aquell moment les classificacions de la Regata Optimist Estartit es faran separades per grups i amb caràcter retroactiu des de la primera prova, amb recàlcul independent i no s’emetrà cap classificació general conjunta.

Per indicar que el Grup 3 no navegarà les proves que es celebrin a continuació, s’hissarà la bandera “G” (golf) del CIS en qualsevol pal oficial de senyals o serà mostrada per qualsevol embarcació de l’organització.

20. Drets d’apel·lació

Totes les decisions del Comitè de Protestes son apel·lables davant la FCV.

21. Protecció del Medi Ambient, deixalles i residus

Es fa especial menció a la regla 55 del RRV.

Es prega als regatistes facin ús, dels contenidors de recollida selectiva. A l’àrea d’escar hi ha un PUNT NET on hi ha ubicats altres contenidors selectius. La penalització per infracció d’aquesta instrucció serà decidida pel Comitè de Protestes, i pot ser la desqualificació de les proves celebrades aquell dia o un altre que es cregui convenient.

de Regates

Comitè

ANNEX I : RECORREGUT

Recorregut per totes els grups: **Sortida – 1– 2 – 3 – 4 - Arribada**

Totes les balises es deixaran per babord.

Esquema del recorregut:



L'Estartit, 2 de maig de 2015

Annex 1.4 Testimonis d'experts a l'entrevista: Què és navegar per a mi?

L'esport de la vela va començar sent un simple "hobby" per mi, però amb els anys, m'hi he anat involucrant cada cop més i ara per ara s'ha convertit en una forma de vida.

Poc a poc he anat distingint el que era i el que no era de vela, i actualment prioritzo aquest esport gairebé per sobre de tot. Sent conscient, és clar, de la importància dels estudis, família i altres àmbits que cal no deixar de banda.

Puc destacar la independència que et crea navegar des de ben petit. T'ajuda a saber guanyar i a saber perdre. T'ensenya a marcar-te objectius. A ser més competitiu, constant, treballador i a prioritzar.

*Júlia S., 19 anys
Regatista d'Optimist, Europa i 470
Regatista Projecte JJOO Río 2016 en 470*

Des del meu punt de vista la vela és més que un esport, és una forma de vida. No només en la passió que un té per navegar i tots els sentiments que l'envolten, sinó per la quantitat d'hores que hi pots estar-hi sense cansar-te (sense comptar l'aspecte físic).

Quan estic entre setmana estudiant o fent la rutina diària, el que un més desitja és anar a navegar per poder desconnectar i tenir sensació de llibertat on tot depèn de la naturalesa i tu.

Després està tot el relacionat amb la competició, que realment pel meu gust és el que et fa millorar ràpidament dia a dia per superar-te a tu mateix i als teus rivals. El fet de competir et crea una "necessitat" d'entrenar per millorar, i és en aquests moments quan més ho frueixes.

*Albert C., 20 anys,
Regatista, Classe Optimist, Europa i 470
Títols de Campió de Catalunya, Campió d'Espanya i Campió d'Europa
juvenil i absolut en la classe juvenil Europa*

Per a mi l'esport de la vela és moltes coses:

És una filosofia de vida.

És el millor esport, ja que combines elements tècnics, tàctics, reglament, psicologia, meteorologia...i tot un entorn i energies naturals, sempre canviant i sorgint reptes i sacrificis nous.

L'esport de la vela ha influït en la meua vida...En tot (vida familiar, vida professional, vida en parella, amistats, estudis...)

Al principi (6 anys) no m'agradava: el trobava complicat, feia fred,era cansat...Només m'agradava sortir a passejar navegant sol amb el meu Optimist. A base de Copes, li vaig anar agafant el gust, fins al punt de no pensar en res més que navegar (10 anys d'edat) i guanyar totes les regates i exercicis d'entrenament. Amb 420, vaig veure una altra cara de les regates: era passar-s'ho bé intentant navegar el millor possible, però sense molts sacrificis.

Després , l'esport de la vela ha esdevingut per a mi un hobby ben pagat. Treballant en diversos àmbits de la formació i la competició. Em guanyo la vida amb quelcom que m'omple molt. No podria viure sense navegar. Estimo el mar i la natura. He après molt de tota la gent que he conegut, i dels llocs on he viatjat. Els meus alumnes no paren d'ensenyar-me coses. I ara mateix el que més em compensa és veure créixer esportivament i en general als meus regatistes i alumnes, a part de poder navegar jo.

Des que vaig començar a navegar que he conegut molta gent, encara amics. He viatjat i navegat a molts llocs(Catalunya, estat espanyol i Europa). He viscut situacions límit. Ens hem hagut d'ajudar entre nosaltres. He viscut la pressió d'anar davant i darrera en un campionat important. He tingut molts entrenadors i molt bons, aprofitant el millor de cadascun.

Concretament, destaco els viatges en furgoneta, regates puntuables als campionats de Catalunya i Espanya, jocs amb els companys de regates, els nervis (mal de panxa) abans d'una regata, la satisfacció de creuar el primer la línia d'arribada, la satisfacció d'haver navegat constant i amb regularitat al llarg d'un campionat, pujant al podi... destaco també la sensació de llibertat, sense semàfors ni carrers ni camins, és la sensació de dominar tu el teu camí cent per cent(només limitat i ajudat pel vent). Destaco els valors que m'ha aportat la vela (gràcies a la meua família).

*Pol G., 28 anys. Entrenador d'Optimist i instructor en diverses classes
Regatista d'Optimist, 420. Projecte de Kite Racing*

Regatista juvenil/sènior

Entrenador classes: (La majoria de nacionals i olímpiques)

La vela és per a mi una representació de la vida real a escala esportiva. Com a esport intento donar el màxim de mi per tal d'assolir uns objectius marcats. En aquest esport es relacionen directament tot una sèrie de valors que més endavant han sigut decisius en la manera de enfocar la meua vida.

És un esport que ha influït en tots els aspectes de la meua vida. M'ha ajudat a saber que existeixen, i a valorar aspectes com la disciplina, el tracte amb els companys, el sacrifici, l'esforç i la constància. En poques paraules, la vida és com una regata.

He pogut viure un munt d'experiències arreu del món i conèixer molta gent diferent d'altres cultures diferents. Dintre de les emocions en destacaria la de supervivència. Supervivència per no desaparèixer (guanyar regates) i supervivències en vers a temporals i aprendre a buscar-me la vida en front a les adversitats.

*David M., 23 anys, Entrenador Optimist i 420
Regatista Optimist, 420, Patí català, 470
Títols en Campionats de Catalunya, Nacionals i Internacionals individual i per equips en Optimist, patí català i 420*

La vela és l'esport que m'ha aportat més, en quan a sensacions, aprenentatge, temps i experiències.

De sensacions tan m'ha fet pujar l'adrenalina al màxim amb el windsurf o en una regata de vela lleugera, com m'ha donat la màxima tranquil·litat en una travessia amb creuer.

La vela per a mi ha sigut a part d'un oci i diversió un model d'aprenentatge, m'ha ensenyat totes les virtuts d'un esport: físic, tàctic, tècnic, disciplina, etc...

També m'ha ensenyat quan estàs a mig de mar, a resoldre problemes amb el que tens, cosa que m'ha servit a la vida personal per entendre i veure les coses d'una altra manera.

*Xavi F., 30 anys, Entrenador d'Optimist.
Ex regatista de 420
Instructor vela lleugera i windsurf*

Des de petit, a casa, he viscut a prop del mar i amb vaixells al meu voltant. Vaig entrar dins d'aquest mon sense adonar-me pel que podria dir que l'esport de la vela ha estat una part més de la meva vida "normal". Navegant amb el meu vell Optimist, en patí junior, després amb el patí "gran", els primers windsurfs als anys 80, el fun i els creuers, després com a entrenador d'equips olímpics de Windsurf i de la Classe Europa i ara com a fabricant de vaixells de vela... és obvi que l'esport de la vela és part, si no la totalitat, de la meva vida.

M'ha fet conèixer gent, els meus millors amics, la meva esposa, una nova família... M'ha permès viatjar per tot el mon, aprendre idiomes, i viure experiències i moments inoblidables: els estius a Palamós, les llargues temporades a Tarifa, voltant per tot el mon amb l'Equip Olímpic, a vegades guanyant Mundials, o perdent Olimpíades. O senzillament gaudint amb un catamarà amb la meva família navegant a la Gola d'un petit riu...

*Paul D., 50 anys
Regatista Optimist, patí català, windsurf
Entrenador Olímpic classe Europa*

Neixo al 1951 i durant tota la meua infància vaig practicar esports diversos de competició (fins a nivell élit, d'aquell temps!!) .

Vaig començar a la vela amb 8 anys navegant en un bot de vela llatina, als dotze vaig navegar amb vaurien i després 420 , als catorze amb Finn, FD, Dragó , Soling etc.. (tot això de la mà de l'entrenador del equip olímpic Ramón Balcells I els seus fills.

Al 1969 sóc instructor I cap d'instructors de la Federació Catalana de Vela

Posteriorment entreno amb Ib Andersen i Waldemar Bandalowski. Navego en creuer

Treballo amb el millors professors de vela francesos, anglesos, holandesos, alemanys, etc.. (Michel Barbier,

Vaig ser entrenador I director al centre olímpic de Palamós.

Seleccionat olímpic tres cops (com a regatista I com a entrenador)

Un dels primers navegants en Windsurf a Espanya (sobre el 1975).

Oficial, jurat, àrbitre I director de competició a centenars de regates inclosos els JJOO de BCN'92 (Xmas race, Setmana Catalana, Mundials de totes classes, match race internacional, etc.. fins avui)

EN RESUM

Què és l'esport de la vela per a mi?

El millor que he fet durant tota la meua vida professional i esportiva.

M'ha portat a viure fora del meu lloc de naixement, a viatjar per mig món I a conèixer a moltes persones de tot tipus, nacionalitats i estrats socials. No és que hagi influït en la meua vida.. "ha sigut la més gran part de la meua vida"

Enfrontar-te amb la natura en un medi hostil i molts cops imprevisible, portar el cos i la ment a moments límit, valorar tant el que trobes de nou i el que fins el moment ja tenies. L'emoció de sentir que pots superar pors i fatiga física i mental i continuar vivint el que desitges. L'experiència i emoció d'organitzar i dirigir equips de gent entusiastes del que fan....

Manel P., 61 anys,

professional de la vela: Oficial, jurat, àrbitre i director de competició, JJOO de BCN'92, regatista juvenil/sènior, entrenador classes: (La majoria de nacionals i olímpiques)

Annexos Part 2


Annexos Estudi 1

Annex 2.1 Escala Beaufort i Douglas

Annex 2.1 Escala Beaufort i Escala Douglas

	CATALÀ	m/s	kt (nusos)	km/h
grau 0	calma	0 - 0.2	menys de 1	0 - 2
grau 1	ventolina	0.3 - 1.5	1 - 3	2 - 6
grau 2	vent fluixet	1.6 - 3.3	4 - 6	7 - 11
grau 3	vent fluix	3.4 - 5.4	7 - 10	12 - 19
grau 4	vent moderat	5.5 - 7.9	11 - 16	20 - 29
grau 5	vent fresquet	8.0 - 10.7	17 - 21	30 - 39
grau 6	vent fresc	10.8 - 13.8	22 - 27	40 - 50
grau 7	vent fort	13.9 - 17.1	28 - 33	51 - 61
grau 8	temporal	17.2 - 20.7	34 - 40	62 - 74
grau 9	temporal fort	20.8 - 24.4	41 - 47	75 - 87
grau 10	temporal molt fort	24.5 - 28.4	48 - 55	88 - 101
grau 11	temporal violent	28.5 - 32.6	56 - 63	102 - 117
grau 12	huracà	més de 32.7	més de 64	més de 118

Escala Douglas

	Català	Alçada onades	Simbol web	Castellà	Anglès	Italià	Francès
grau 0	mar plana	0 m		mar llana	calm sea	mare calmo	mer calme
grau 1	mar arissada	<10 cm		mar rizada	rippled sea	mare quasi calmo	mer ridée
grau 2	marejol	10 - 50 cm		marejadilla	smooth sea	mare poco mosso	mer belle
grau 3	maror	0.5 - 1.25 m		marejada	slight sea	mare mosso	mer peu agitée
grau 4	forta maror	1.25 - 2.5 m		fuerte marejada	moderate sea	mare molto mosso	mer agitée
grau 5	maregassa	2.5 - 4 m		mar gruesa	rough sea	mare agitato	mer forte
grau 6	mar brava	4 - 6 m		mar muy gruesa	very rough sea	mare molto agitato	mer très forte
grau 7	mar desfeta	6 - 9 m		mar arbolada	high sea	mare grosso	mer grosse
grau 8	mar molt alta	9 - 14 m		mar montañosa	very high sea	mare molto mosso	mer très grosse
grau 9	mar enorme	> 14 m		mar enorme	phenomenal sea	mare tempestoso	mer énorme

Annex 2.2 Objectius en Optimist definits per l'entrenador B

Objectius que plantejo amb els regatistes

Treure rendiment al vaixell:

1. Portar la vela al punt de flameig
2. Equilibrar-lo bé i moure el cos de forma harmònica (seqüència i velocitat del moviments) en maniobres i rumbos
3. Executat amb precisió les maniobres: virar amb velocitat, trabujar amb seguretat, orsar i arribar suaument segons el vent i regular la vela i l'aparell
4. Aprendre a fixar un pla de navegació a la regata i ser capaç de variar l'estratègia segons les condicions
5. Aprendre a navegar amb flota cercant vent lliure
6. Aprendre a observar per ser capaç d'anticipar-se a les dificultats sobretot a la passada de boies
7. Aprendre a observar i navegar a rolada
8. Aprendre a situar-se a la sortida anticipant les possibles dificultats: prendre enfilació, provar la sortida i veure quin és el lloc afavorit.
9. Prendre decisions i executar-les amb velocitats davant de compromís
10. Tenir bona actitud i saber gaudir de la navegació: Ser capaç de treballar el vaixell en tot moment fins i tot quan es va malament respecte la flota, seguir lluitant i posar-hi ganes
11. Conèixer les qüestions bàsiques de reglament que poden afectar més freqüentment, banderes de sortida, preferències estribord i aigua
12. Aprendre a canviar la regulació de l'aparell segons condicions: perxa, faixó (pajarín), contra i caiguda de pal

Annex 2.3 Definició de les categories del CBAS adaptat a la vela

Categories definides per Sousa et al., 2006. Rev Psicologia Deporte

Conductes reactives :

davant els encerts :

1. *R+ , reforçament positiu (reacció positiva verbal o no davant una bona jugada)*
2. *NR, no reforçament*

davant els errors

3. *AE, ànim a l'error (l'entrenador anima després d'un error comès)*
4. *IE, ignorar l'error*
5. *ITE, instrucció tècnica contingent a l'error (instrucció o demostració de com corregir l'error comès per l'esportista)*
6. *P, càstig (reacció negativa verbal o no verbal després de l'error)*
7. *ITP, instrucció tècnica punitiva (instrucció tècnica després d'un error donada de manera hostil o en forma de càstig)*

davant el mal comportaments

8. *MC, mantenir el control (reaccionar davant mals comportaments o conductes disruptives per tal de controlar-les)*

Conductes espontànies

9. *AG, ànim general*
10. *ITG, instrucció tècnica general (instrucció transmesa de forma espontània respecte a la tècnica o a l'estratègia de joc)*
11. *OG, organització general (l'entrenador planteja les tècniques o activitats a realitzar durant la sessió o durant el joc i prepara o distribueix els jugadors i el terreny per a la pràctica)*
12. *CG, comunicació general (l'entrenador mostra distraccions i es comunica respecte a temes irrellevants respecte el joc)*

Definició de la nova categoria Assistència material (AM)

13. AM, assistència material : consistent en ajudar i assistir físicament al regatista en el control o regulació de l'aparell (vaixell i vela amb tots els seus elements) i també en remolcar els regatistes amb el seu vaixell o bé el vaixell sol pujant el regatista a la llanxa pneumàtica. La nova categoria conductual, assistència material (AM) la considerem de forma aïllada perquè és una conducta que emet l'entrenador tant de forma reactiva a errades, per exemple portar mal aparellat el vaixell o bolcar, com davant circumstàncies alienes a l'esportista, per exemple un canvi de direcció del vent i produint-se el trasllat conseqüent del camp de regates. També observem assistència material (AM) conductes espontànies com remolcar els joves abans o després de l'entrenament o regata sense un motiu clar i davant circumstàncies diverses com sortir del port o tornar a terra, davant d'una davallada del vent molt intensa, davant de condicions de vent inestables i constantment canviant o davant de canvis d'ubicació del Comitè de regates, com ja hem esmentat. Aquest fenomen ens porta a considerar la nova categoria de conducta específica de l'esport de la vela, assistència material (AM) de forma independent ja que l'entrenador mostra aquesta conducta de forma reactiva a la conducta dels regatistes, davant circumstàncies de navegació o de forma espontània.

Annex 2.4 Plantilla de registre de conductes de l'entrenador CBAS

Dia	Entrenador	entrenament/regata		Entrenament/regata	
		CATEGORIES CBAS VELA	hora:	vent:	hora:
Conductes Reactives	Encert	R+			
		NR			
	Errades	AE			
		ITE			
		ITP			
		IE			
		P			
	Males conductes	MC			
	Conductes espontànies	Relacionades amb la navegació	ITG		
AG					
OG					
Irrellevants a la navegació		CG			
	Equivocacions o circumstàncies de navegació	AM			

Annex 2.5 Taules de valors absolut dels registres realitzats a la fase 3 de l'estudi 1

	E1	E1	E1	E1
	5 nusos	8-10nusos	8-15NUSOS	6 NUSOS
	G1.2	G1.2	G1.2	G3
OG		10	2	10
ITG	4	5		5
<u>encerts</u>				
R+	5	15	10	20
NR				
<u>error</u>				
AE	5	15	15	15
ITE	15	32	25	155
ITP	15	14	11	29
ITNV GESTUAL		10		10
IE		2	1	2
P	6		2	4
AM				
AG		2		
MC			3	10
CG		9	2	10
	50	114	71	270

E2	
2 NUSOS	
G1.2	
OG	8
ITG	6

<u>encerts</u>	
R+	5
NR	
<u>error</u>	
AE	2
ITE	21
ITP	1
ITNV GESTUAL	
IE	
P	
AM	
AG	
<u>MC</u>	
<u>CG</u>	1
	44

	E2	E2	E2	E2	
	6-8 NUSOS	2-8 NUSOS	3-9 NUSOS	16- 20NUSOS	
OG	11	7	8	16	42
ITG	6	12	6	37	61
<u>encerts</u>					
R+	9		8	41	58
NR	7				7
<u>error</u>					
AE	5				5
ITE	26	19	41	126	212
ITP	9	4	12		25
ITNV GESTUAL		33	43	50	126
IE	10				10
P	8			1	9
AM	11			5	16
AG	6	3	1	8	18
<u>MC</u>					
<u>CG</u>					
	108	78	119	284	589

	E3	E3	E3
	8-16NUSOS	5 NUSOS	7-10 NUSOS
	G1.2	G1.2	
OG	5	20	21
ITG	2	16	15
<u>encerts</u>			
R+	2	3	15
NR			
<u>error</u>			
AE	3		6
ITE	17	16	28
ITP	7	6	6
ITNV GESTUAL			5
IE			1
P	3		1
AM			2
AG	1		
<u>MC</u>			2
<u>CG</u>			1
	40	61	103

E4	
8-15 NUSOS	
G1.2	
OG	15
ITG	7
<u>encerts</u>	
R+	6
NR	
<u>error</u>	
AE	15
ITE	49
ITP	8
ITNV	4
GESTUAL	
IE	2
P	5
AM	3
AG	
<u>MC</u>	
<u>CG</u>	8
114	

	E5	E5	E5
	5 NUSOS	6-8N	8-10 NUSOS
OG	10	10	11
ITG	6	10	12
<u>encerts</u>			
R+	5	14	15
NR			
<u>error</u>			
AE	2	6	11
ITE	30	10	68
ITP	4	3	6
ITNV	2	3	3
GESTUAL			
IE	4	2	2
P			
AM			
AG			7
<u>MC</u>			
<u>CG</u>	2		5
	63	58	128

Annexos estudi 2

Annex 3.1. Full de consentiment dels pares



Informació de l'estudi **estil interactiu de l'entrenador de vela**

Benvolguts mares i pares,

Nosaltres, com a equip de recerca de la Universitat Autònoma de Barcelona, estem duent a terme un estudi per conèixer l'impacte del clima a les sessions d'entrenament en la participació dels regatistes i en el seu benestar al llarg d'una temporada en el circuit català de regates. Participaran en aquest estudi entrenadors i regatistes d' Optimist.

Volem convidar-te a tu i al teu fill a participar en aquesta investigació. En aquest estudi el teu nen/nena omplirà uns qüestionaris en el Club abans o després de l'entrenament. La sessió per completar aquests qüestionaris durarà al voltant d'uns 20 minuts. Cada esportista ha de donar la seva opinió a cada frase presentada i s'avalua com perceben el suport donat per l'entrenador, el clima entre els companys, com s'ho passa quan navega i el seu grau de compromís en aquest esport. El teu fill/filla contestarà dues vegades, una en els propers dies i una altra al cap d'unes setmanes. La participació del teu nen/nena és totalment voluntària i la informació que ens donarà serà tractada amb absoluta confidencialitat.

Per tal que el teu fill pugui participar en aquest projecte, volem comptar amb el teu consentiment. Si en els propers dies no fas arribar la butlleta que trobaràs al final d'aquesta carta a l'entrenador/entrenadora del teu fill/filla vol dir que donaràs permís per a que participi en aquest estudi.

En el cas que **NO vulguis donar el teu consentiment** per a que el teu nen/nena hi participi, has de fer arribar la **butlleta de no consentiment**, completa i firmada, a l'entrenador/entrenadora del teu fill **abans del dia 15 de juliol de 2013**.

Si tens qualsevol dubte respecte l'estudi, pots posar-te en contacte amb nosaltres. Esperem poder comptar amb el teu suport en aquest projecte.

Atentament

Isabel Gázquez (Psicòloga esportiva, Investigadora de projecte estil interactiu de l'entrenador de vela infantil) info@fluvia-gola.com

(Retallar per aquí)

Butlleta de NO consentiment de participació en el projecte estil interactiu de l'entrenador de vela infantil

Jo _____ (nom de la mare o pare) NO DONO PERMÍS per a que el meu fill/filla _____ (nom del nen/nena) participi en aquest estudi.

Signat:

Data:

Annex 3.1.1 Qüestionari de percepció de l'esportista sobre la conducta de l'entrenador (CBAS esportista) estudi 2

FCV Club

OPTIMIST GRUP : CLASSE (A-B-C)

DATA DE NAIXEMENT

Nombre Qüestionari _____

T' agrairíem que avaluessis l'actuació que habitualment té el teu entrenador a les regates i entrenaments.

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
...et va recordant les diferents tàctiques que has de seguir? (per exemple: mirar sortida visor o comitè, costat del camp afavorit, vent lliure, passada de boia, regular <i>pajarin</i> , caiguda de pal segons el vent,..)	1	2	3	4	5
... et felicita quan has fet una bona acció tècnica o tàctica? (per exemple: una bona sortida, les virades, un bona cenyida, bona empopada, bona passada de boia, ...)	1	2	3	4	5
... t'anima quan has fet un error?(per exemple; fer fora línia, una bolcada, triar malament el bordo, tocar la boia, fer una cullerada al virar, virar a sotavent i a la popa....)	1	2	3	4	5
... quan has fet una errada t'explica com corregir-la?	1	2	3	4	5
... s'enfada quan fas un error? (per exemple: et renya, t'envia a terra, t'obliga a seguir navegant més estona...)	1	2	3	4	5

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... quan dóna una instrucció després d'un error , ho fa cridant enfadat o renyant?	1	2	3	4	5
... ignora els errors que fas?(no fa cap mena de comentari ni positiu ni negatiu)	1	2	3	4	5
... si no estàs atent et crida l'atenció per a que escoltis les seves instruccions?	1	2	3	4	5
... t'anima ?	1	2	3	4	5

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador....

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... es distreu amb facilitat (marxa amb la llanxa a parlar amb Altres entrenadors, parla de coses que no tenen res a veure Amb la regata ni amb l'entrenament..)	1	2	3	4	5

A les regates, entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... et dóna instruccions sobre les tàctiques a seguir	1	2	3	4	5

Moltes gràcies per la teva col·laboració

Annex 3.1.2 Qüestionari d'auto- percepció de l'entrenador sobre la conducta(CBAS entrenador) estudi 2

FCV Club

OPTIMIST GRUP : CLASSE (A-B-C)

DATA DE NAIXEMENT

Num. Qüestionari

Avalua, si us plau, la teva actuació habitualment a les regates i entrenaments.

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
...recordes als teus regatistes les diferents tàctiques que havien de seguir? (per exemple: mirar sortida visor o comitè, costat del camp afavorit, vent lliure, passada de boia, regular la vela segons el vent, virada, postura...)	1	2	3	4	5
... felicitas els teus regatistes quan fan una bona acció tècnica o tàctica? (per exemple: una bona sortida, les virades, un bona cenyida, bona empopada, bona passada de boia, ...)	1	2	3	4	5
... animes els teus regatistes quan fan un error? (per exemple; fer fora línia, una bolcada, triar malament el bordo, tocar la boia, fer una cullerada al virar, virar a sotavent i a la popa....)	1	2	3	4	5
... quan els teus regatistes han fet una errada els expliques com corregir-la?	1	2	3	4	5
... t' enfades quan els teus regatistes fan un error? (per exemple: els renyes, els envies a terra, els obligues a seguir navegant més estona...)	1	2	3	4	5

Durant els entrenaments i després de la regata

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... quan dones una instrucció després d'un error , ho fas cridant enfadat o renyant?	1	2	3	4	5
... ignores els errors que fan els teus regatistes?(no fas cap mena de comentari ni positiu ni negatiu)	1	2	3	4	5
... si algun regatista no està atent li crides l'atenció per a que atengui les teves instruccions?	1	2	3	4	5
... animes als regatistes ?	1	2	3	4	5

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves

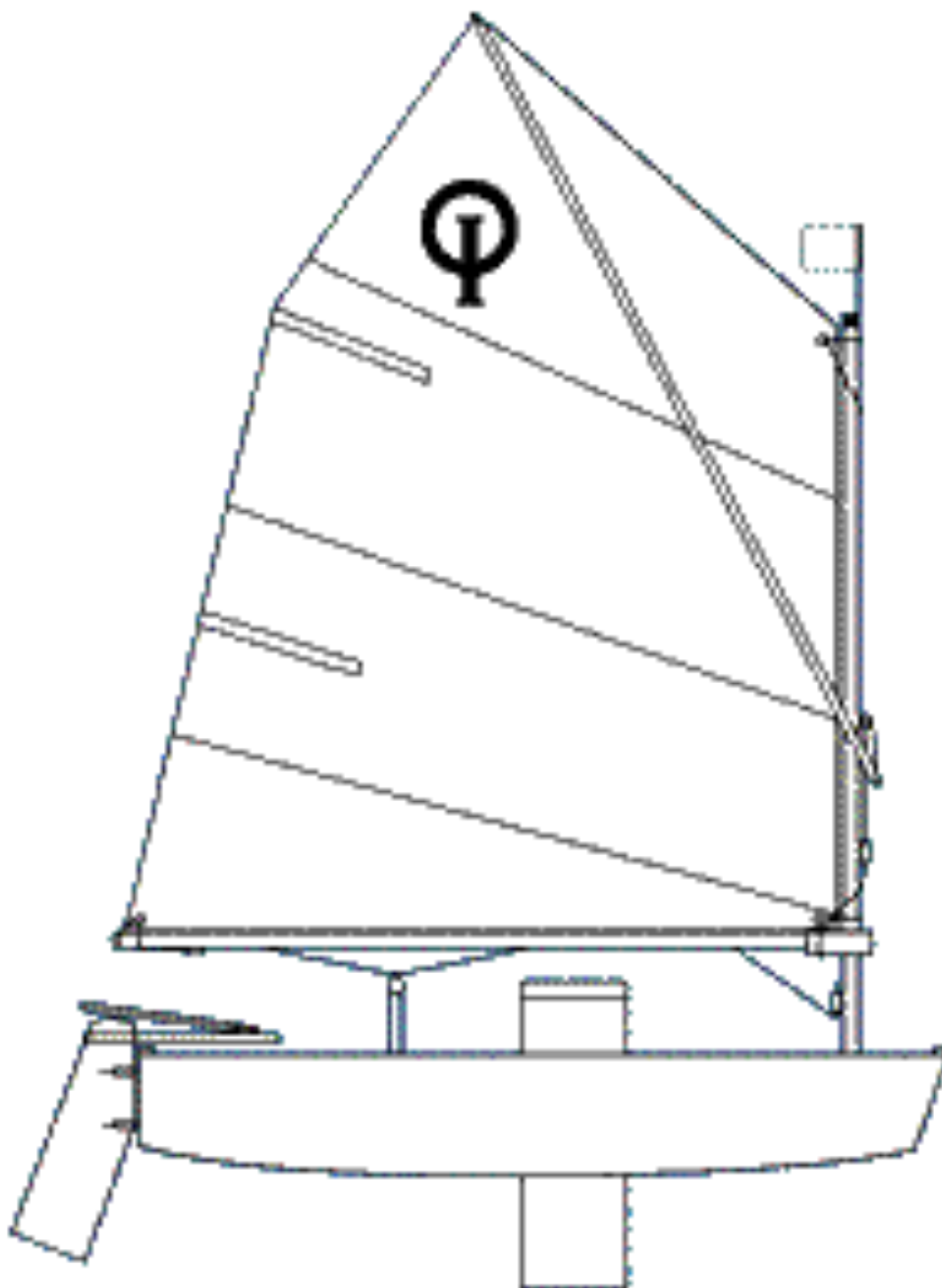
	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... et distreus amb facilitat (marxes amb la llanxa a parlar amb altres entrenadors, parles de coses que no tenen res a veure amb la regata ni amb l'entrenament..)	1	2	3	4	5

A les regates, entre proves

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... dones instruccions sobre les tàctiques a seguir?	1	2	3	4	5

Moltes gràcies per la teva col·laboració

Annex 3.1.3 Qüestionari administrat als regatistes a l'estudi 2



Club _____

nº

OPTIMIST GRUP _____ CLASSE____ (A,B o C) DATA DE NAIXEMENT

____(dia)____(mes)____(any)

T' agrairíem que avaluessis l'actuació que habitualment té el teu entrenador a les regates i entrenaments.

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
...et va recordant les diferents tàctiques que has de seguir? (per exemple: mirar sortida visor o comitè, costat del camp afavorit, vent lliure, passada de boia, regular <i>pajarín</i> , caiguda de pal segons el vent,..)	1	2	3	4	5

... et felicita quan has fet una bona acció tècnica o tàctica? (per exemple: una bona sortida, les virades, un bona cenyida, bona empopada, bona passada de boia, ...)	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

... t'anima quan has fet un error? (per exemple; fer fora línia, una bolcada, triar malament el bordo, tocar la boia, fer una cullerada al virar, virar a sotavent i a la popa....)	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

... quan has fet una errada t'explica com corregir-la?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

... s'enfada quan fas un error? (per exemple: et renya, t'envia a terra, t'obliga a seguir navegant més estona...)	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... quan dóna una instrucció després d'un error , ho fa cridant enfadat o renyant?	1	2	3	4	5

... ignora els errors que fas? (no fa cap mena de comentari ni positiu ni negatiu)	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

... si no estàs atent et crida l'atenció per a que escoltis les seves instruccions?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

... t'anima ?	1	2	3	4	5
---------------	---	---	---	---	---

Durant els entrenaments i després de la regata o entre proves el teu entrenador....

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... es distreu amb facilitat (marxa amb la llanxa a parlar amb altres entrenadors, parla de coses que no tenen res a veure amb la regata ni amb l'entrenament..)	1	2	3	4	5

A les regates, entre proves el teu entrenador

	Mai	Gairebé mai	poques vegades	gairebé sempre	sempre
... et dóna instruccions sobre les tàctiques a seguir	1	2	3	4	5

A continuació trobaràs una sèrie de qüestions relacionades amb la teva activitat a les regates. Has de manifestar el teu grau d'acord amb cadascuna d'aquestes afirmacions encerclant la puntuació de

l'escala que millor reflecteixi la teva opinió. Es tracta de la teva opinió personal i, per tant, no hi ha respostes correctes ni incorrectes.

El valor de cada puntuació és el següent:

Totalment en desacord	Força en desacord	Ni d'acord ni en desacord	Força d'acord	Totalment d'acord
1	2	3	4	5

Exemple

Em preocupen els estudis

Totalment en desacord	1	2	3	4	5	Totalment d'acord
-----------------------	---	---	---	---	---	-------------------

“Si et preocupen molt, encerclaràs el 5”

A LES REGATES, NORMALMENT

1. M'ho passo molt bé
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
2. Penso que navegar és molt divertit
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
3. Sovint estic als núvols en comptes de pensar en el que estic fent
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
4. M'avorreixo
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
5. Aprofito per aprendre tot el que puc
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
6. Tinc ganes d'acabar
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
7. Em diverteixo
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
8. M'agrada que la regata tingui més d'una prova
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
9. Estic orgullós de dir als demés que faig vela
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
10. Vull seguir navegant aquesta temporada
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
11. Estic molt dedicat a navegar a vela aquesta temporada
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
12. Faria qualsevol cosa per seguir navegant a vela aquesta temporada
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
13. Seria molt dur per a mi deixar de navegar aquesta temporada
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
14. Estic decidit a seguir navegant a vela la propera temporada
Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord

AL MEU EQUIP DE REGATES, NORMALMENT...

15. Els regatistes se senten bé quan ho fan el millor que saben
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
16. L'entrenador s'enfada quan algú comet errors
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
17. L'entrenador té preferències per alguns companys
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
18. Tothom se sent una part important de l'equip
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
19. Alguns companys només se senten bé quan ho fan millor que altres companys
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
20. Entre els companys ens ajudem per aprendre
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
21. L'entrenador només felicita als que obtenen bons resultats a les regates
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
22. L'entrenador crida quan algú s'equivoca
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
23. L'entrenador presta més atenció als que ho fan millor
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
24. Sentim que hem tingut èxit quan hem millorar en tècnica, maniobres, sortides, ...
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
25. L'entrenador afavoreix a uns més que a d'altres
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
26. El més important és anar millorant i aprenent
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
27. L'entrenador t'anima després d'una regata
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord
28. L'entrenador et felicita quan t'esforces
 Totalment en desacord 1 2 3 4 5 Totalment d'acord

Moltes gràcies per la teva col·laboració

Annex 3.2 Diapositives intervenció Clima Motivacional i Diapositives intervenció Enfocament de la comunicació

Intervenció de grup Taller 1: Millorant el clima motivacional. Esquema diapositives

Diapositiva 1



MILLORANT EL CLIMA MOTIVACIONAL

Isabel Gázquez
Jaume Cruz
Francesc Villamarín

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Diapositiva 2

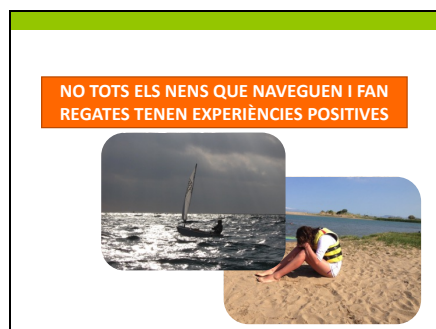


Beneficis de la vela

- Confiança i autoestima
- Iniciativa i autonomia
- Capacitat per treballar en equip, i gaudir formant part d'un equip de regates
- Respecte cap a l'entrenador, els companys del club, els regatistes i entrenadors d'altres clubs, el comitè i el jutge.
- Capacitat per manejar la victòria o el mal resultat amb elegància, esportivitat i perspectiva.
- Desenvolupament com a persona i com a regatista.

TENIR EXPERIÈNCIES POSITIVES

Diapositiva 3



NO TOTS ELS NENS QUE NAVEGUEN I FAN REGATES TENEN EXPERIÈNCIES POSITIVES


Diapositiva 4

Clima Motivacional

- El context social, l'ambient o l'atmosfera que envolta els regatistes.
- El que diuen i fan els entrenadors, com es comuniquen, organitzen i intenten influir en els seus regatistes..
- Per què, quan i com premien o donen feedback després d'un rendiment adequat o d'una errada.

Clima

- Club
- Parents
- Entrenador

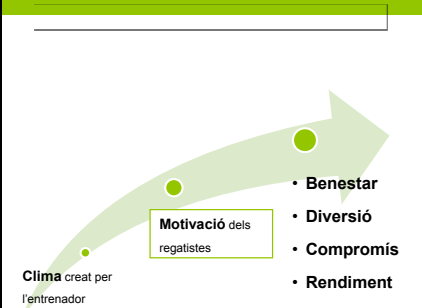


Diapositiva 5

La importància de l'entrenador

- Exerci de líders
- Sou més que un entrenador
- Sou mestres, psicòlegs amateurs, pares substituïts
- Models de referència
- El que ensenyeu és transferible a la vida

Diapositiva 6




Clima creat per l'entrenador

Motivació dels regatistes

- Benestar
- Diversió
- Compromís
- Rendiment

Diapositiva 7

Què és la motivació?



- La paraula "motivar" significa etimològicament "moure"
- El "perquè" de la participació
- Reflectida en com actuen i se senten els regatistes

Diapositiva 8

Quantitat de la Motivació



EN AQUEST MOMENT, EL REGATISTA...

- ¿RENDEIX BÉ O NO?
- ¿SEMBLA IMPLICAT O NO?



Veure que un regatista està altament motivat en aquest moment només ens mostra la punta del iceberg...

...no sabem per què està motivat el regatista

Diapositiva 9



QUANTITAT
Quanta motivació té un regatista

QUALITAT
Raons per les que el regatista està motivat


Diapositiva

16

Entrenadors d'èxit que segueixen aquesta filosofia

"Mai he demanat als meus jugadors que guanyessin un partit, només els demanava que tornessin amb el cap ben **alt**"

John Wooden



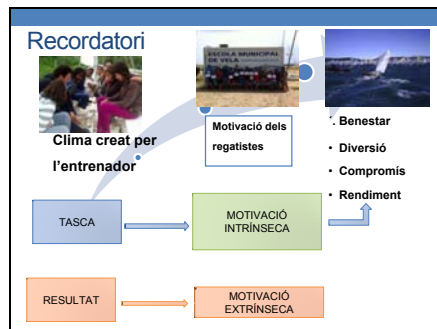
Puc perdonar que s'equivoquin però no que no s'esforcin

Taller 2 Diapositives intervenció sessió de grup Enfocament de la comunicació

Diapositiva 1



Diapositiva 2



Diapositiva 3



Diapositiva 4

Objectius d'una comunicació eficaç



Que la conducta de l'entrenador coincideixi de manera coherent amb la intenció

Que la percepció del regatista coincideixi amb la intenció de l'entrenador

Quina poca sang tenim!

La nostra intenció pot ser bona, però la forma de demostrar-ho pot no ser correcta

Diapositiva 5

Comunicació eficaç amb els regatistes

Enfocament dels entrenadors

ENFOCAMENT POSITIU: Recompensa les conductes desitjades per a que es produeixin amb major freqüència.	ENFOCAMENT NEGATIU: Intenta eliminar errors i conductes no desitjades per mitjà de la crítica i del càstig.
---	---

↓

Requereix l'habilitat de l'entrenador per a començar recompensant allò que cada regatista és capaç de fer i, gradualment, exigeix un petit pas més per a valorar positivament l'actuació del regatista, en funció dels progressos que vagi realitzant.

Diapositiva 6

Què considereu encert per part dels vostres regatistes?

I errada?

Fins a quin punt els regatistes saben què es considera encert i errada?

Diapositiva 7

Millorar la comunicació

Reaccions de l'entrenador davant dels encerts

El Reforçament

Reaccions de l'entrenador davant dels errors

La instrucció correctiva i l'Ànim a l'error

Diapositiva 8

Reaccions davant dels encerts

- Recompensa tan aviat com sigui possible.
- Recompensa tant l'esforç com els resultats.
- Sigues generós amb el reforçament.
- Recompensa actituds positives.

Donar per assentat els esforços dels teus regatistes.



Diapositiva 9

El reforçament positiu. Què és?

Conseqüència que augmenta la probabilitat que torni a aparèixer la conducta.

Selecció de reforçaments eficaços.

Estar atent per a que sigui immediat a l'encert i no ignorar els esforços

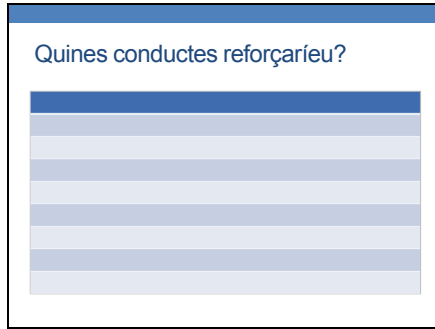
Trobar un reforçament apropiat per al regatista en particular.

REQUEREIX

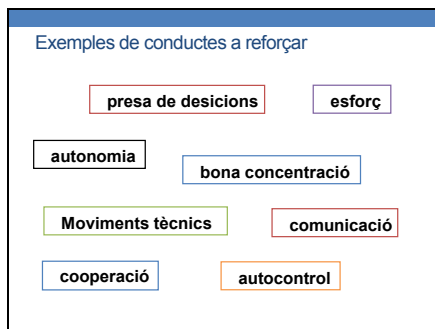
Selecció i reforç de les conductes clau.

- Enfortir destreses que el regatista està començant a dominar.
- Les habilitats complexes es poden descompondre en subhabilitats.

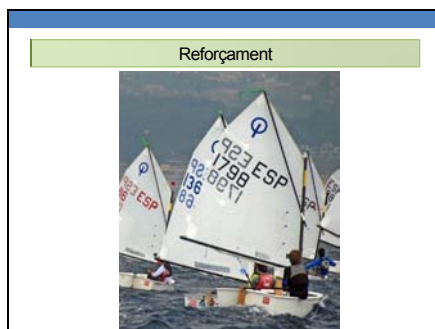
Diapositiva
10



Diapositiva
11



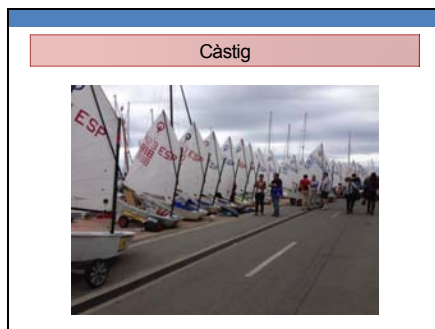
Diapositiva
12



Diapositiva
16



Diapositiva
17



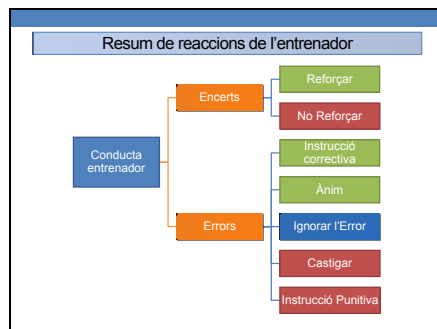
Diapositiva
18



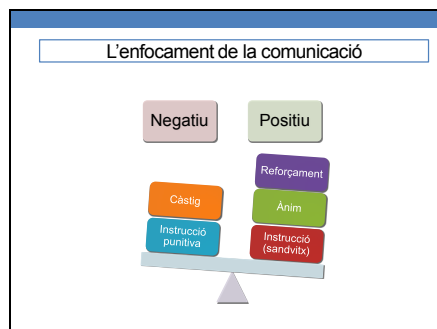
Diapositiva
19



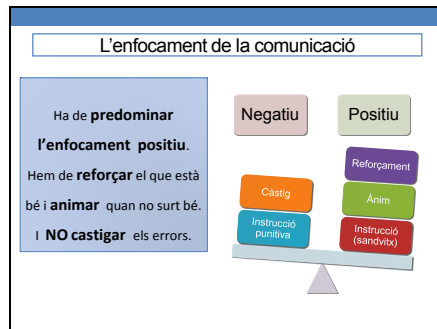
Diapositiva
20



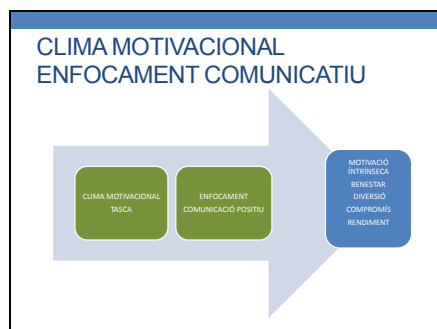
Diapositiva
21



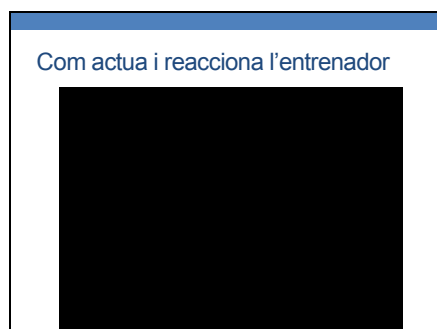
Diapositiva
22



Diapositiva
23



Diapositiva
24



Annex 3.3 Figures de les variables analitzades a l'estudi 2 a partir dels qüestionaris administrats a regatistes i entrenadors

Presentem a continuació les Figures representatives dels resultats, que hem mostrat a les taules (Taula 2.6, 2.7 i 2.8) de l'estudi 2, representant les diferents variables analitzades als qüestionaris, agrupant cada entrenador i els seus respectius regatistes segons l'ordre del disseny (Taula 2.2).

Les Figures 2.17-2.19-2.21-2.23-2.25, mostrem les autopercepcions de cada entrenador, les percepcions dels respectius regatistes i Les Figures 2.18-2.20-2.22-2.24-2.26 els canvis en la motivació intrínseca, compromís i clima motivacional percebut per cada grup de regatistes, pre (després de la primera observació) i post (després de la tercera observació: al cap d'un temps de rebre MAC+PAPE en el cas dels entrenadors 1 i 5, i després del PAPE havent rebut prèviament MAC, en el cas dels entrenadors 2, 3 i 4). D'aquesta manera podem contrastar els efectes del programa sobre les variables psicològiques analitzades (autopercepció i percepció de les conductes de l'entrenador a les categories del CBAS) amb els canvis promoguts per la intervenció en les següents variables motivacionals: Motivació intrínseca (a partir de dues dimensions Diversió i Avorriment), Compromís i les dues orientacions del clima motivacional percebut sobre el seu entrenador (Tasca o Ego).

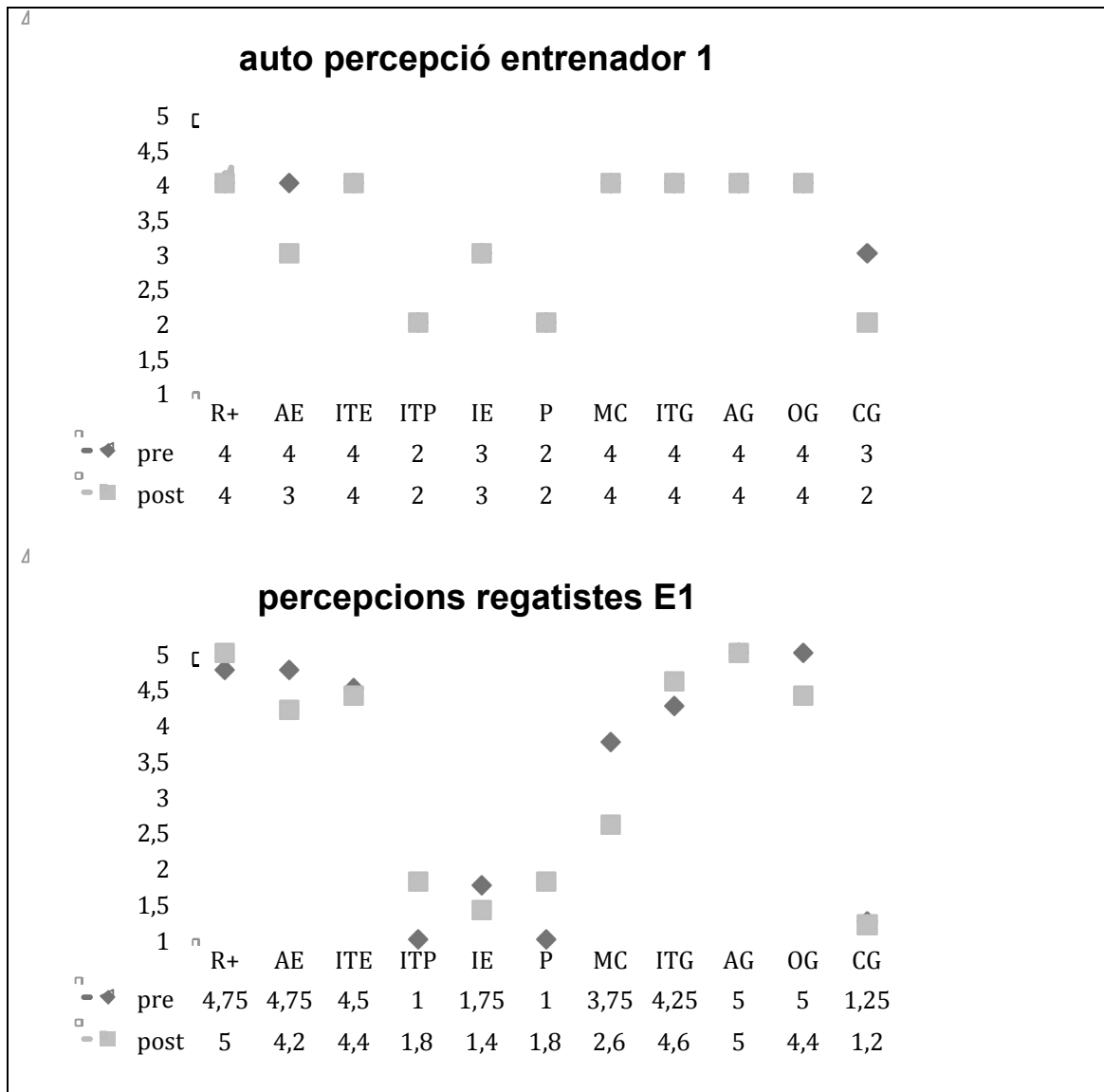


Figura 2.17. Autopercepcions de l'entrenador 1 i percepcions dels seus regatistes, pre i post

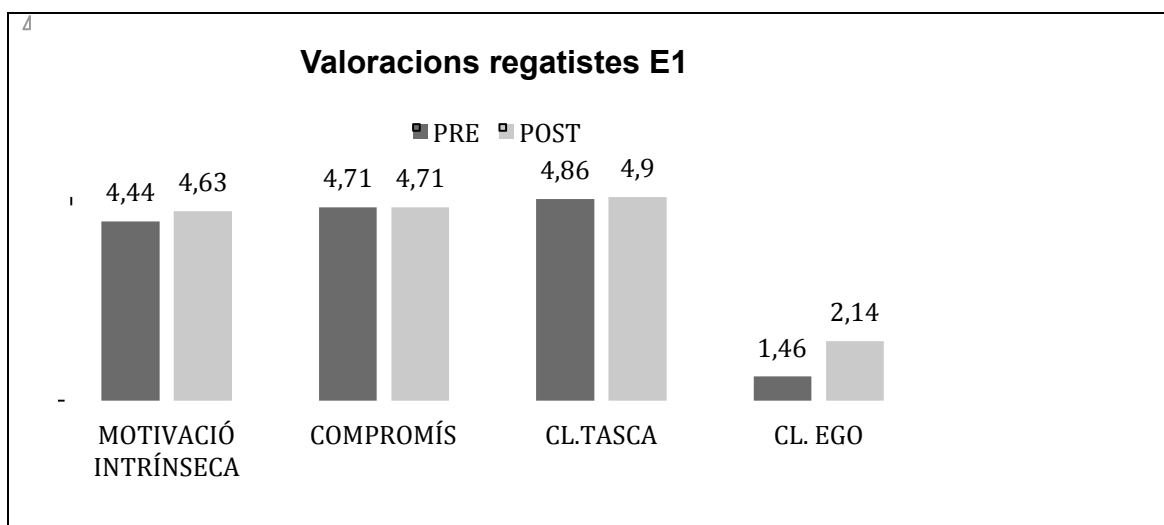


Figura 2.18 Mitjana dels regatistes de l'entrenador 1 als qüestionaris, pre i post

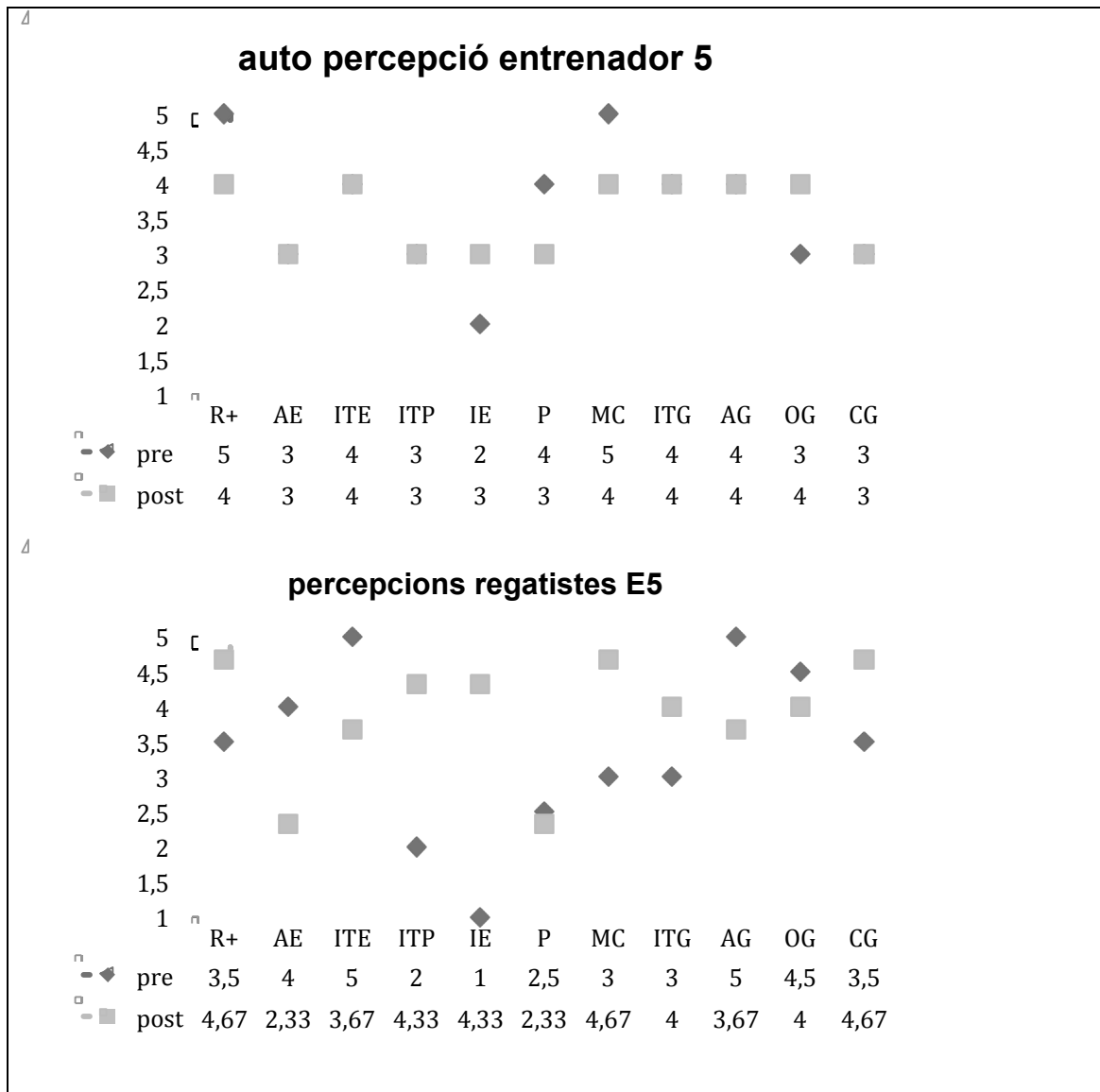


Figura 2.19 Autopercepció de l'entrenador 5 i percepcions dels seus regatistes, pre i post

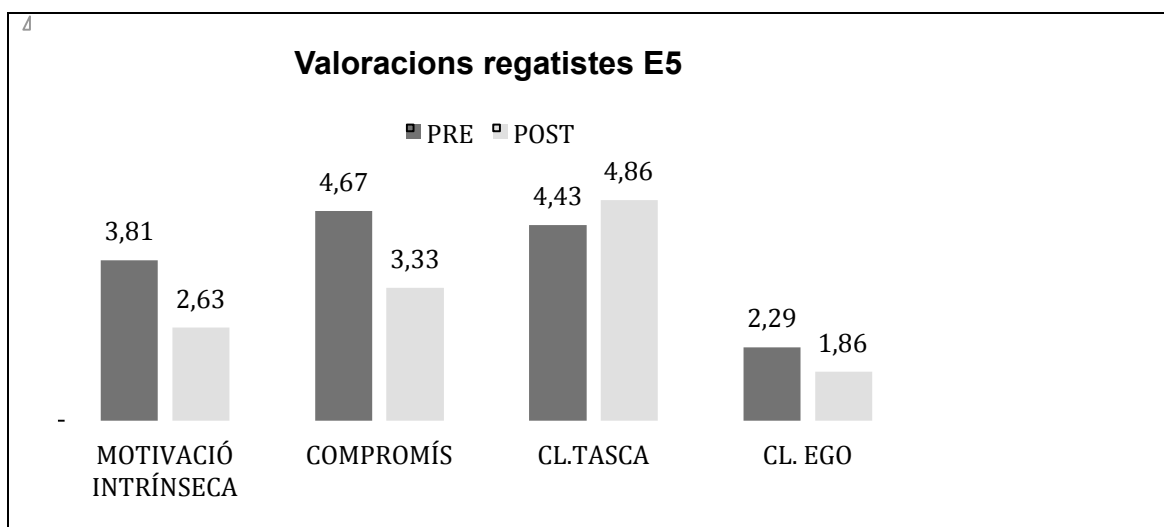


Figura 2.20 Mitjana regatistes de l'entrenador 5 als qüestionaris, pre i post

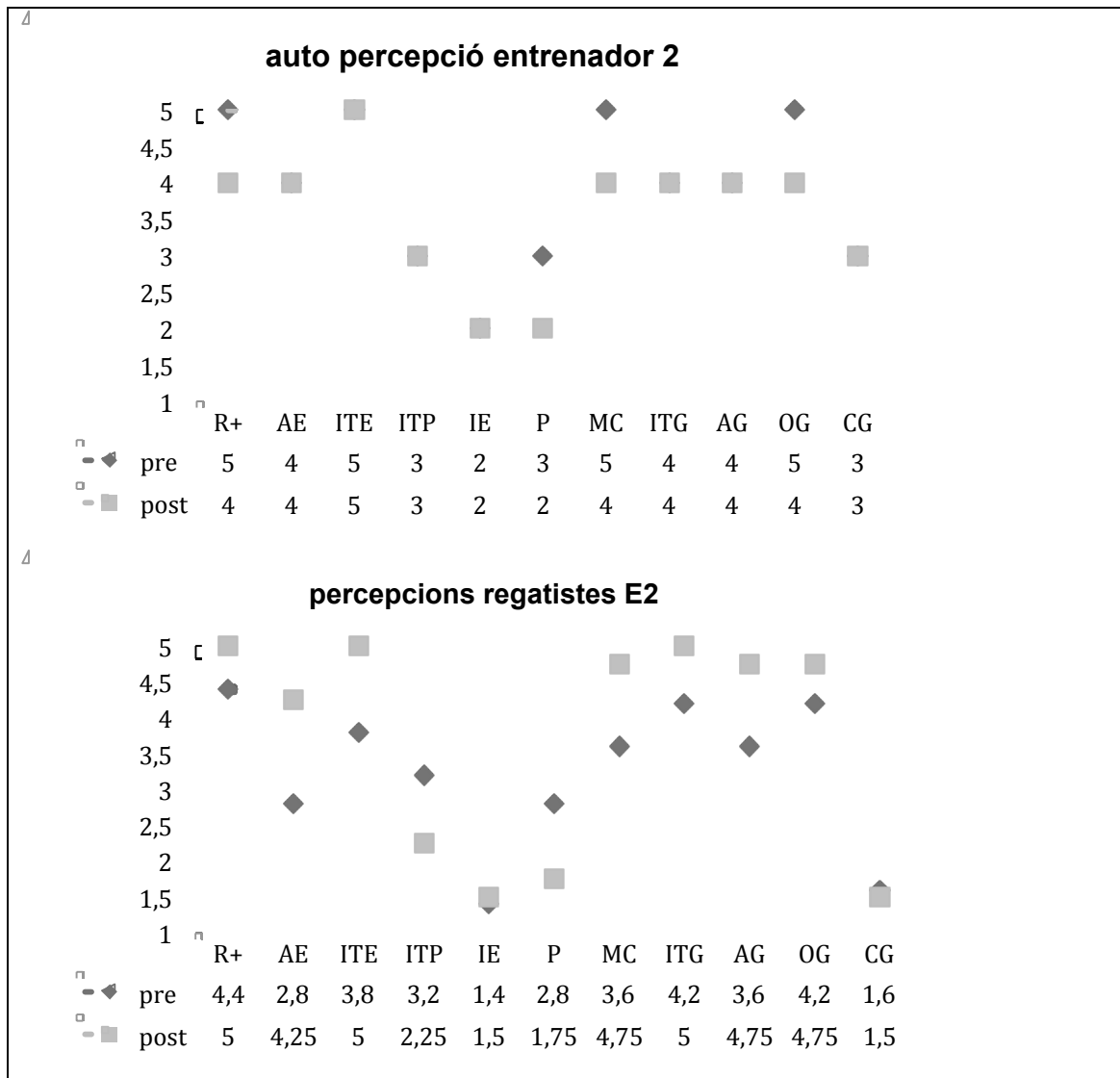


Figura 2.21 Autopercepció de l'entrenador 2 i percepcions dels regatistes, pre i post.

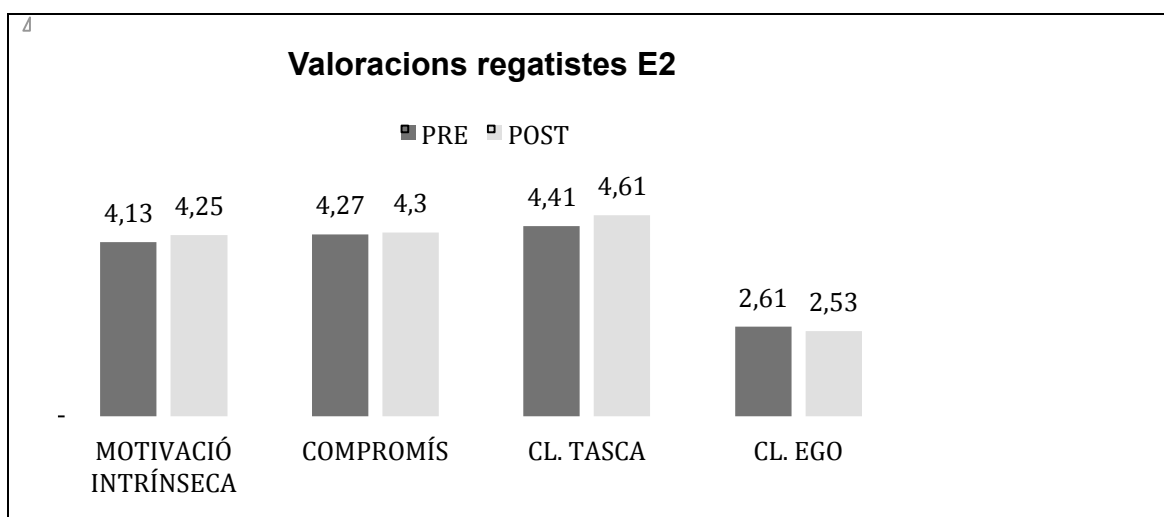


Figura 2.22. Mitjana regatistes de l'entrenador 2 als qüestionaris , pre i post.

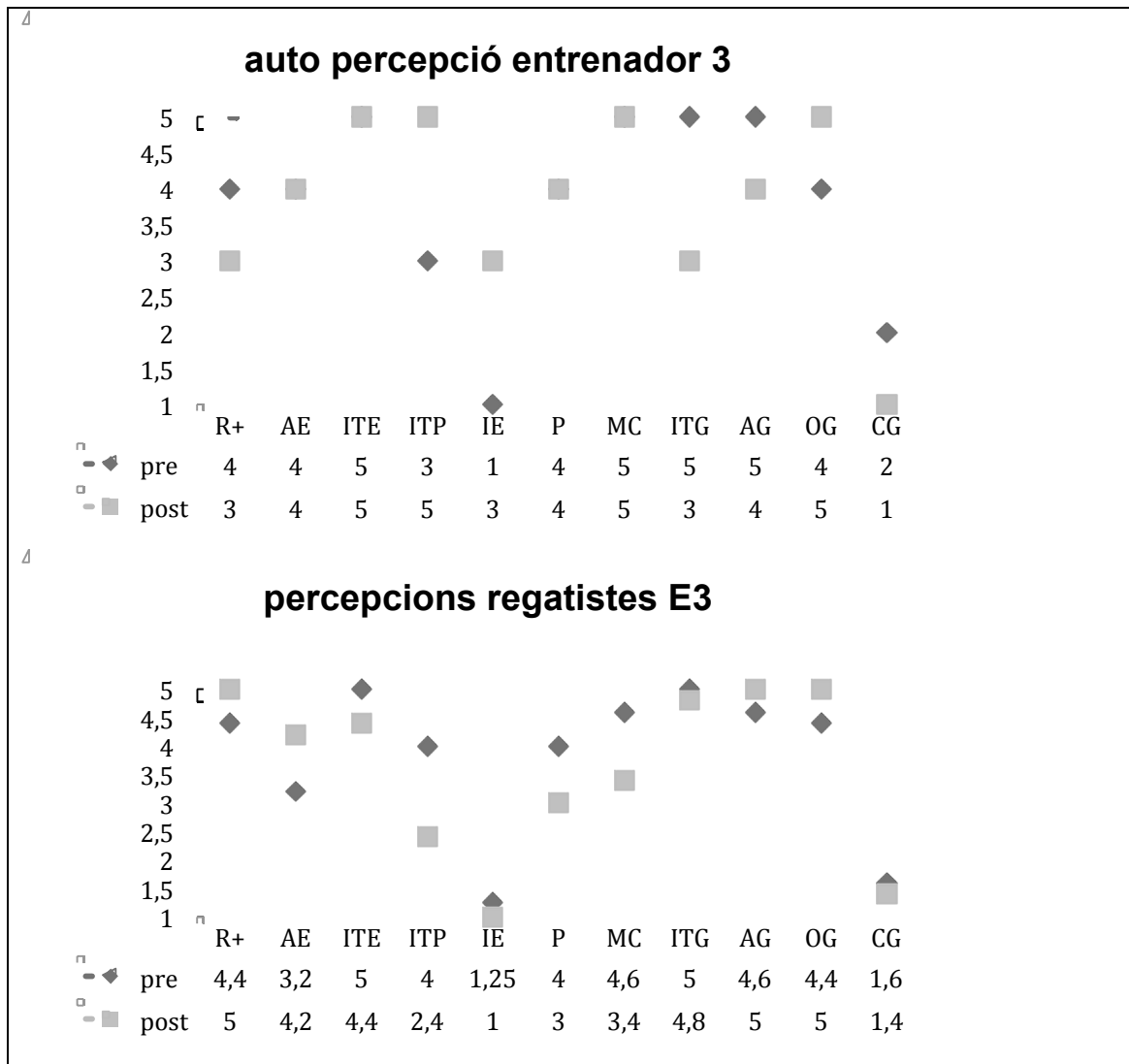


Figura 2.23 Autopercepció de l'entrenador 3 i percepcions dels seus regatistes, pre i post

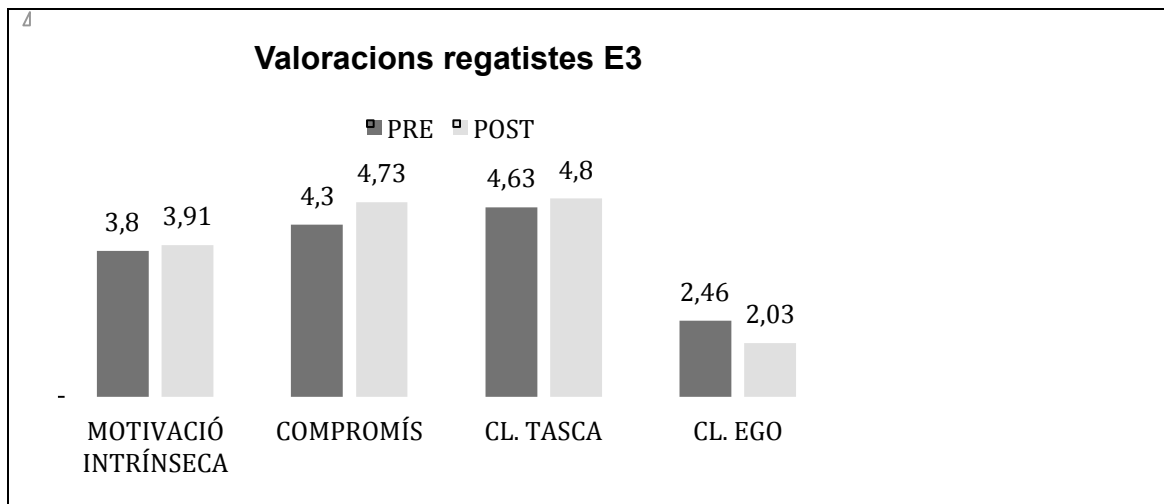


Figura 2.24 Mitjana regatistes de l'entrenador 3 als qüestionaris, pre i post

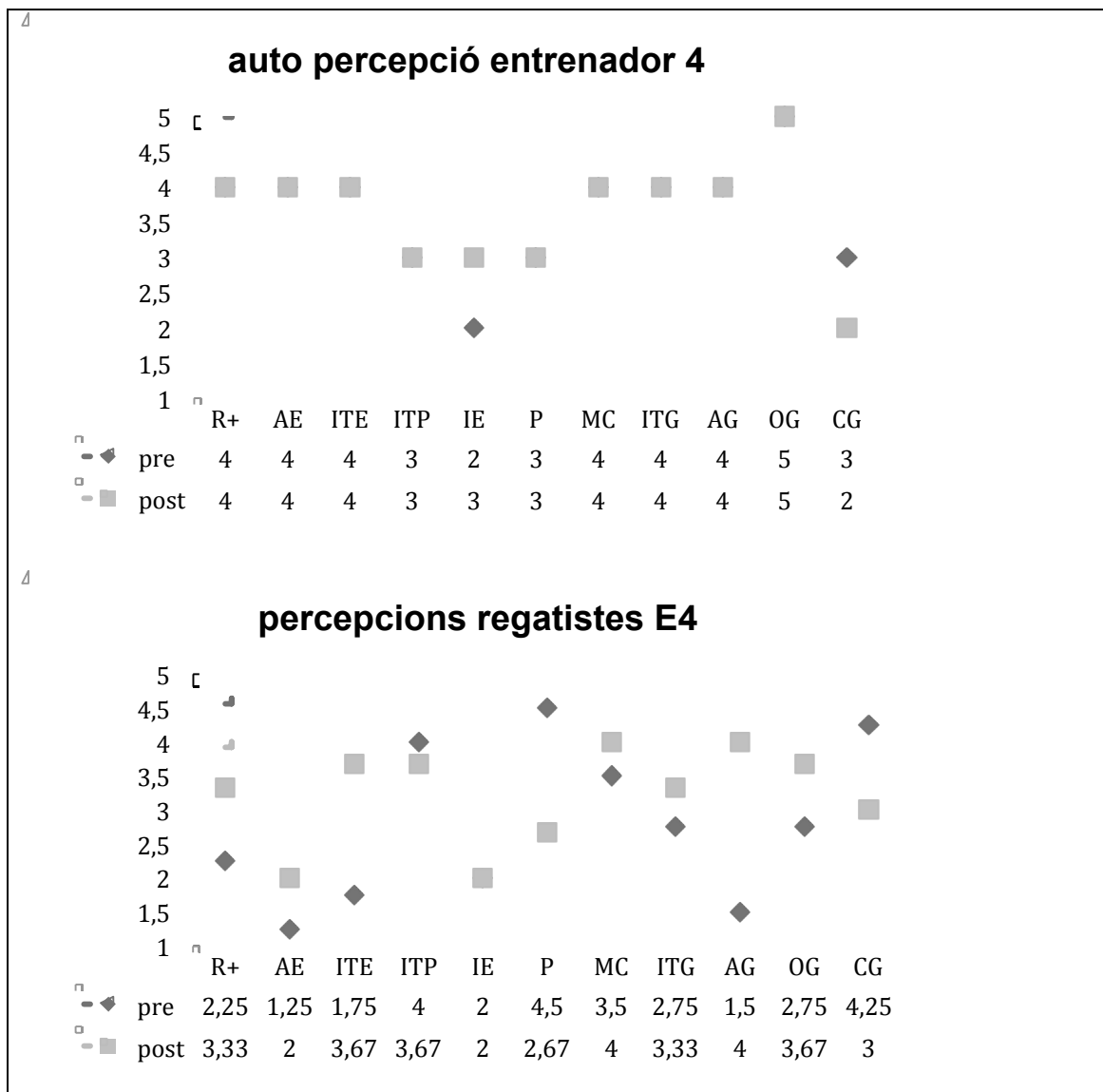


Figura 2.25 Autopercepció de l'entrenador 4 i percepció dels seus regatistes, pre i post

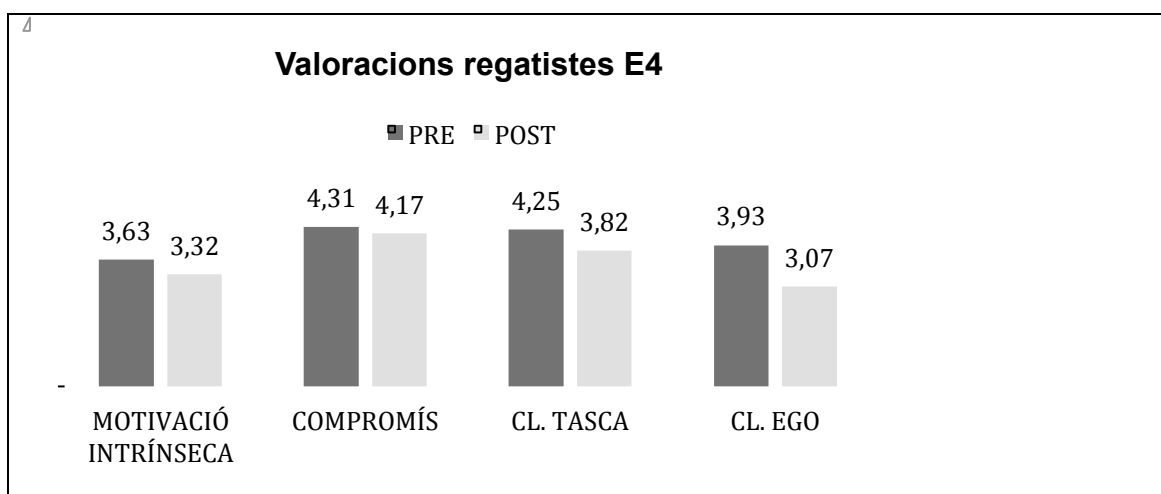


Figura 2.26 Mitjana regatistes de l'entrenador 4 als qüestionaris, pre i post .

Annex 3.4 Valors absoluts de les observacions enregistrades dels cinc entrenadors a l'estudi 2

Suma total dels registres de cada observació i observacions de l'entrenador 1

E1									
Conducta	1ªOb	2ªOb	3ªOb						
R+	22	28	18						
NR	8								
AE	17	14	9						
ITE	35	39	23						
ITP	1								
IE	11	2	4						
P									
AM	13	2	1						
MC		1							
ITG	41	30	21						
AG	13	20	11						
OG	31	45	31						
CG	1								
	193	181	118						
1ª			2ª observació	2ªobserv	3ª				
10-14 Kn	14-16 Kn		10-12Kn	14Kn		16Kn	13-14Kn		
6	16	22	11	17	28	4	14	18	
4	4	8							
9	8	17	4	10	14	1	8	9	
17	18	35	14	25	39	14	9	23	
	1	1							
8	3	11		2	2	3	1	4	
5	8	13		2	2		1	1	
				1	1				
14	27	41	20	10	30	6	15	21	
5	8	13	9	11	20	1	10	11	
14	17	31	11	34	45	6	25	31	
1		1			0				
83	110	193	69	112	181	35		118	

Observacions enregistrades de l'entrenador 2 i suma total de cada observació

	14-16 nusos	15 nusos						9/12 knot	7/10 nusos	
		15 a 19h		06-dic	regata		07-dic			
E5	04.09.13	03.09.13			8/10 nusos	7/12 nus.		regat	entre	
conducta	entrenador 5	entrenador 5	total	2ª			3ª			
R+	7	12		19	7	2	9	12	10	22
NR								5		5
AE	4	7		11	5	3	8	4	9	13
ITE	16	32		48	27	9	36	17	32	49
ITP	1			1	1	1	2	2	1	3
IE					2	1	3	3	1	4
P										
AM	1	1		2	1		1	2	5	7
MC					3		3			
ITG	13	18		31	13	4	17	3	15	18
AG	8	4		12	2	2	4		6	6
OG	7	6		13	13	6	19		8	8
CG		1			4		4		1	1
	57	81		137			106			136
E5										
conducta	1ªOb	2ªOb		3ªOb						
R+		19	9		22					
NR					5					
AE		11	8		13					
ITE		48	36		49					
ITP		1	2		3					
IE			3		4					
P										
AM		2	1		7					
MC			3							
ITG		18	17		18					
AG		4	4		6					
OG		6	19		8					
CG		1	4		1					

Observacions enregistrades de l'entrenador 2, valors totals de cada fase d'observació i registres primera observació

E2			
conducta	1ªOb	2ªOb	3ªOb
R+	70	14	81
NR	2		
AE	24	9	24
ITE	124	9	
ITP	14		1
IE	5	1	
P			
AM	14		6
MC	4		5
ITG	39	25	75
AG	11	9	20
OG	27	3	61
CG		1	2
9 nusos	8 nusos	12nusos	
entrenament de 15 a 19h			
07.08.13	08.08.13	03.09	
entrenador2	entrenador2	entrenador2	total
36	12	22	70
	2		2
10	5	9	24
43	44	37	124
5	5	4	14
2	3		5
10	3	1	14
3		1	4
23		16	39
8		3	11
12	11	4	27
152	85	97	334

Observacions enregistrades de l'entrenador 3 i enregistraments primera observació

E3	total			
conducta	1ªOb	2ªOb	3ª	
R+	39	12	37	
NR	20		28	
AE	10	7	18	
ITE	104	13	38	
ITP	34		10	
IE	13	2	3	
P	7			
AM	1			
MC	0			
ITG	35	13	6	
AG	8	5	4	
OG	34	20	15	
CG				
Mostra Ob 1ª		17-18	15-16	
		9 nusos	8 nusos	
entrenador3			entrenament de 15 a 19h	
1ª observació % conducta		07.08.13	08.08.13	
entrenador3		entrenador3	entrenador3	total
	12,78	30	9	39
	6,56	1	19	20
	3,28	6	4	10
	34,1	49	55	104
	11,15	17	17	34
	4,26	1	12	13
	2,29		7	7
	0,33	1		1
				0
	11,48	28	7	35
	2,62	4	4	8
	11,15	28	6	34
	100	165	140	305

Valors totals de les observacions de l'entrenador 4 i enregistraments primera observació

E4	1ªOb	2ªOb	3ªOb		
R+	21	13	17		
NR	6	22	1		
AE	11	7	10		
ITE	41	30	20		
ITP	17	8			
IE	14	14	4		
P	4	1			
AM	7	2	4		
MC	3				
ITG	25	8	26		
AG	9	9	9		
OG	16	12	27		
CG	6	2	2		
			12 nusos	14-16nusos	
entrenadora4			entrenament de 15 a 19h		
1ª observació % conducta entrenador4					
entrenador4			entrenador 4	entrenador 4	total
	11,67	15	6		21
	3,33	3	3		6
	6,11	2	9		11
	22,78	31	10		41
	9,44	13	4		17
	7,78	10	4		14
	2,22	4			4
	3,89	4	3		7
	1,67	3			3
	13,89	11	14		25
	5	2	7		9
	8,89	7	9		16
	3,33	1	5		6
	100	106	74		180

