

PROGRAMA EXCEL·LÈNCIA I TRANSICIONS (ÈXITS)

EL PROJECTE PERSONAL COM A EINA PER AFRONTAR LES TRANSICIONS DE LA CARRERA ESPORTIVA

Susana Regüela Sáez

Tesi doctoral dirigida per Dr. Miquel Torregrosa i Dr. Josep Roca

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació
Facultat de Psicologia
Universitat Autònoma de Barcelona
Febrer 2011

Programa Excel·lència i Transicions (ÈXITS)

El Projecte Personal com a eina per afrontar
les transicions de la carrera esportiva

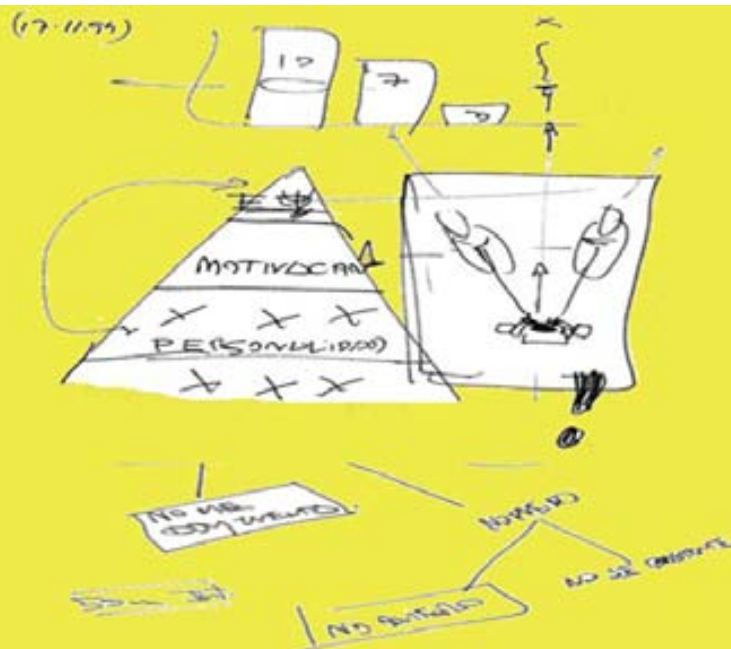


Susana Reguela Sáez

Directors: Dr. Miquel Torregrosa i Dr. Josep Roca

UAB

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació
Facultat de Psicologia
Universitat Autònoma de Barcelona



UAB

Dedicada a Josep Font (Pep)

Les fotografies de la tapa d'aquesta tesi són part d'una sessió de treball que en Pep va tenir amb mi en un dels moments més importants en el meu desenvolupament personal.

Gràcies Pep per la teva sinceritat, claredat i crítica, que m'han permès ser coherent, compromesa i responsable a l'hora de prioritzar en les meves decisions.



Agraïments

Un dels meus vicis com esportista era gastar-me els diners de la beca en música, m'agradava comprar un cd i l'obria amb emoció. El primer que feia era mirar la darrera plana del llibret de lletres per veure els agraïments.

Mai vaig imaginar que un dia tindria l'oportunitat de fer el mateix. Així doncs; gràcies tesi per donar-me aquesta oportunitat, gràcies directors per creure que algun dia podria escriure aquests agraïments.

Gràcies a la cançó de Cantautor dels esportistes que omple de realitat aquesta tesi.

Gràcies al Rock que cada dia vivim al CAR, a tots els treballadors, que fan possible que l'entrenament dels esportistes sigui una realitat i tingui sentit una tesi com aquesta. Al director de l'Orquestra, Francesc de Puig, per donar-me un instrument, i creure que el podia fer sonar, al ritme de la Berta i l'Anna.

Gràcies al Pop que fa Guillermo i que he après a ballar amb el temps, al New Age de Pep, Pep Marí i Edu escoltar-los és aprendre cada dia. Gràcies al Reggae de Bice que va ordenar el meu univers Jamaicà.

Gràcies a la Rumba de Xantal, Roser i Saioa, un plaer ballar amb vosaltres, a Bosé, estil de música en aquesta tesi, cantada per Laura, Silvia, Marta, Tere, Sonia i Cristina, per fer-me un lloc al cafè.

Gràcies al Flamenco de Benítez que omple d'alegria, serenitat i amistat el meu temps al CAR.

Gràcies a la “canción del verano” que escoltem al migdia fent voley platja.

Gràcies al Heavy de Marta Domínguez per ensenyar-me què és la superació personal, al Pop de Tina i Núria per descobrir-me racons de vida que sense els seus ulls no hauria pogut veure.

Gràcies a les Balades de les meves amigues i amics, el seu ritme marca la meva vida
(tots els noms gravats al meu cor).

Gràcies al Hip Hop de l'àvia Anna per regalar-me temps per escriure, al Folk de la
família Marín i Duran per alliberar a l'àvia Anna.

Gràcies al Bolero de la iaia Beni que m'ha cuidat al sol de Mirasol.

Gràcies a tota la música que ha posat el meu pare al meu cor i que la meva mare
m'ha ensenyat a ballar com un Twist al costat de les meves germanes i nebots.

Gràcies al Soul que a cau d'orella m'ha cantat la Cristina, omplint la meva ànima,
per poder fer realitat més d'un somni.

Gràcies a l'Olga perquè ella és la música.

Motivació per fer aquesta tesi

Durant la meua vida com a esportista he experimentat la desorientació sobre què fer més enllà de l'esport i, si en certs moments tenia clar què volia, no veia com ho podia fer compatible. Cada temporada es plantejava com un nou repte, amb renovada il·lusió esportiva. Però no va ser fins el moment en què vaig prendre una decisió en l'aspecte formatiu, que vaig treballar amb calma per construir un objectiu a llarg termini.

A la meua vida com a esportista he experimentat com la meua brúixola no es movia, el meu únic rumb el marcava l'inici de cada temporada. Com jo, alguns esportistes s'han trobat en aquesta situació. L'esport és o ha estat el seu motor de desenvolupament personal, però arriba un dia en el que les respostes que el teu motor vital et dona no poden cobrir totes les preguntes o necessitats que tens, o que la societat en la que vius et planteja. És possible que sigui aquest el moment en el qual la sensació de crisi s'esdevé més patent i fa que entris en acció o no!

L'any 2004 el director del Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat (CAR) ens va encarregar fer un projecte amb l'objectiu d'iniciar una tasca que abordés la formació de l'esportista fora de l'esport. Juntament amb el tutor del CAR, Alberto Ruiz, ex atleta en l'especialitat de perxa, vàrem buscar informació sobre el sistema de treball d'altres països en aquest àmbit, sempre amb la premissa de donar servei. D'aquesta manera va néixer el Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE). El gener de 2005 endegàvem aquest servei amb l'objectiu inicial de conèixer la població de possibles usuaris i, paral·lelament, dissenyar un paquet de serveis després d'estudiar les necessitats formatives i d'inserció laboral.

Durant, aquests anys he pogut compartir xerrades, vivències amb esportistes que estudiaven, altres que estaven perduts sense saber què fer més enllà de l'esport i altres que no volien pensar en la seva transició, que no podien afrontar aquest moment de la seva carrera esportiva. Una evitació que en ocasions els podia portar problemes emocionals, econòmics i socials.

A partir del 2006 vaig plantejar-me la qüestió a que vol donar resposta aquesta tesi doctoral: Podem ajudar a l'esportista a millorar el seu rendiment, el seu desenvolupament i la seva futura retirada de forma preventiva i prospectiva?

El mitjà per donar una resposta afirmativa a aquesta pregunta s'anomena: Projecte Personal. Es tracta d'enfocar el treball cap a la presa de consciència, la manera de ser més lliures implica saber on estem i a on volem arribar. Entendre la pràctica esportiva d'alta dedicació com una part més del nostre desenvolupament, com un procés en el nostre creixement personal. En definitiva, assumir i acceptar els canvis com a part del nostre recorregut vital.

Glossari d'abreviatures

ACE	<i>Australia Athlete Career and Educational</i>
ANC	Alt Nivell Català
AR	Alt Rendiment
BATX	Entrevista del Batxillerat a la Universitat
BOE	Boletín Oficial del Estado
CAP	<i>Career Assistance Program</i>
CAPA	<i>Career Assistances Program Athletes</i>
CAR	Centre d'Alt Rendiment
CCE	Consell Català de l'Esport
CDDQ	<i>Career Decision-Making Difficulties Questionnaire</i>
CEP	<i>Continuing Education Program</i>
COACC	<i>Canadian Olympic Athlete Career Centre</i>
COE	Comité Olímpico Español
CSD	Consejo Superior de Deportes
CTP	<i>Career Transition Program</i>
DAN	Deportista de Alto Nivel
DOGC	Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya
DRDJS	<i>Directions Régionales et Départementales de la Jeunesse et des Sports</i>
EPO	Educació Primària Obligatòria
ESO	Educació Secundària Obligatòria
FAP	<i>Family Assistance Program</i>
FEP	<i>Financial Education Program</i>
IES	Institut Educació Secundària
INSP	<i>Institut National du Sport et de l'Éducation Physique</i>
ISSP	<i>International Society of Sport Psychology</i>
NBL	<i>National Basketball League</i>
NFL	<i>National Football League</i>
OAD	Oficina de Atención al Deportista
PACE	<i>Professional Athlete Career and Education</i>
PROAD	Programa de Atención al Deportista
PROJ	Esbós Projecte
SAE	Servei d'Atenció a l'Esportista
SGE	Secretaria General de l'Esport
UKNCF	<i>United Kingdom National Coaching Foundation</i>
UKSI	<i>United Kingdom Sport Council</i>
USOEC	<i>United States Olympic Education Center</i>
USOC	<i>United States Olympic Committee</i>
WSF	<i>Women's Sports Foundation</i>



Índex General

1. LES TRANSICIONS EN LA CARRERA ESPORTIVA.....	21
1.1. LES ETAPES DEL DESENVOLUPAMENT DE L'ESPORTISTA	26
1.1.1. Model Holístic del desenvolupament de la carrera esportiva	29
1.1.1.1. Les transicions normatives lligades a la carrera esportiva	30
1.1.1.2. Les transicions normatives lligades al desenvolupament psicològic	31
1.1.1.3. Les transicions normatives lligades al desenvolupament social	31
1.1.1.4. Les transicions normatives lligades al desenvolupament escolar i professional.....	32
1.1.2. Model d'Afrontament de Crisi Esportives: Un perspectiva de desenvolupament.....	33
1.1.2.1. Crisi d'edat	34
1.1.2.2. Crisi de carrera esportiva	34
1.1.2.3. Crisi de situació	36
1.2. PROGRAMES D'INTERVENCIÓ	40
1.2.1. Estats Units	41
1.2.2. Canadà.....	43
1.2.3. Austràlia	43
1.2.4. Gran Bretanya	44
1.2.5. França.....	45
1.2.6. Espanya	46
2. LA CULTURA DE PROJECTE PERSONAL	49
3. EL PROGRAMA EXCEL·LÈNCIA I TRANSICIONS (ÈXITS).	56
4. ESTUDIS EMPÍRICS	65
4.1. PRIMER ESTUDI: COM ES L'INTERN CAR	71
4.1.1. Objectiu.....	71
4.1.2. Mètode	71
4.1.2.1. Participants	71
4.1.2.2. Instruments	72
4.1.2.3. Procediment	74
4.1.2.4. Anàlisi de dades.....	75
4.1.3. Resultats	77
4.1.3.1. Dificultats referides amb la pràctica esportiva.....	84
4.1.3.1.1. Per la variable Gènere.	84
4.1.3.1.2. Per la variable Grup d'Edat	84
4.1.3.1.3. Per la variable Nivell Esportiu.....	86
4.1.3.2. Dades vinculades a rebre ajuda o beca.	86

4.1.3.3. Valoració Dedicació i Prioritats.....	87
4.1.3.3.1. Per la variable Gènere	87
4.1.3.3.2. Per la variable Grup d'Edat	88
4.1.3.3.3. Per la variable Nivell Esportiu.....	91
4.1.3.4. Descripció Retirada	91
4.1.4. Discussió ESTUDI 1 Així són els i les esportistes del CAR.....	96
4.2. SEGON ESTUDI MODEL HOLISTIC DE TRANSICIONS I PROJECTE PERSONAL.....	106
4.2.1. Objectiu.....	106
4.2.2. Disseny d'investigació	106
4.2.3. Mètode	107
4.2.3.1. Participants	107
4.2.3.2. Instruments	107
4.2.3.2.1. Career Decision-Making Difficulties Questionnaire:CDDQ (Gati et al., 2000).....	107
4.2.3.2.2. Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat”	108
4.2.3.3. Procediment	109
4.2.3.4. Anàlisi de dades.....	111
4.2.4. Resultats	112
4.2.4.1. Sessió 1: Avaluació de la Presa de decisió amb el CDDQ.	112
4.2.4.1.1. Comparació de resultats per Gènere i Grup d'Edat	114
4.2.4.2. Sessió 2: Model Holístic i Consciència Transicions	115
4.2.4.3. Sessió 3: Treballar sobre l'esbós del Projecte Personal.	118
4.2.4.4. Sessió 4: Transició Del Batxillerat a la Universitat	118
4.2.5. Discussió Estudi 2	124
4.3. TERCER ESTUDI: QUATRE EXEMPLES PROGRAMA ÈXITS	130
4.3.1. Objectiu.....	130
4.3.2. Disseny.....	130
4.3.3. Model d'intervenció	130
4.3.3.1. Participants	132
4.3.3.2. Procediments	133
4.3.4. Resultats	134
4.3.4.1 Perfil treball Projecte ESPORTISTA Maria	134
4.3.4.1.1. Perfil Entrevista Estudi 1	135
4.3.4.1.2. Perfil de presa de decisions (CDDQ)	136
4.3.4.1.3. Coneixement transicions	137
4.3.4.1.4. Esbós de projecte.....	137
4.3.4.1.5. Del batxillerat a la Universitat	137
4.3.4.1.6. Negociació de l'objectiu d'acció.	138

4.3.4.1.7. Determinació dels medis i passos.....	139
4.3.4.1.8. Planificació de les accions.....	140
4.3.4.1.9. Realització i control.....	141
4.3.4.1.10. Avaluació	142
4.3.4.2. Perfil Treball Projecte Personal ESPORTISTA Pep.....	142
4.3.4.2.1. Perfil de presa de decisions (CDDQ)	143
4.3.4.2.2. Coneixement transicions	145
4.3.4.2.3. Esbós de projecte.....	145
4.3.4.2.4. Del batxillerat a la Universitat.....	146
4.3.4.2.5. Negociació de l'objectiu d'acció.	147
4.3.4.2.6. Determinació dels medis i els passos.	147
4.3.4.2.7. Planificació de les accions.....	147
4.3.4.2.8. Realització i control.....	148
4.3.4.2.9. Avaluació.	148
4.3.4.3. Perfil de treball Projecte Personal ESPORTISTA Olga.	149
4.3.4.3.1. Perfil Entrevista Estudi 1.....	149
4.3.4.3.2. Perfil de presa de decisions CDDQ.	151
4.3.4.3.3. Coneixement transicions	152
4.3.4.3.4. Esbós de projecte.....	152
4.3.4.3.5. Del batxillerat a la Universitat.....	152
4.3.4.3.6. Negociació de l'objectiu d'acció.	153
4.3.4.3.7. Determinació dels medis i els passos.	153
4.3.4.3.8. Planificació de les accions.....	154
4.3.4.3.9. Realització i control.....	154
4.3.4.3.10. Avaluació.....	155
4.3.4.4. Perfil treball Projecte Personal ESPORTISTA Xavi	155
4.3.4.4.1. Perfil Entrevista Estudi 1.....	156
4.3.4.4.2. Perfil de presa de decisions CDDQ.	157
4.3.4.4.3. Coneixement transicions	158
4.3.4.4.4. Esbós de projecte.....	159
4.3.4.4.5. Del batxillerat a la Universitat.....	160
4.3.4.4.6. Negociació de l'objectiu d'acció.	161
4.3.4.4.7. Determinació dels medis i els passos.	161
4.3.4.4.8. Planificació de les accions.....	161
4.3.4.4.9. Realització i control.....	162
4.3.4.4.10. Avaluació.....	162
4.3.5. Discussió Estudi 3 Programa Èxits	164

5. DISCUSSIÓ GENERAL I CONCLUSIONS	166
5.1. DISCUSSIO GENERAL: IMPLICACIONS PRACTIQUES D'AQUESTA TESI.....	166
5.2. LIMITACIONS DE LA RECERCA	169
5.3. LINIES DE FUTUR	170
5.4. CONCLUSIONS.....	172
6. REFERÈNCIES.....	174
7. ANNEXES	186

Índex Taules i Figures

Taules

Taula 1. Situacions dificultat carrera esportiva	33
Taula 2. Resum Programes d'Intervenció	48
Taula 3. Nombre d'esportistes i la seva participació als diferents Estudis.	68
Taula 4. Esquema per Estudis realitzats	70
Taula 5. Distribució Grups d'Edat per Gènere i Nivell Esportiu	77
Taula 6. Percentatge d'elecció Dificultats Referides per Gènere	84
Taula 7. Percentatge d'elecció Dificultats Referides per Grup d'Edat	85
Taula 8. Percentatge d'elecció com a dificultats per Nivell Esportiu	86
Taula 9. Valoració de dedicació actual i ideal àmbits de desenvolupament de l'esportista per Grup d'Edat.	89
Taula 10. Percentatge sobre la valoració de la prioritat Alta dels àmbits de desenvolupament.....	90
Taula 11. Què vols fer en Finalitzar la teva carrera esportiva?	92
Taula 12. Què et preocupa del teu Futur?	94
Taula 13. Has pensat alguna solució?	95
Taula 14. Resultats CQQD	112
Taula 15. Resultats CQQD Grups d'Edat	115
Taula 16. Preocupacions generalitzades.....	117
Taula 17. En quin moment de la teva etapa esportiva penses que tindràs més dificultats per compaginar.....	120
Taula 18. Creus que és imprescindible l'ajuda d'altres agents o persones per fer aquesta tasca?.....	120
Taula 19. Punts forts i febles, avantatges i desavantatges per Projecte Esportiu	121

Taula 20. Resum dades participació longitudinal.	132
Taula 21. Entrevista 2007 Maria	137
Taula 22. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Maria	138
Taula 23. Punts Forts/Febles, i Avantatges/Desavantatges Maria	138
Taula 24. Maria: Treball de Competències mitjançant l’orientació a través del Projecte Personal.....	141
Taula 25. Esbós Sessió 3 Pep	146
Taula 26. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Pep	146
Taula 27. Pep: Treball de Competències mitjançant l’orientació a través del Projecte Personal.....	148
Taula 28. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Olga.....	153
Taula 29. Olga: Treball de Competències mitjançant l’orientació a través del Projecte Personal.....	154
Taula 30. Esbós projecte estudi 2 Xavi	160
Taula 31. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Xavi.....	160
Taula 32. Punts Forts/Febles, i Avantatges/Desavantatges Xavi	160
Taula 33. Xavi: Treball de Competències mitjançant	162

Figures

Figura 1. Procés fins arribar a una transició.	24
Figura 2. Estadis evolució esportiva segons Cotê et al.	27
Figura 3. Model Holístic Wylleman i Lavalle (2004).	30
Figura 4. Model d’Afrontament de les Transicions Stambulova (2003).	38
Figura 5. Primer punt de reflexió del Projecte aplicat a l’esportista.	50
Figura 6. Segon punt de reflexió al Projecte Personal aplicat a l’esportista.	52

Figura 7. Procés circular en la construcció del projecte.	53
Figura 8. Estratègies de Prolongació de Carrera.	58
Figura 9. Distribució de la Mitjana de les Hores d'Entrenament per Gènere i Nivell Esportiu.	79
Figura 10. Distribució Model de Carrera per Gènere.	80
Figura 11. Distribució Grup d'Edat.	80
Figura 12. Model de Carrera per Grup d'Edat.	83
Figura 13. Dificultats referides per Grups d'Edat.	85
Figura 14. Percentatge de resposta Prioritat Alta per Gènere.	88
Figura 15. Dedicació Actual i Ideal per Grups d'Edat.	89
Figura 16. Situacions de Dificultat o Estrès referits pels esportistes de Batxillerat.	117
Figura 17. Pedagogia de Projecte 6 etapes essencials.	131
Figura 18. Resum punt de partida Maria.	134
Figura 19. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Maria.	135
Figura 20. Resum carrega esportiva i formativa temporada 2006-2007, Maria.	141
Figura 21. Resum punt de partida Pep.	143
Figura 22. Situacions de Dificultat o Estrès Pep.	145
Figura 23. Resum punt de partida Olga.	149
Figura 24. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Olga.	150
Figura 25. Resum punt de partida Xavi.	156
Figura 26. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Xavi.	157
Figura 27. Situacions de Dificultat o Estrès Xavi.	159



*“Pero el carácter particular de la pregunta por el ser sólo saldrá plenamente
a la luz cuando se la haga delimitada suficientemente
en su función, en su intención y en sus motivos”*

Heidegger, M. (1927)

1. LES TRANSICIONS EN LA CARRERA ESPORTIVA

L'evolució de la investigació en la Psicologia de l'esport sobre el desenvolupament de les carreres esportives d'alt nivell, il·lustra també el canvi que s'ha produït en la detecció de talents, i en la recerca que integri l'enfocament del desenvolupament, de les condicions d'èxit i de la plenitud personal.

Torregrosa, Sánchez i Cruz en la seva publicació del 2004, "El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite", deixen constància dels canvis que ha viscut aquest camp d'investigació i marquen la seva evolució en quatre punts destacats:

El primer fa referència a la focalització d'estudi, que estava centrada en la Retirada i ha evolucionat cap a l'estudi de les Transicions i Crisis a afrontar al llarg de la carrera esportiva (Stambulova, 2000; Wylleman, Alfermann i Lavallo, 2004). Això va suposar modificar el concepte de la retirada esportiva que es plantejava des de la perspectiva d'un punt de ruptura (moment), cap a una percepció de canvi (transició). Aquest canvi en la focalització d'estudi ens permet una intervenció com a psicòlegs molt més completa i preventiva.

El segon és sobre el concepte retirada, de tal manera que es considera que no és dóna de sobte en un moment de la carrera esportiva, sinó que forma part del procés d'aquesta (Cecic Erpic, 2003; Torregrosa i Mimbbrero, 2000; Wyllema et al., 2004).

El tercer canvi és en els models teòrics que s'utilitzaven en els estudis sobre retirada, com eren les teories Tanatològiques i Gerontològiques, i que van ser substituïdes per les teories Transicionals (Blide i Greendofer, 1985; Coakley, 1983; Lavallo, 2000; Wylleman i Lavallo, 2004). Les teories tanatològiques van treballar

sobre el procés de morir i la mort, concretament es va utilitzar el concepte de mort social, per exposar que després de la retirada l'esportista era tractat com si ja no existís. D'altra banda es va utilitzar l'afrontament de la mort per tractar les situacions que es trobaven els esportistes quan es retiraven (negació, aïllament, entre d'altres). Aquesta teoria va ser criticada per la falta d'analogia entre la malaltia terminal i la finalització de la carrera esportiva. La gerontologia social, va aportar la seva visió sobre el procés d'envelliment i la jubilació, durant un temps aquesta teoria va ajudar a explicar, inclús a predir, la qualitat de la jubilació, però fracassava perquè l'edat de jubilació de l'esportista era més primerenca i en general continuaven en altres carreres professionals, i per tant, no havia de ser un esdeveniment negatiu (Wylleman et al. 2004). Tant la tanatologia com la gerontologia social consideren la jubilació com un esdeveniment singular i abrupte. Contràriament a aquesta perspectiva, la retirada ha de ser vista com un procés de transició que s'insereix en el desenvolupament del cicle vital, enlloc d'un esdeveniment discret (Sinclair i Orlick, 1994; Taylor, 1972). Des dels models Transicionals la retirada es conceptualitza des d'una visió multidimensional en què l'esportista ha de ser conscient de la brevetat de la seva carrera esportiva, i així es pot preparar per a la retirada, vivint cada etapa i focalitzant prioritats de treball.

El quart i darrer canvi és passar d'una investigació amb un enfocament Retrospectiu, amb esportistes ja retirats que parlen de les seves experiències viscudes en el passat, cap a una visió Prospectiva d'esportistes que es troben en el procés de canvi, que parlen de les seves experiències en el present i el que pensen sobre el futur (Torregrosa et al., 2003; Torregrosa, Boixados, Valiente i Cruz, 2004).

El Model d'Adaptació Humana a les Transicions de Scholssberg (1981) ha estat un dels més utilitzats per donar suport en el procés de finalització de la carrera esportiva. Aquest model defineix la transició com “un esdeveniment o un no esdeveniment que porta un canvi de percepció d'un mateix i del món, que implica un canvi en el comportament i les relacions” (Lavallo, 2000, p.10). Tres factors principals són els que interrelacionen durant una transició:

1. Les característiques de l'individu.
2. La percepció que té de la transició en curs.
3. Les característiques de l'entorn anterior i posteriors a la transició.

Sembla que la “interacció d'aquests tres factors produeix una adaptació a la transició més o menys exitosa, i cada factor es pot descriure de forma individual” (Lavallo, 2000, p.10). No és només la transició en si mateixa la que té importància, sinó també les diferents variables que tenen significació (Scholssberg, 1981). Segons Charner i Scholssberg (1986), en la percepció particular de la transició són el canvi de rol en el seu futur, l'origen de la transició, l'inici, la durada, i el grau d'estrès els que s'hauran de tenir en compte perquè seran factors importants en l'adaptació a la transició, altres autors com Sinclair y Orlick (1993) especifiquen que “cada transició és potencialment una crisi, un alleugeriment, o una combinació d'ambdues, depenent de la percepció de la situació de l'esportista”. (Lavallo, 2010, p. 11).

Autors com Parker (1994), i Coakley (1983) van fer investigacions sobre la transició de final de carrera esportiva per veure com funcionava aquest model de transició aplicat al món de l'esport, com a resultat es va confirmar que són una varietat de factors els que influeixen en la transició de final de carrera i que

conèixer l'ordre pot ajudar a entendre el conjunt de l'ajustament en el procés de retirada (Lavallo, 2000).

Sinclair y Orlick (1993) per la seva part fan una distinció entre les “**transicions positives**, negociades per l'esportista i el seu entorn, i les **transicions de crisi**, on l'esportista necessita un recolzament psicològic” (Debois., 2006, p. 119). Així és que, quan l'esportista s'integra dins d'un nou programa d'entrenament o comença una nova vida a un centre esportiu i canvia el seu nivell d'implicació en la recerca de l'alt nivell, podem estar parlant de transicions. En la Figura 1 es pot veure un exemple d'aquestes situacions, que pot ser vàlid per totes les transicions viscudes per part de l'esportista.

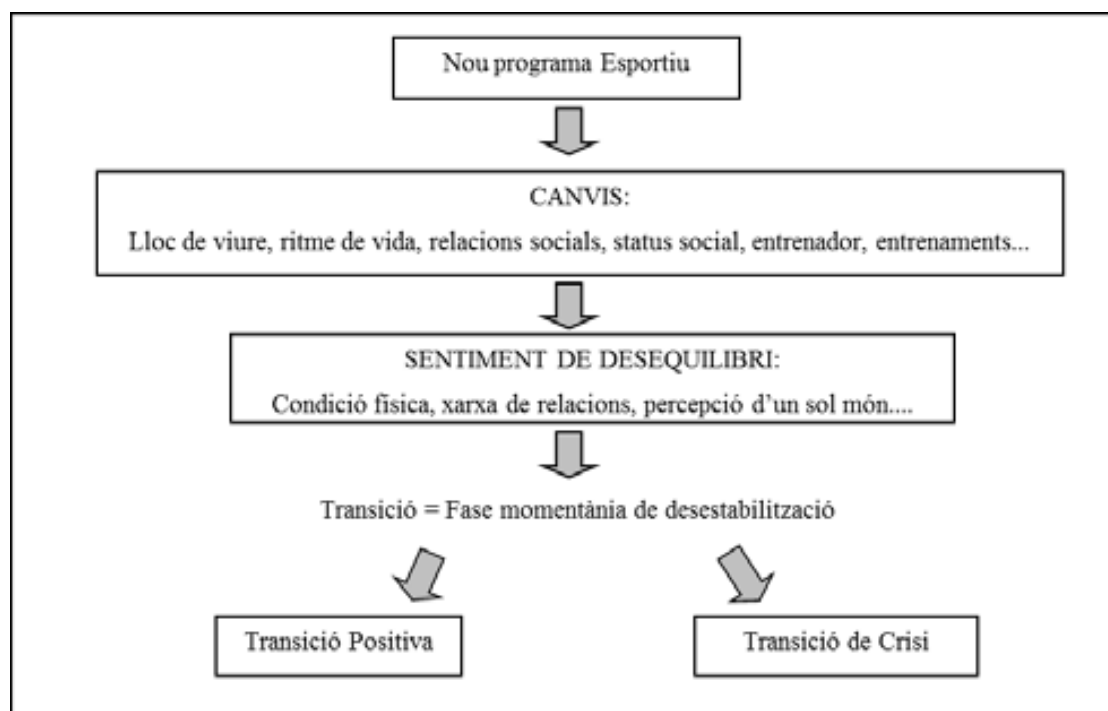


Figura 1. Procés fins arribar a una transició (Font: Debois, 2006, p. 119)

Encara que aquesta perspectiva proporcionï una visió de conjunt conceptual de la transició a l'esport, suggereix que els models de transició no proporcionen una flexibilitat, aproximació multidimensional que es necessària per a l'adequat estudi de la retirada esportiva (Taylor i Ogilvie, 1994).

La visió de Bar-Eli (1997) ens ajuda a donar un marc d'actuació d'ajustament psicològic i afrontament als canvis quan proposem entendre l'esportista com un sistema obert, dinàmic i la transició com un procés de tres fases:

1. **Estabilitat del sistema:** Fase on no hi ha mancança ni sobrecàrrega.
2. **Inestabilitat:** Saturació del sistema, les pertorbacions o tensions sobrepassen un cert límit i les disfuncions apareixen. Tornar a un estat estable passa per diferents treballs personals, en el cas que no siguin suficient el sistema entra en crisi.
3. **Crisi:** Incapacitat de resoldre els conflictes o contradiccions en una transició per un mateix, i necessita l'ajuda d'un professional (Stambulova, 2000).

Autors com Danish, Petitpas i Hale (1993) parlen de la naturalesa transitòria d'un esdeveniment crític o d'una crisi, que segons aquests autors és poden afrontar de tres formes diferents; Fent un afrontament eficaç dels esdeveniments, que ajuda en el desenvolupament personal. Trobant una sortida sense masses contradiccions quan l'esportista és davant l'esdeveniment. Sense poder arribar a fer front la situació de crisi.

Tot això ens està situant dins del procés de canvi i ajustament que requereix una carrera esportiva, i l'adaptació a les diferents etapes, ja sigui continuant amb la pràctica esportiva o bé canviant la intensitat, o presència a les nostres vides, de l'esport, serà la clau pel benestar personal. Es per aquesta raó que es interessant fer un recorregut per les diferents etapes de desenvolupament de l'esportista.

1.1. LES ETAPES DEL DESENVOLUPAMENT DE L'ESPORTISTA

Des de fa una desena d'anys, un nombre creixent d'esportistes està prolongant la seva vida esportiva fins els trenta anys, o més, compatibilitzant-la simultàniament amb una vida professional i/o familiar. Fins els anys 90 la carrera esportiva finalitzava abans dels trenta anys (Irlinger, Augustini, Duret, i Louveau, 1996; Wylleman et al., 2004). Aquest allargament de la pràctica esportiva d'alt nivell, s'integra dins d'uns objectius amb més facetes (professional i familiar), i esdevé interessant analitzar-la com la suma més que com la juxtaposició d'objectius. "Aquesta evolució convida a reconsiderar les estratègies de carrera i de professionalització dels i les esportistes. També planteja qüestions relatives a l'adaptació que han de preveure en les organitzacions (seguiment socio-professional), en les relacions (entrenador/esportista) i en les condicions i formes d'entrenament dels i les esportistes" (Debois, 2006, p. 125).

Per poder desenvolupar estratègies de carrera en consonància amb aquests canvis, és important identificar les diferents etapes que haurà de viure l'esportista per arribar a ser un esportista d'elit. Les investigacions de Bloom (1985), realitzades amb esportistes, músics, artistes i científics talentosos, li van portar a descriure tres estadis del desenvolupament del talent: Un **estadi d'iniciació** els primers anys de pràctica, un **estadi de desenvolupament** que correspon a una fase d'especialització i d'accés a un model més estructurat i més rigorós d'entrenament esportiu, i l'últim, un **estadi de mestratge**, en el curs del qual l'esportista obté el seu millor nivell de resultat. En la mateixa direcció, Côté (1999), es va interessar molt àmpliament en les diferents formes d'inversió esportiva, i els va explicar a

través de tres estadis dins de la evolució de la pràctica esportiva: Una **estadi de descobriment**, una **estadi d'especialització**, i una **estadi d'inversió**.

En cada etapa, els practicants tenen tres opcions possibles (Côté i Hay, 2002): la primera suposa superar l'estadi continuant, la segona és prosseguir amb una pràctica de forma recreativa i per últim pot abandonar la pràctica (Figura 2).

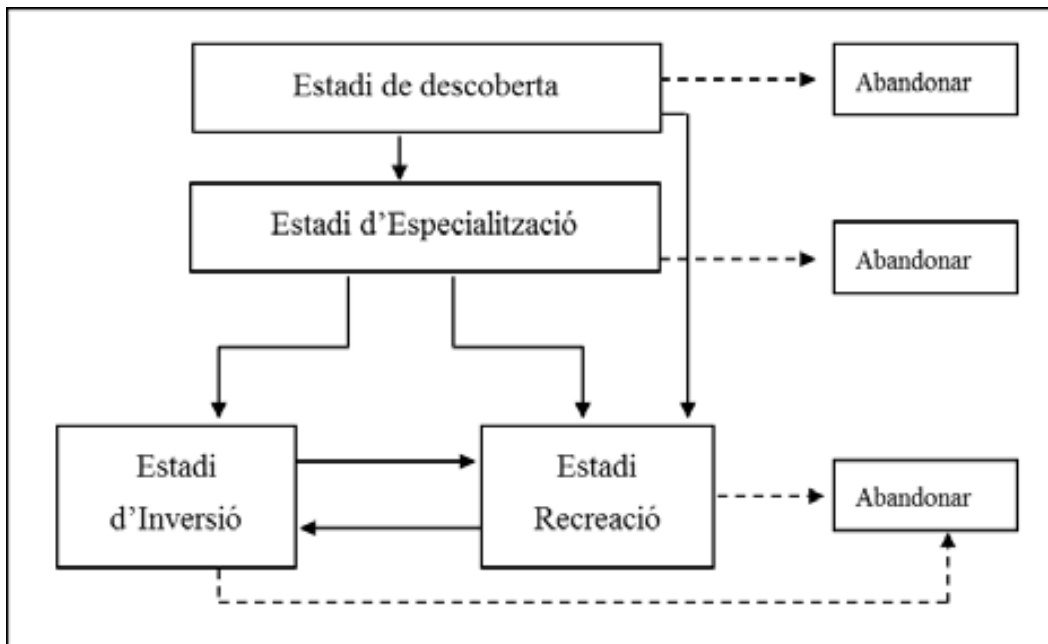


Figura 2. Estadis evolució esportiva segons Cotê et al. (Font: Debois, 2006, p. 125)

Segons Cotê i Hay (2002) dos elements del desenvolupament personal de l'esportista són condició ineludibles per la persistència i la plena dedicació a l'esport: **el plaer** per la pràctica esportiva i el **sentiment de progrés**.

Bloom (1985) fa una definició sobre el principi d'eficàcia, on parla de la necessitat de deu anys de manteniment del desenvolupament del talent. Ericsson i els seu col·laboradors (Ericsson, 1996; Ericsson, Kramper i Tesch-Römer, 1993) també consideren que s'han d'acumular al menys deu anys o deu mil hores de "pràctica deliberada (voluntària)" abans d'assolir l'estatus d'expert.

D'altra banda no només el temps de dedicació és necessari per assolir l'Alt Nivell Esportiu, també s'ha d'atendre a una pràctica adaptada i que l'esforç sigui sostingut. Alguns esports necessiten punts de maduració diferents i això afecta el moment d'entrenament i de desenvolupament personal. Si l'esportista, l'entrenador o la família no respecten el ritme de desenvolupament adequat per créixer en l'esport que practica, serà molt difícil que l'esportista pugui assolir tot el potencial.

Ericsson et al. (1993) en les seves investigacions sobre la identificació de les condicions per desenvolupar l'experiència dins dels diferents àmbits, no van parlar de la singularitat de la recerca de l'excel·lència esportiva del rendiment, del límits temporals en el que s'inscriu. A diferència de l'esport, els altres àmbits poden consagrar la seva existència en la recerca de l'excel·lència. La carrera esportiva és relativament curta en la trajectòria d'una vida de durada estàndard. La disminució de les diferents etapes del desenvolupament de l'esportista i en particular del desenvolupament personal i social fan que sigui un tema de reflexió. Per un cert nombre d'autors l'aturada en la pràctica esportiva després d'anys consecutius d'inversió pot ser assimilada com un final de carrera previsible i constitueix un estadi a part sense afegir als tres estadis descrits per Côté (1999). Per al conjunt de la comunitat d'investigadors, respectar aquestes etapes constitueix una garantia d'èxit dins el desenvolupament de les seves experiències (Debois, 2006).

Actualment alguns dels models teòrics de referència per estudiar i treballar les transicions de la carrera esportiva, són els de Wylleman i Lavalle (2004), juntament amb el de Natalia Stambulova (2000), tal i com explica Torregosa et al. (2004). A continuació farem una exposició d'alguns conceptes d'aquests dos models.

1.1.1. Model Holístic del desenvolupament de la carrera esportiva

Wylleman i Lavalle (2004) van reagrupar totes les formes de transició (esportiva i no esportiva) susceptibles d'incidir en la carrera de l'esportista, i les van classificar en dues grans categories: les transicions no normatives i les transicions normatives.

Les **transicions No normatives**, són esdeveniments importants no planificats, que tenen lloc a la vida de l'esportista de forma imprevista i/o involuntària (Schlossberg, 1984). A l'esport una lesió o no ser seleccionat per un campionat, seran transicions no normatives. Schlossberg (1984) les defineix com a un "no esdeveniment", allò que esperes que es produeixi, però no succeeix.

Les **transicions Normatives**, són aquells esdeveniments que han de passar de forma natural a una etapa o altra, i generalment són predictibles (Schlossberg, 1984), de tal manera que l'esportista pot anticipar-se i planificar-la (Wylleman, Lavallee, i Alfermann, 1999).

Wylleman i Lavalle (2004) senyalen quatre nivells de transicions normatives, lligades al desenvolupament de l'esportista;

1. Esportiu.
2. Individual.
3. Social.
4. Vocacional-Laboral.

Aquest model de desenvolupament, té en compte el conjunt d'aquestes transicions normatives i l'originalitat està, a més a més, en la proposta de lectura que ens proposen aquests autors (Figura 3):

1. Les transicions en la carrera esportiva

- Horitzontal: de cada un dels elements de les trajectòries de forma independent.
- Vertical: que consisteix a interessar-se per la forma en què les diferents transicions de l'esportista integrat amb les diferents àmbits de la seva vida.

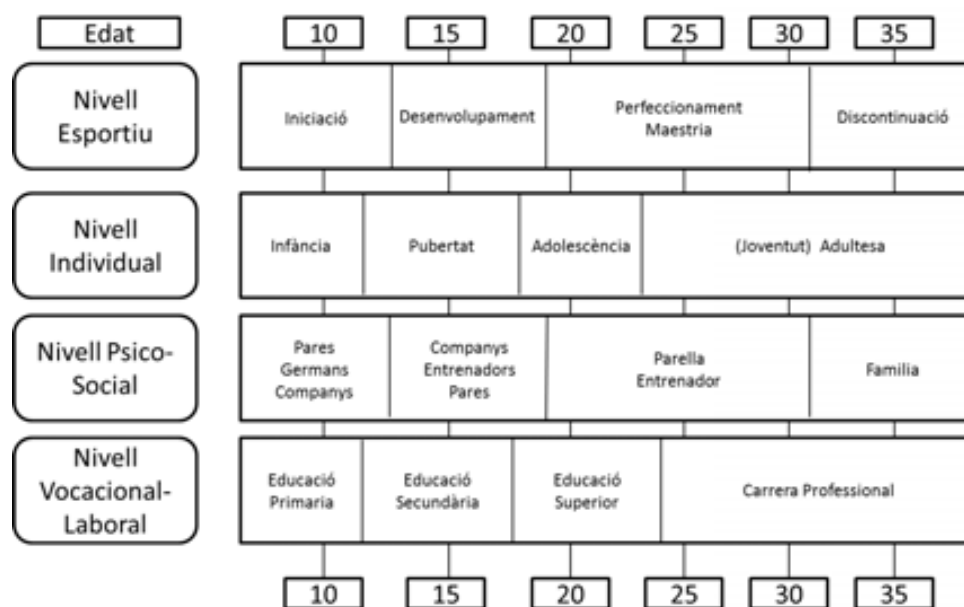


Figura 3. Model Holístic Wylleman i Lavalle (2004)

1.1.1.1. Les transicions normatives lligades a la carrera esportiva

A la carrera esportiva podem identificar transicions lligades a l'edat, com ara el canvi de categoria en funció de l'edat cronològica. D'altra banda transicions determinades per les característiques estructurals i organitzatives de l'esport, que són diferents d'un país a un altre. Finalment transicions pròpies de l'esportista, degudes al rendiment. Les transicions normatives d'aquest nivell lligades a l'edat, i que es podran veure alterades pel rendiment, són tres:

1. De la Iniciació al Desenvolupament.
2. Del Desenvolupament al Perfeccionament.
3. Del Perfeccionament a la Discontinuació.

Cada etapa estarà lligada a uns aprenentatges, una carrega d'entrenaments i competicions, així com una expectativa de rendiment i resultats. Aquests factors seran claus en el desenvolupament complet de la carrera esportiva.

1.1.1.2. Les transicions normatives lligades al desenvolupament psicològic

Tradicionalment es distingeixen tres etapes de desenvolupament: infància, adolescència i edat adulta (e.g., Erikson, 1963; Havighurst, 1973; Piaget, 1971). A cadascuna d'aquestes etapes li correspon una forma de pràctica esportiva. Normalment es respecten aquestes etapes dins de l'entrenament esportiu.

1.1.1.3. Les transicions normatives lligades al desenvolupament social

El desenvolupament social d'una persona es caracteritza per cert nombre de transicions, lligades amb el desenvolupament psicològic. El nen aprèn dels seus pares, l'adolescent dels seus iguals, i necessita autonomia dels adults, en particular dels seus pares. L'adult vol crear una família estable i una relació duradora (Rice, 1998). Així podem veure que a l'esport, els pares són els primers referents de l'esportista. Un cert nombre d'estudis mostren que la família de l'esportista, independentment del tipus d'esport, té una tendència durant la seva trajectòria envers l'excel·lència dels seus fills, a desenvolupar valors que donen importància al compliment del treball, l'èxit i el fet de ser actiu i persistent (Csikszentmihalyi, Rathunde, i Whalen, 1993; Sloboda i Howe, 1991). En una segona etapa l'entrenador serà el referent, i més tard la parella serà un punt clau a l'hora de prendre decisions.

1.1.1.4. Les transicions normatives lligades al desenvolupament escolar i professional

S'han de subratllar 5 transicions principals de formació i professional:

- Educació Primària
- Educació Secundària
- Educació Superior
- Carrera Professional

La transició que es dona entre la Secundària i la Superior, i entre la Superior i la Carrera Professional, són les que més influència tindran sobre la gestió de la carrera esportiva (Bussmann i Alfermann, 1994; Petitpas, Brewer, i Van Raalte, 1996; Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom, i Annerel, 1993).

Totes aquestes transicions normatives, que es donen en cada nivell, són part del procés evolutiu de desenvolupament natural d'esdeveniments, de canvis biològics, socials o emocionals relacionats amb l'edat (Baltes, 1987), i formen part del processos de socialització (Wapner i Craig-Bay, 1992).

D'aquesta forma, per a la investigació s'ha d'adoptar una aproximació holística, en contraposició a altres com "*social rol theory*", "*family theory*" o "*person/ life span theory*" (Wapner i Craig-Bray, 1992), que permeti analitzar les característiques de les trajectòries d'èxit dels i les esportistes d'alt nivell, amb una visió ampla i no només en una part del seu desenvolupament. D'altra banda també ens permet situar gràficament les diferents fonts d'estrès que es poden donar en un mateix moment i ser més conscients d'aquesta situació. Així es que aquest model permet tenir una visió global del desenvolupament de l'esportista, tant en el temps, com en la seva evolució, en els diferents àmbits vitals. Tal i com indica Torregrosa et al. (2004).

1.1.2. Model d'Afrontament de Crisis Esportives: Una perspectiva de desenvolupament

Stambulova va explicar a través del model analític les diferents trajectòries de desenvolupament dels esportistes. L'article de 1994, *Sport carrer*, estableix els principis de funcionament de la carrera esportiva, i permet identificar punts crítics o transicions claus d'aquesta carrera. Per aquesta autora, l'èxit per superar aquesta crisi ha d'estar connectat amb l'adaptació d'experiència esportiva i maduració personal, així com amb el creixement de la personalitat de l'esportista, i per això una carrera s'ha d'avaluar com un tot.

L'any 2000 ho va concretar més en el seu **model d'afrontament de crisis esportives** (Stambulova, 2000). Per aquest model és important diferenciar crisi d'altres conceptes com: situació difícil o d'estrès, transició o succés vital crític (Taula 1). Aquests darrers termes poden evolucionar a crisi, però només seran considerats com a tal quan l'esportista no pot solucionar-les amb efectivitat ell sol i necessita l'ajuda d'un expert (psicòleg, entrenador, familiars, etc.).

Taula 1. Situacions dificultat carrera esportiva

CONCEPTE	DEFINICIÓ
Situació difícil o d'estrès	S'estableix reacció individual a l'estressor particular
Transició o Succés vital crític	Canvis en el comportament de l'esportista, la carrera esportiva o la vida en general
Crisi	Conflicte intern

El concepte crisi ajuda a entendre la continuïtat de les etapes de la carrera esportiva, en la intervenció psicològica, i a prendre una visió de "perspectiva de carrera", connectar el passat, el present i el futur, així com tenir una "perspectiva vital", connectar la carrera esportiva i la vida fora de l'esport.

Per Stambulova (2000) hi ha tres tipus de crisis d'esportistes: **crisi d'edat, crisi de carrera esportiva, i crisi de situació.**

1.1.2.1. Crisi d'edat

Aquesta crisi es caracteritza per una contradicció o conflicte intern. Durant la crisi d'edat les contradiccions es presenten entre “qui ets” i “qui desitges o vols ser”. Es pot donar que aquesta crisi sigui, difícil, desagradable, i amb la necessitat de mobilitzar els recursos, per resoldre aquest conflicte que pot generar estrès o malestar emocional. Però també pot ser que doni l'oportunitat a la persona a créixer, desenvolupar-se i ser millor, una desintegració temporal per preparar-te per una nova integració.

La crisi d'edat és inevitable i es pot ajudar al anticipar-se als problemes transicionals relacionats. Per això es important observar com l'esportista resol les demandes o a l'organitzar l'assistència a temps. Entrenadors, psicòlegs i familiars de l'esportista poden anticipar aquestes problemes de transicions relacionats amb l'edat. Aquesta assistència és important per joves, amb personalitat immadura que arriben a l'elit ràpid, i han de compaginar la transició esportiva amb transicions fora de l'esport.

1.1.2.2. Crisi de carrera esportiva

A tots els esports s'expliquen transicions de carrera com un potencial inici de crisi. A les entrevistes realitzades en les diferents investigacions de Stambulova, els i les esportistes relataven en els seus escrits “*My sport career*” algun símptoma relacionat amb la crisi de transició. Problemes per adaptar-se a les noves demandes, disminució de l'autoestima, diferents formes de malestar emocional (dubtes, por,

culpa, agressivitat), augment de la sensibilitat a l'errada, desorientació per prendre decisions.

Pot ser positiva, si l'entrenador i l'esportista coneix per endavant els problemes típics d'aquesta transició. Es van identificar 6 transicions esportives:

1. Inici especialització
2. Entrenament intens
3. L'entrada a l'alt nivell
4. D'amateur a professional
5. De Culminació a finalització carrera esportiva
6. Finalització carrera esportiva

Les transicions de carrera esportiva poden coincidir amb les transicions d'edat. Quan la crisi d'edat se superposa amb la de carrera esportiva, alguns autors expliquen que aquestes transicions poden portar una gran crisi (Stambulova, 2000).

Quan Stambulova comparava diferents esports va trobar que la majoria dels i les esportistes explicaven que a la transició 3, entrada a l'alt nivell (esport adult) era la més complicada. Aquesta crisi podia fer que l'esportista deixes l'esport amb més freqüència quan ha de resoldre també una crisi d'edat, com per exemple començar una elecció professional fora de l'esport (Stambulova, 2000). La prevenció primària, assistència individual abans que el problema aparegui (Person i Petitpas, 1990), per aquest tipus de transicions, pot ajudar a fer que no arribi a ser viscut com una crisi.

1.1.2.3. Crisi de situació

És una crisi impredecible, és important detectar-la de forma ràpida. Els tipus de conflicte i la importància estarà en funció de la percepció de l'esportista i es considera que relata un conflicte intern, com ara aquests quatre:

1. Jo he de, però no puc (entre demandes i habilitats)
2. Jo vull, però no puc (entre desig i habilitat)
3. Jo he de, però no vull (entre demanes i desig)
4. Jo he de, però ni puc ni vull (entre demandes, habilitats, i desig)

Stambulova (2000) va fer una classificació com a resultat de les entrevistes i redaccions dels i les esportistes sobre la situació de crisi i les va agrupar en catorze categories que poden donar-se en diferents contextos com els entrenaments, competicions, carrera esportiva en general i la vida fora de l'esport:

1. Crisi de relació: Conflicte sever amb altre o altres.
2. Crisi de canvi: Degut a la capacitat per adaptar-se als canvis a l'entorn, a persones de referència, a esdeveniments esportius, etc.
3. Crisi de ruptura: Relacionat amb la impossibilitat per reprendre una activitat després d'una pausa temporal.
4. Crisi de pèrdua: Deteriorament de les condicions de l'entrenament, falta de subvencions, mort d'una persona important subjectivament, un divorci familiar, etc.
5. Crisi de fracàs: Una durada llarga en la recuperació psicològica després d'un fracàs important en l'esport, els estudis, o en el treball.
6. Crisi de la glòria: Falta d'una maduració personal per fer una adaptació efectiva al reconeixement públic.

7. Crisi per malaltia, lesió o sobrentrenament: Derivada d'una llarga durada en la rehabilitació física i psicològica.

8. Crisi de la pèrdua de pes exacte: Es refereix a la incapacitat per conservar el pes idoni.

9. Crisi moral: La incapacitat per resoldre un problema moral, relacionat per exemple amb la violació de les normes, o de principis morals individuals.

Tots aquest es poden donar en relació a la vida dins i fora de l'esport. Els darrers els afecten únicament la carrera esportiva i els entrenaments.

10. Crisi de recerca: En fracassar en la recerca de noves fonts per millorar els resultats esportius, o en la recerca d'un nou equip esportiu, espònsor, entrenador.

11. Crisi després de la victòria: Relacionat amb el sentiment de buit, de pèrdua d'objectius de màxim rendiment.

12. Crisi "desautomatització" d'actes motors: Una disminució en la coordinació, deteriorament de la tècnica relacionat amb un acte motor automatitzat.

13. Crisi en els canvis en esports tècnics: Problema de desautomatització al fer canvis en comportaments motors automatitzats, per fer un nou canvi tècnic.

14. Crisi d'influències destructives d'una forta barrera psicològica: La incapacitat per vèncer una barrera psicològica.

Per Stambulova, les intervencions de la psicologia haurien de fer una bona valoració de la situació des de diferents punts de vista i donar una correcta decisió sobre com resoldre les contradiccions.

1. Les transicions en la carrera esportiva

El recolzament psicològic hauria de poder facilitar un bon diagnòstic, ser profilàctic, fer un treball especial en el desenvolupament dels joves esportistes, ajudar en la correcció i finalment ser un punt de consultoria i educació per entrenadors, esportistes i famílies (Stambulova, 1994). Tot això amb l'objectiu de poder ajudar a l'esportista a tenir una visió de procés en les diferents transicions i d'adaptació a les noves demandes, tal i com a desenvolupat en el seu Model d'Afrontament a les Transicions Esportives (Figura 4).

Aquest model situa l'esportista dins de les diferents crisis que pot experimentar en el desenvolupament de la seva carrera esportiva, atenent no només a aquelles específiques de l'esport, sinó també als aspectes de desenvolupament global.

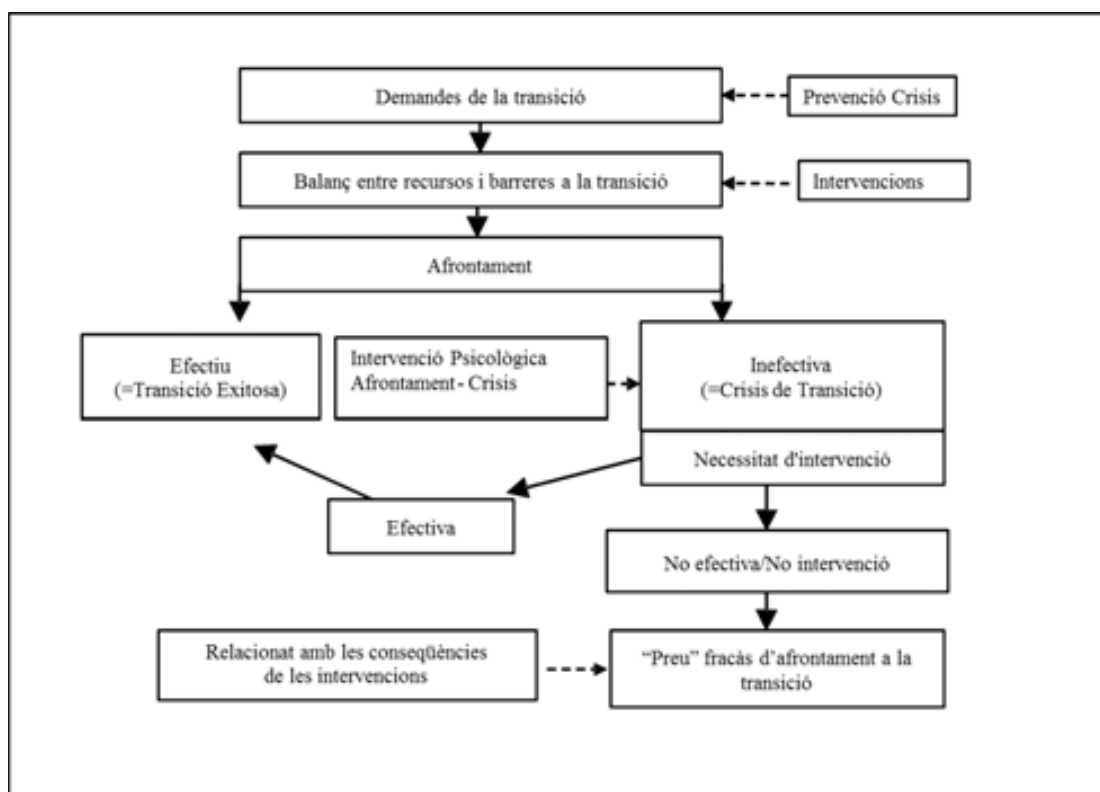


Figura 4. Model d'Afrontament de les Transicions Stambulova (2003)

La combinació dels dos models, Model Holístic (Wylleman i Lavalle, 2004) i Model d'Afrontament de Crisi Esportives (Stambulova, 2000), en el treball d'acompanyament de l'esportista ens permet classificar i situar els possibles conflictes i les seves relacions amb les transicions, facilitar el diagnòstic i avaluar des d'aquesta perspectiva holística el desenvolupament equilibrat de l'esportista.

1.2. PROGRAMES D'INTERVENCIÓ

Els anys 80 es van iniciar els programes de transició de carrera, *Career Assistance Program* (CAP). Països com Canadà el 1985 i els Estats Units el 1988 van ser els primers en treballar-los. En els seus inicis aquests programes volien donar una preparació a l'esportista per afrontar de la millor manera la seva retirada, entenent-se com a tal, el moment de finalització d'una activitat. Aquests programes s'aplicaven en el moment del plantejament de la retirada.

Austràlia, Sud Àfrica i Estats Units al 1991, van començar a treballar programes de carrera esportiva i educativa, que serien els models del doble projecte (Green i Oakley, 2001). La característica principal d'aquests, era que l'esportista agafava el compromís tant amb els seus objectius esportius com amb la seva carrera acadèmica. El disseny dels programes tenia com a eix principal assolir un bon afrontament, mitjançant un mètode que trobés un equilibri entre l'alta dedicació esportiva i la formació personal, acadèmica i laboral de l'esportista. La introducció del component laboral responia a les conclusions del model del seguiment socio-professional (Bouchetal et al., 2006), segons les quals, al retardar-se l'edat de retirada calia un acompanyament en la inserció laboral. Aquesta part dels programes d'ajuda a l'esportista a identificar sectors d'interès per quan finalitzi la seva carrera esportiva, i dóna les directrius en la recerca de feina en aquests sectors. D'altra banda, es proporcionen activitats per desenvolupar habilitats interpersonals que els ajudin en les seves entrevistes i inserció al món laboral. Una de les estratègies de recolzament és posar l'èmfasi en la possibilitat d'aplicar les experiències, valors i habilitats que l'esportista ha adquirit del món de l'esport a altres camps de la seva vida.

Cada país ha tingut un recorregut diferent per dissenyar els programes i crear un servei que pugui afavorir aquesta filosofia. Els tipus d'acompanyament als esportistes han anat evolucionat a mesura que s'han cobert les diferents necessitats. En primer lloc es van donar facilitats i optimització de l'entrenament, després l'acompanyament en la formació i l'educació, el següent eix de treball va abordar la inserció laboral i actualment els eixos per treballar i desenvolupar amb més pes són la professionalització de l'esport i l'acompanyament global de l'esportista (Bouchetal et al., 2006).

A continuació explicarem els programes referència en aquest àmbit d'intervenció. Els països descrits en aquesta recopilació són Austràlia, Regne Unit, Estats Units, Canadà, segons la revisió que van fer Lavallo i Wylleman l'any 2000. Així com el programa que es desenvolupa a França i les accions desenvolupades en els darrers anys a l'estat Espanyol.

1.2.1. Estats Units

El sistema esportiu és molt diferent respecte dels tres països que descriurem després. Els i les esportistes que volen fer una formació en "College" o Universitats tenen programes específics per atendre les seves necessitats.

En parlar dels serveis als Estats Units s'ha de fer referència a *Women's Sports Foundation (WSF)*, *National Football League (NFL)*, *National Basketball League (NBL)*, i *United States Olympic Education Center (USOEC)*. Aquestes institucions donen serveis a diferents poblacions d'esportistes i amb diferents objectius. Explicarem tres exemples per situar la sensibilitat d'aquest país sobre aquesta qüestió.

L'USOEC es va crear el 1985 amb l'objectiu d'ajudar als esportistes a compaginar la seva formació de “*College Degree*” amb l'esport d'elit. Per altra banda, també ajudava als esportistes retirats a finalitzar els seus estudis. El primer centre estava a Michigan i després es van obrir altres centres a Colorado, Nova York i Califòrnia. Al centre hi havia un tutor responsable dels i les esportistes, aquesta figura es va incorporar el 1992.

La NBL amb la *National Basketball Players' Association*, el 1987 van fer un programa de carrera i educació, amb tres àrees de treball: pràctiques, realització del grau/entrenament educatiu, i educació en la carrera professional esportiva. La NFL el 1990 va iniciar quatre programes per preparar als jugador retirats. Aquest programes eren *Continuing Education Program* (CEP), *Career Transition Program* (CTP), *Financial Education Program* (FEP), i el *Family Assistance Program* (FAP).

Com es pot veure de diferents formes i amb diferents poblacions a Estats Units des de finals dels any 80 s'ha intentat atendre a l'esportista en la seva formació, experiència laboral i retirada. Un dels programes orientats específicament a esportistes Olímpics va ser el *Career Assistances Program Athletes*, **CAPA program** (Petitpas, Danish, Mc Kelvain, i Murphy, 1992). Aquest programa va ser desenvolupat pel Comitè Olímpic dels Estats Units per preparar la transició des de la competició d'elit. Va permetre als esportistes trobar un fòrum on aprendre com deixar l'esport i aprendre el bàsic per desenvolupar una nova carrera. Molts esportistes van expressar una sensació d'alleujament al compartir amb altres els seus sentiments d'angoixa, confusió, i la por a deixar l'esport.

1.2.2. Canadà

El primer programa que es va crear al Canadà l'any 1985 estava dirigit a esportistes Olímpics, la línia de treball era ajudar en la seva carrera esportiva i necessitats educatives. El servei formava part del *Canadian Olympic Athlete Career Centre* (COACC). Aquest tipus de servei es va estendre per Canadà i el 1993 hi havia 5 centres treballant, situats a Toronto, Calgary, Montreal, Vancouver i Ottawa.

Els serveis que podien obtenir els i les esportistes eren sobre el món laboral i la retirada, així com l'assistència a seminaris que es realitzaven per tot Canadà. L'any 1990, van crear un programa destinat a conèixer les diferents opcions laborals de les carreres que havien seleccionat, i va ser anomenat “*Shadow*”, d'aquesta manera l'esportista podia estar fent “*shadowing*” professional de 2 a 5 dies en l'àrea seleccionada (Anderson i Morris, 2000). Aquest tipus de programa facilita a l'esportista fer un tast de diferents llocs de treball i d'aquesta manera poder tenir una visió més completa sobre el món laboral.

1.2.3. Austràlia

L'any 1995 es va crear l'*Australia Athlete Career and Educational*, ACE program. Aquest programa és el resultat de la unió dels programes de l'*Australian Institute of Sport* i el *Victorian Institute of Sport*.

Els programes ACE van ser pensats per ajudar als esportistes a equilibrar les demandes de la seva carrera esportiva i permetre augmentar les seves oportunitats educatives i vocacionals. La importància d'aquests programes és l'ajuda a l'esportista per desenvolupar una planificació de la carrera esportiva que integri els components esportius i no esportius.

Les estratègies d'aquest programa estan estructurades en l'orientació individual i directa, la programació de cursos d'entrenament en el desenvolupament personal, la planificació acadèmica i de carrera fent servir un procés d'acord a nivell nacional i promoure el reconeixement del programa i dels ideals per la comunitat. D'altra banda amb programes específics, sobre la transició al final de carrera, sobre el desenvolupament i sobre la integració. Així com afavorir l'esport professional al facilitar una planificació coherent i coordinada de la seva carrera esportiva i educativa a l'esport professional.

Per valorar els programes d'assessorament en la transició de final de carrera, Gorely et al. a l'any 2001, van publicar una investigació sobre els potencials usuaris del programa ACE d'Australià. Aquests autors van trobar que més del 86% d'un total de 878 esportistes d'elit en actiu (practicants de 48 esports diferents) tenien coneixement del programa, un 70% eren usuaris d'algun d'aquests serveis en un període de temps de 12 mesos. I que els serveis sobre la transició de carrera van ser els menys utilitzats, per sota del 1% (0,7%) dels entrevistats. Aquesta baixa utilització del servei es desprèn de l'entrevista que revela una baixa importància per part dels i les esportistes en la percepció actual sobre la retirada (North i Lavalley, 2004).

1.2.4. Gran Bretanya

Sue Campbell, com a directora executiva del *United Kingdom National Coaching Foundation* (UKNCF), va visitar el 1994 el *Victorian Institute of Sport's ACE program*; aquesta visita va ser el motor perquè el *United Kingdom Sport Council* (UKSI) s'animés a introduir els programes de *life-skills* per esportistes d'elit (Anderson i Morris, 2000).

L'any 1998 es va establir aquest programa ACE UK, que va proporcionar als esportistes de Gran Bretanya una guia de carrera, educativa i de desenvolupament personal. El programa es basa en la noció d'equilibri en l'estil de vida "lifestyle" que faci possible els objectius esportius, que permeti afrontar el problemes derivats de les lesions esportives i la retirada, així com tenir més confiança en el seu futur després de l'esport (North i Lavalle, 2004). El servei de l'ACE UK s'inicia amb una entrevista individual, amb la que es determina el programa a seguir en funció de les circumstàncies de l'esportista, les seves necessitats; les funcions es determinen com educativa, de carrera esportiva i de desenvolupament personal.

1.2.5. França

A França es treballa amb els esportistes en el projecte de vida i es fa amb una construcció de projecte que fa referència a l'estil de vida que vol adoptar l'esportista. Alguns dels programes internacionals ja enumerats han evolucionat també en aquesta direcció de projecte, així és que Austràlia i Gran Bretanya, disposen de consultors o managers per acompanyar als esportistes en el desenvolupament de la seva carrera a llarg termini (Bouchetal et al., 2006).

Al programa *Projet de Vie* de França els i les esportistes han d'identificar la seva orientació acadèmica a llarg termini. L'orientació que poden tenir mitjançant aquest programa estaria en relació amb aquests quatre aspectes: formular una elecció d'orientació acadèmica o de perfil d'estudis, explicar i justificar una elecció d'estudis universitaris, identificar les trajectòries diferents en un pla de formació, i construir el pla d'acció.

Per definir el treball específic amb cada esportista existeixen orientadors, que són psicòlegs que treballen als Centres d'informació i d'orientació. Ells coneixen les eines d'ajuda per l'orientació escolar i universitària i permet ancorar les bases dels projecte de formació identificant un objectiu realista. També es poden donar acompanyaments particulars. Aquest són importants per respondre a la demanda de certs esportistes atípics o dins d'una crisi forta que pot incidir en el seu projecte. La característica dels i les esportistes que viuen aquest tipus de situació és sense dubte la seva indeterminació i la seva dificultat per la reflexió sobre ells mateixos i sobre les seves vivències (Bouchetal et al., 2006).

Es poden definir dos nivells d'intervenció: un dirigit a l'acompanyament individualitzat per l'optimització de les eleccions de vida, que el seu objectiu sigui rendir en l'esport i trobar l'estabilitat esportiva amb altres esferes vitals. L'altre on l'acompanyament és per fer la construcció d'un mateix, on l'objectiu és més psicològic i està destinat a que l'esportista afronti la seva situació de crisi. El conjunt contribueix a formar l'esportista en la responsabilitat dels seus projectes i en la gestió dels recursos vinculats al seu rendiment.

1.2.6. Espanya

Des de la meitat de la dècada del 2000 s'han creat diferents programes de característiques similars als exposats, en aquesta aproximació, a Espanya. No farem una revisió exhaustiva, només exposarem alguns d'aquests serveis.

A nivell nacional, el 2007 es va crear la "*Oficina de Atención al Deportista*" (OAD), que depèn directament del *Comité Olímpico Español (COE)*, i que representa una ampliació dels recursos que el COE ja donava als esportistes a través del seu programa "Maestro".

Els i les esportistes beneficiaris, de la informació i els recursos que ofereix l'OAD són esportistes de disciplines olímpiques (Oficina de Atención al Deportista, 2008).

L'any 2009 el Consejo Superior de Deportes va crear el *Programa de Atención al Deportista (PROAD)*, facilita un tutor personal a distància per orientar en temes educatius i laborals, té convenis amb empreses per a la inserció laboral. Els i les esportistes que poden beneficiar-se d'aquest programa són limitats per places al programa i han de tenir vigent la seva categoria esportiva d'Alt Nivell Nacional, requereix que el seu nom consti en el llistat publicat pel Boletín Oficial del Estado (Programa de Atención al Deportista, 2010).

També existeixen aquests tipus de programes a les diferents comunitats autònomes. Catalunya va ser la pionera en aquest tipus de serveis, amb la creació al 2005 del Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE), un dels objectius del qual és fer possible la formació integral de la persona (Vilanova, 2009). Un servei d'acompanyament presencial dirigit a esportistes d'Alt Nivell Català (ANC), als esportistes residents al Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès (CAR), així com a esportistes Olímpics residents a Catalunya. Aquest servei depèn del programa d'Alt Rendiment de Catalunya de la Secretaria General de l'Esport (Servei d'Atenció a l'Esportista, 2009).

El SAE facilita assessorament educatiu, laboral i acompanyament en la retirada esportiva. L'any 2009 va crear el programa de suport de les empreses als esportistes d'alt nivell català, *Programa SECAR*. Aquest programa facilita la inserció i les pràctiques laborals, així mateix cerca patrocinadors que ajudin a l'esportista en la seva millora del futur perfil professional. En aquest programa col·laboren el Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR) i la Fundació Catalana

1. Les transicions en la carrera esportiva

per a l'Esport, amb el vistiplau de la Secretaria General de l'Esport (*Programa SECAR*, 2010).

Fins ara hem vist com els programes de recolzament que segueixen una cultura anglosaxona (Life Style Programs) se centren en donar eines i ajudar a l'esportista, en la seva assimilació i la planificació dels objectius. En el cas del projecte, més propi de la cultura francòfona (Projet de Vie), l'enfocament és més existencial i susceptible de ser delimitat metodològicament.

A continuació, després d'exposar aquestes diferents visions d'assessorament i revisar els serveis espanyols de referència (Taula 2); farem una reflexió sobre el significat de "projecte", en aquesta tesi "projecte personal", com a eina per afrontar les transicions esportives i així exposar el programa Excel·lència i Transicions (Èxits).

Taula 2. Resum Programes d'Intervenció

Programa	País	Any	Administració	Població	Objectiu
WSF	USA	1974	WSF	Dones Esportistes Afroamericanes	Acompanyament en la transició a l'esport d'elit.
USOEC	USA	1985	USOC	Olimpics i Olímpics retirats	Compaginar Formació i esport d'elit o finalitzar-la
Career and Education Program	USA	1987	NBL i National Basketball Player's Association	Jugadors de la NBL	Experiències laborals, compaginació acadèmica i el PACE.
CAPA	USA	1988	USOC	Retirats	Ajudar a l'adaptació a la retirada esportiva
CEP/CTP/ FEP/FAP	USA	1990	NFL	Retirats	Ajudar a l'adaptació a la retirada esportiva
ACE	Austràlia	1995	Australian Institute of Sport i Victorian Institute of Sport	Esportistes d'Elit	Desenvolupar planificació de carrera esportiva que integri components esportius i no esportius.
ACE UK	Gran Bretanya	1998	United Kingdom Sport Council	Olimpics	Proposcionar guia de carrera, educativa i de desenvolupament personal.
Projet de Vie	França	2003	INSEP i DRDJS	Esportistes d'Alt Nivell	Acompanyament i adaptació de les necessitats de la formació normalitzada o l'accés al món laboral, mitjançant el projecte de vida.
SAE	Catalunya	2005	SGE	Esportistes Alt Nivell, Olímpics i Alt Rendiment residents a Catalunya	Orientar en temes relacionats amb el projecte professional futur de l'esportista. Assessorar per poder fer compatible els objectius professionals futurs i els objectius esportius presents.
OAD	Espanya	2007	COE	Olimpics	Informar i orientar per compaginar formació i esport, suport per les sortides professionals en actiu i durant la seva retirada.
PROAD	Espanya	2009	CSD	Esportistes d'Alt Nivell (B.O.E.)	Disminuir la dificultat que suposa als esportistes el desenvolupament de carreres professionals complementàries a la carrera esportiva, i aconseguir així que els èxits esportius es complementen amb els èxits professionals.
SECAR	Catalunya	2009	SGE i Fundació Catalana per a l'Esport	Esportistes d'Alt Nivell (D.O.G.C.)	Marca de que impulsa el suport de les empreses als esportistes d'Alt Nivell Català (ANC) mitjançant l'ajut econòmic i la inserció laboral.

2. LA CULTURA DE PROJECTE PERSONAL

El llibre “*Anthropologie du projet*” de Jean-Pierre Boutinet (1990), és una bona guia per poder desenvolupar aquest punt, juntament o complementat amb el llibre d’*Automotivació* de Josep Roca (2006). Per Jean-Pierre Boutinet (1990) el projecte és una referència simbòlica que comporta alguna cosa més que anticipació i regulació. Josep Roca (2006) explica que per poder desenvolupar un projecte personal és important el coneixement, l’enteniment i l’estratègia. Cal basar el projecte en allò que un sap, en el coneixement contrastat i no en les creences.

En la nostra cultura tecnològica el concepte de temps i de planificació prioritza allò més operatiu, i deixa, en moltes ocasions, allò més existencial de costat per tal d’assolir objectius en uns terminis establerts socialment. Aquestes dues modalitats de temps, existencial (on un es pregunta pel seu destí) i operatiu (eficiència per portar a terme l’acció), no deixen de ser un mateix, el temps viscut (Boutinet, 1990).

Es a partir d’un projecte, que s’elabora mitjançant la reflexió sobre el temps existencial i es desenvolupa com a temps operatiu en l’acció, que podem compatibilitzar nombroses esferes de la nostra existència. En el món de l’esport aquest punt pren rellevància en moments de transició de la carrera esportiva, ja que ens permet preguntar-nos sobre el que l’esportista cerca (temps existencial), el que pot (temps operatiu) i vol donar (temps existencial), així com fins a on es pot implicar (Figura 5).

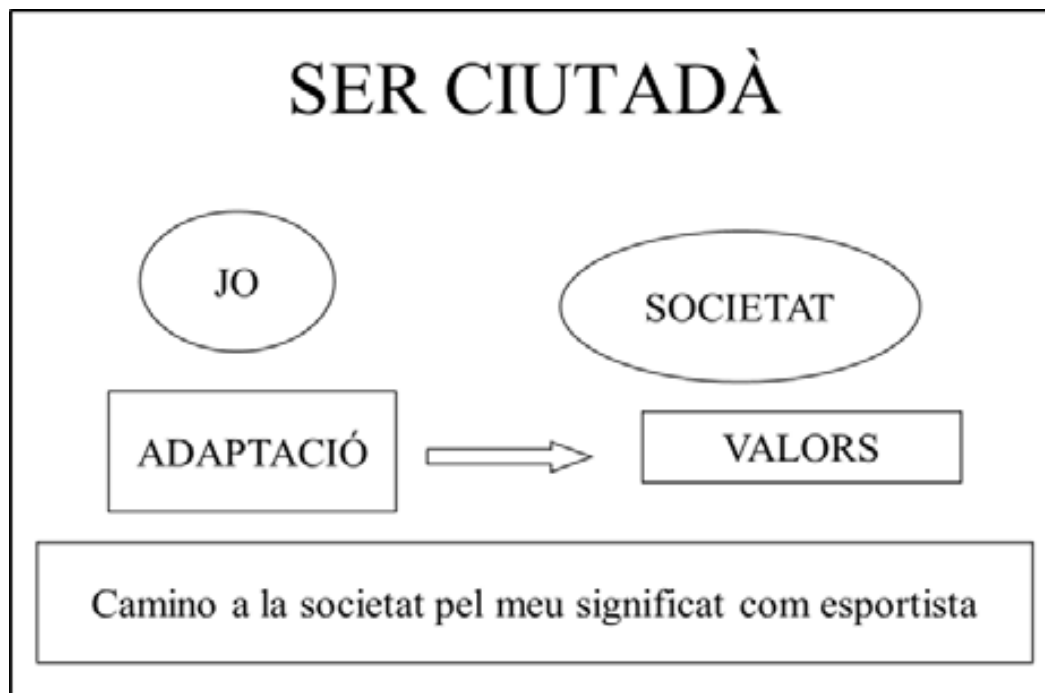


Figura 5. Primer punt de reflexió del Projecte aplicat a l'esportista (Font: Roca, 2006).

Boutinet (1990), ens explica els diferents posicionaments teòrics del projecte. En la cultura francesa el terme projecte és una invenció relativament recent, alguns dels seus sinònims son, intenció, finalitat, objectiu. A Itàlia fan una distinció molt interessant entre el termes, *progetto* i *progettazione*. Pels italians *progetto* és l'activitat intel·lectual de realització d'un projecte i *progettazione*, és l'activitat de realització d'un projecte. Els anglesos i els alemanys, entenen el terme projecte com la planificació per portar a terme un objectiu. La cultura anglosaxona assimila projecte a la planificació, o a la capacitat per planificar i preveure el futur "*Planning skills*" (Rodríguez i Gallego, 1999). Considerem molt interessant la diferenciació d'aquestes dues fases que fa l'italià, *progetto* i *progettazione*, que en la cultura anglesa estan poc diferenciades. En català, projecte és allò que hom pensa portar a compliment. No tenim la diferenciació entre el que hom pensa fer i el que hom comença a fer. Aquesta diferenciació ens permet treballar l'ajust entre

el desig i l'acció per assolir-lo, aquests dos moments no sempre són coherents i això ens pot ajudar a aprendre sobre nosaltres i la nostra forma d'actuar.

S'està imposant en aquests últims vint anys, la revalorització del projecte com a dimensió personal i institucional, a recuperar per i des de l'orientació (Boutinet, 1990). Algunes teories expliquen el projecte com una elaboració cognitiva del present que és susceptible d'evolucionar cap endavant. Els filòsofs de la intencionalitat accentuen l'autonomia de la persona que projecta. Els psicòlegs, pedagogs i sociòlegs, subratllen l'elaboració de representació de la situació present en funció de la subsegüent construcció del projecte (Rodríguez i Gallego, 1999).

No és el nostre objectiu, en el present treball, endinsar-nos dins de l'evolució filosòfica del concepte projecte. Sinó que volem parlar del significat de projecte com a posicionament personal envers la nostra pròpia vida i com a instrument per poder gestionar-la des de la responsabilitat que cada individu ha d'assumir sobre el seu futur. Això centrat en el desenvolupament d'una persona que vol arribar a ser un esportista d'alt nivell.

En resum, el projecte és més que el plantejament d'un objectiu i la planificació de com assolir-lo, és la reflexió personal d'un camí, el compromís per trobar "el camí del mig" que ens porti a conèixer amb totes les nostres il·lusions i ens permeti la formació integral conscient, compromesa i realista (Figura 6).



Figura 6. Segon punt de reflexió al Projecte Personal aplicat a l'esportista (Font: Roca, 2006).

El projecte no és una intenció o un desig. El projecte és una reflexió triple, sobre la situació present, sobre el futur que es desitja i sobre els mitjans que s'hauran de menester per assolir-lo (Rodríguez i Gallego, 1999). S'ha de construir a partir del present i cap al futur, però sense perdre de vista el passat. Al mateix temps ha de ser revisat i ajustat, seguint una acció de retroalimentació, tal com es pot veure a la figura 7.

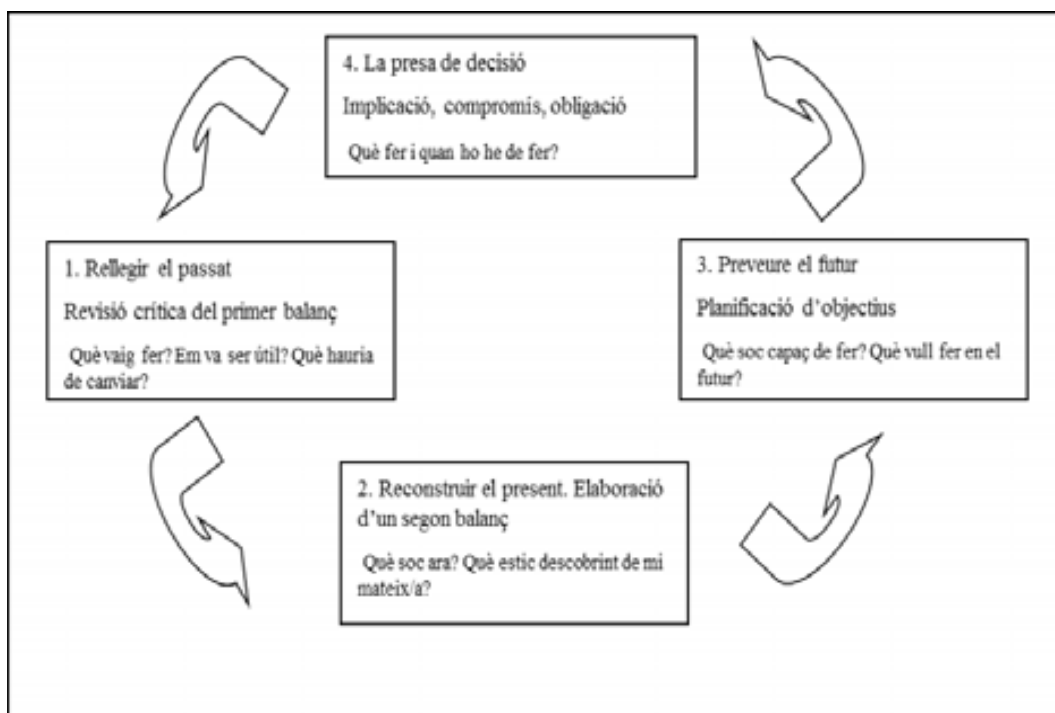


Figura 7. Procés circular en la construcció del projecte (Font: Rodríguez et al., 2008, p. 148).

Segons el llibre *Anthropologie du projet* (1990) el projecte aplicat sobre els anys de vida se centra sobre què fer els anys següents i es treballa en 3 etapes característiques:

1. El projecte de l'adolescent, d'orientació i inserció
2. El projecte vocacional adult
3. El projecte de jubilació, entre la jubilació i la recuperació

Aquests tres tipus de projecte no ens donen el model exacte per poder treballar amb els i les esportistes, ja que les etapes vitals varien en les seves prioritats en funció del seu plantejament esportiu, però es cert que han de equilibrar-se amb aquestes tres etapes, i potser anticipar-se en edat, com succeeix amb la darrera, el projecte de jubilació, entre la retirada esportiva i la reorientació vital. Però també es poden endarrerir, com passa amb la inserció laboral, o interrompre com de vegades passa amb la formació.

És per aquesta raó que el projecte personal vol ser una forma d'ajuda a l'esportista en l'organització i la decisió sobre la seva vida, orientada a ser una activitat de promoció i desenvolupament on l'eix defintori i clau és l'esport.

És necessari saber què és el que un vol, tenir un temps per iniciar-ho, continuar-ho i revisar-ho. “Es pot dir que el projecte és com un centrament global i existencial. Decidir les coses rellevants i pertinents per un mateix i quines seran secundàries i fins i tot no pertinents” (Roca, 2006, p. 133).

El projecte personal no seria només una eina terapèutica per situar l'esportista de forma holística envers el seu univers personal, sinó que a l'orientar-lo envers l'ajustament i l'autoregulació, seria també una eina educativa i preventiva.

El treball mitjançant el projecte es podria emmarcar dins dels programes que es coneixen com a solució de problemes, “*problem-solving*”, que ens poden ajudar a planificar les accions i a integrar-les dins d'un esquema de visió dels nostres objectius. Aquest tipus de programes ens ajuden a parar-nos i a observar la nostra posició i a reajustar-nos (Bornas, 1992).

El concepte intencionalitat és clau per poder fer un projecte amb compromís. La intencionalitat és producte de tres qüestions en continu feedback: qüestionar els mitjans, valorar l'espera present i considerar la validesa futura (Rodríguez i Gallego, 1999). La reflexió que requereix aquesta perspectiva de projecte personal, és complicada de dur-la a terme sense que faci trontollar les bases de la dedicació a l'esport d'alt nivell. Però aquest treball és la preparació i l'anticipació que es requereix i s'hauria de treballar per poder afrontar amb la màxima qualitat les transicions que es donen durant i al final de la carrera esportiva. Per aquest fet és important identificar somnis, capacitats, nivell de

compromís i finalment construir una estratègia realista (Roca, 2006), per assolir-los i compaginar-los, si no en el temps, en la visió global de la nostra vida.

El projecte personal es pot definir dins de la filosofia en la que l'individu és responsable del que succeeix i de la seva activitat, de la construcció de qui és.

Per tot l'exposat en aquest punt sobre el Projecte Personal, hem pensat que seria interessant adaptar l'ús del projecte com a eina d'orientació en els i les esportistes d'Alt Nivell amb l'objectiu de preparar i gestionar amb més claredat i anticipació les seves transicions, així com per tenir una guia clara per afrontar les situacions de dificultat o estrès i crisi que poden sorgir en les transicions normatives i no normatives. Amb aquest objectiu proposem el programa Excel·lència i Transicions (Èxits).

3. EL PROGRAMA EXCEL·LÈNCIA I TRANSICIONS (ÈXITS).

Els models de treball exposats fins ara es fonamenten en la intervenció orientada a donar recursos per les diferents transicions que es produeixen en la dinàmica de l'esport. El programa Èxits, vol agafar la direcció de treball que es fa al nostre país veí, França, d'altra banda seguir amb les línies d'intervenció proposades per investigadors com North i Lavalle (2004) i tenir en compte les recomanacions de la ISSP, escrites per Stambulova, Alfermann, Statler i Côté (2009).

En primer lloc portar la visió del concepte transició com a procés, en segon lloc proporcionar una visió holística de la carrera esportiva, entenent que les transicions es donen en relació amb el desenvolupament i transicions en altres esferes de la vida de l'esportista. El darrer aspecte és la importància dels factors de context en el desenvolupament de la carrera i les transicions, que poden derivar en una situació de dificulta o crisi.

En definir la carrera esportiva com una activitat esportiva multi anual, escollida voluntàriament per la persona, i amb l'objectiu d'assolir el màxim rendiment en un o varis esdeveniments esportius (Alferman i Stambulova, 2007), i amb els tres aspectes assenyalats al paràgraf anterior, sembla coherent proposar una eina com el projecte personal. El programa Èxits estaria dins de la perspectiva d'assistència a l'esportista preventiva. Tal i com expliquen Alferman i Stambulova (2007), que proposen tres perspectives d'assistència:

1. Preventiva: Les intervencions preventives ajuden a l'esportista a tenir consciència de les estratègies d'afrontament del canvi.

2. Afrontament de la Crisi: L'afrontament de la crisi, ajuda a l'esportista a analitzar la situació de crisi i a trobar la millor direcció per tornar a tenir estratègies efectives d'afrontament.
3. Afrontament conseqüències negatives: Les intervencions que treballen amb l'afrontament de conseqüències negatives no afronten la crisi i són problemes específics i amb freqüència d'intervenció clínica.

Pel nostre treball, on l'objectiu està centrat en l'alt nivell i l'alt rendiment, l'inici de l'etapa de mestratge, seria la població diana d'aquest programa, i així d'aquesta forma treballar des de la prevenció.

Per treballar el projecte personal és important tenir en compte les diferents etapes de la carrera esportiva, així com els diferents models de carrera esportiva i de combinació d'altres esferes del desenvolupament de l'esportista. Pallarés, Azócar, Korte, Ramis, Fuentes, i Torregrosa (2009), van realitzar un estudi per avaluar, de forma retrospectiva i prospectiva, com gestionaven aquesta carrera esportiva amb altres aspectes de desenvolupament, jugadors i jugadores de waterpolo. A partir d'aquest estudi es van dibuixar tres models de carrera:

1. Model Lineal
2. Model Convergent
3. Model Paral·lel

Segons Pallarés et al. (2009) aquests tres models expliquen com els i les esportistes prenen la decisió de dedicar-se només a l'esport com a professió (Model Lineal), com alguns decideixen tenir com a feina l'esport i a més a més fer-lo

3. El Programa Excel·lència i Transicions (ÈXITS)

compatible amb una segona professió relacionada amb el món de l'esport (Model Convergent) i el darrer grup com l'esport és per ells una ocupació i porten una segona ocupació en paral·lel que possiblement en un futur sigui la seva professió o feina (Model Paral·lel).

Aquests tres Models poden donar-se també en un mateix esportista dins de la seva carrera esportiva completa. En principi el Model Convergent i el Model Paral·lel poden afavorir la futura transició quan l'esportista deixi la pràctica esportiva d'alt nivell o rendiment. Aquest estudi ens dona una visió de quines estratègies de forma natural adopta l'esportista per afrontar la seva futura transició.

Per poder ajustar millor el programa és important tenir en compte els diferents models d'adaptació dels i les esportistes a l'hora de gestionar la seva carrera esportiva amb altres àmbits de desenvolupament. Però també és important tenir present quin tipus de carrera esportiva presenta l'esportista (Figura 8).

Carrera Curta	Carrera Esportiva Curta		
	Estudis	Accés a la Feina	Situació Feina
Carrera de Conciliació	Carrera Esportiva Llarga		
	Estudis	Accés a la Feina	Situació Feina
Carrera Professional	Carrera Esportiva Llarga		
	Estudis Interromputs	Estatus esportiu Professional	Reconversió a l'accés a la Feina
Carrera Pseudo-Professional	Carrera Esportiva Llarga		
	Estudis Interromputs	Situació No Identificada Clarament	Futur Incert

Figura 8. Estratègies de Prolongació de Carrera (Font: Bouchetal et al., 2006, p. 34).

Els diferents tipus de carrera esportiva han estat definits de la següent forma al llibre *Carrière Sportive* (2006):

1. La carrera curta, característica de disciplines de maduració precoç i de les carreres que s'han finalitzat de forma prematura. Al model clàssic, la carrera esportiva generalment finalitza amb l'inici de la formació com el batxillerat o la Universitat.
2. La carrera de conciliació, característica de disciplines amb una càrrega d'entrenament baixa o mitjana amb una carrera del suficient nivell per oferir un acompanyament satisfactori. En aquest model, l'esportista perllonga la seva carrera durant un llarg temps, ja que es pot beneficiar d'aquest acompanyament (condicions de formació, facilitats d'accés al treball). El final de la carrera esportiva no està condicionada per la seva situació social, ni per les necessitats de "reconversió".
3. La carrera professional, característica de les disciplines on existeix un estatus de professional i satisfactori en termes de recursos i reconeixement social. En aquest model, els i les esportistes interrompen els seus estudis, per dirigir la seva carrera esportiva professional. El final de la seva carrera, ell assegura el seu provenir per una reconversió professional, tornant eventualment a una formació.
4. La carrera pseudo-professional, característica de les disciplines en els quals existeix una situació de dedicació completa sense un estatus

professional. Aquest model es un dels mes perillosos pel futur dels esportistes. Els i les esportistes interrompen més o menys el seu projecte socioprofessional, per viure essencialment la seva carrera esportiva. Aquesta situació i la durada de la seva carrera estan directament relacionades amb les ajudes incertes que li permeten viure. Al final de la seva carrera, no disposen de cap recurs, ni de cap estatus social que els permeti tenir una reconversió correcta. Depèn totalment de les ajudes del seu entorn esportiu i/o familiar.

Aquestes definicions són interessants d'avaluar en el moment d'iniciar un acompanyament a través del programa excel·lència i transicions, ja que permeten situar el treball de forma específica, segons les necessitats bàsiques que es poden derivar de cada tipus de carrera esportiva. Així que tenim com a eix principal en la creació del projecte personal dels i les esportistes alt nivell la preparació per assolir els objectius esportius, l'estructura de l'esport i les característiques individuals de l'esportista. Aquests seran factors importants en el moment de treballar en l'elaboració del projecte.

Aquest projecte ha de ser equilibrat i coherent amb la vida esportiva i social. Cada sistema evoluciona com a conseqüència d'un procés constant de retroalimentació i autoregulació. "Des d'una perspectiva sistèmica, s'entén que en qualsevol fenomen poden confluïr elements que, en principi, podrien semblar antagònics: certesa-incertesa; raó-emoció; pla-improvisació, són indissociables en el procés de creixement i desenvolupament vital i professional" (Romero, 2009, p. 120). Això significa que potser en certs moments haurem de gestionar el conflicte intern i extern que suposa aquest tipus de treball, enmig d'una situació de

rendiment esportiu, per aquesta raó s'haurà de ser molt sensible i curós en l'ús del programa, però sense descuidar el principi d'aquest.

D'altra banda, s'ha de tenir en compte que el desenvolupament de la carrera professional es realitza en un estat de qüestionament constant, d'equilibri inestable que està lligat a condicions intra-cultural i intra-individuals (Romero, 2009). En la població d'esportistes d'Alt Nivell hem de tenir en compte que a aquest "caos vocacional" s'ha de sumar el seu centrament absolut en la seva "carrera professional" esportiva. Per aquesta raó és interessant introduir com s'ha d'orientar també sobre el que vol ser i el temps per assolir-ho.

No només ha de pensar en el que vol ser, sinó que ho ha de fer compatible i treballar per assolir-ho, fent-ho compatible amb el que és. Per alguns esportistes tota l'essència o sentit del que volen arribar a ser està en l'esport. També han de fer-ho amb tota seguretat assumint temps diferents als marcats socialment per assolir-ho, aquesta qüestió pot ser un dels punts de treball personal i familiar més importants a l'hora d'afrontar la compatibilitat. D'altra banda, algunes investigacions han indicat la necessitat que l'esportista desenvolupi la seva identitat més enllà del món de l'esport, ja que una identitat tancada a l'esport pot tenir efectes negatius en la seva retirada esportiva (Cecic Erpic et al. 2004). Tot això ens mostra un camí de treball a través del projecte per dur a terme aquest desenvolupament equilibrat en tots els àmbits necessaris per l'equilibri personal. És per aquesta raó que hi ha uns punts essencials que són la base de l'inici i el sentit final per l'elaboració del projecte (Rodríguez et al, 2008).

1. Acceptar-se i voler conèixer-se a un mateix, per tal d'assolir un bon nivell d'estabilitat i de control emocional.

2. Saber programar i programar-se. El programa ve a ser una intuïció raonada de futur, una prospectiva d'acció calculada sobre la base de pròpies forces i el propis recursos. Seleccionar un sistema o marc de valors.
3. Saber avaluar i classificar els valors, pel que impliquen de desenvolupament personal o, per contra, d'alienació personal.
4. Saber prendre decisions. Les decisions han d'estar enfilades cap al futur projecte i no han de basar-se en els prejudicis o en els instints. Saber decidir enforteix la pròpia identitat.

El programa ÈXITS, pretén ser una guia amb la que intentar que els i les esportistes puguin gestionar i desenvolupar les seves carreres esportives dins dels Models Paral·lel i Convergent, i d'aquesta forma poder afrontar la retirada esportiva de la forma més positiva possible, al tenir una professió alternativa a la d'esportista d'Alt Nivell o Rendiment, a través del projecte personal. D'altra banda pretén ser una eina per aquells esportistes que per diferents raons segueixen el Model Lineal, i amb l'ajuda del projecte puguin treballar de forma reflexiva sobre el que volen, i així poder donar equilibri als diferents àmbits de desenvolupament personal de l'esportista.

Les accions per desenvolupar el projecte personal passen per definir què és el projecte personal aplicat a esportistes. Així que estariem parlant de l'anàlisi des d'una perspectiva holística del desenvolupament de la carrera esportiva. Entenent aquesta carrera com un procés de formació, en juxtaposició amb altres processos psicosocials que ens ajuden a desenvolupar-nos de forma completa i equilibrada.

Aquest projecte hauria de tenir algunes característiques concretes, com ara la participació activa de l'esportista i la negociació amb el seu entorn, familiar, personal i esportiu. Acceptar que és un procés no lineal, obert als canvis, i aprendre a aprofitar-los com a part de la vida. Tanmateix s'hauria de tenir present que es construeix a partir de les experiències que es donen en un context social determinat, en aquest cas el món de l'esport.

La finalitat del programa seria que l'esportista senti la coherència entre el que és i el que vol fer, equilibrant possibles conflictes des de la seguretat afectiva que li facilita la reflexió, la decisió i l'autonomia personal.

És important dir que l'esportista en principi tindrà tendència a desenvolupar-se segons el Model Lineal, ja que la seva prioritat serà el món de l'esport. Per això en alguns casos no existeix un plantejament sobre què fer fora de l'esport. La finalitat en aquest cas és ajudar a projectar en un futur la seva relació amb l'esport, si és el seu àmbit de desenvolupament, Model Convergent, i generar un projecte en el temps i en la forma d'acord amb l'estil de vida que vol portar en el moment present. Això implica ser conscient de les competències a desenvolupar, per donar sentit i integrar les experiències que ha viscut en les diferents àmbits de desenvolupament. Posant en valor els aprenentatges que se'n deriven de la seva pràctica d'alt nivell esportiu, que directament estaran relacionades amb els seus projectes. D'aquesta forma podria construir un projecte personal i resoldre els possibles conflictes vitals que la complexitat sòcio-laboral o sòcio-esportiva li porta a experimentar. El professional que fa aquest acompanyament segons Defrenne (1998) hauria de facilitar els següents aprenentatges a través de la intervenció orientadora:

3. El Programa Excel·lència i Transicions (ÈXITS)

1. Una cultura de l'anticipació: que permeti abordar les diferents transicions normatives que ha d'afrontar l'esportista (esportiva, personal, social, acadèmica i laboral).
2. Una cultura de projecte: que ajudi a fer un aprenentatge pel desenvolupament personal de forma conscient i autònoma, amb calma per afrontar les diferents situacions de transició de la carrera esportiva.
3. Una cultura de l'acció: que faciliti un aprenentatge individual i col·lectiu per "anar cap a", sent conscients tant dels obstacles, com de les oportunitats existents. Una cultura del canvi, de creació en front a una cultura de l'ajustament.

Així es que la orientació cobra un sentit especial: la d'ajudar a les persones a desenvolupar-se en la complexitat i la inestabilitat del sistema al que pertany (Romero, 2009).

4. ESTUDIS EMPÍRICS

L'objectiu principal d'aquesta tesi és dissenyar un programa pilot d'acompanyament a l'esportista on el projecte personal sigui l'eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva. En segon terme, una vegada dissenyat, ens proposem identificar la seva utilitat i respostes al ser exposat i treballat pels i les esportistes. El marc on s'ha desenvolupat el programa pilot és el Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès. El propòsit d'aquest treball es descriure amb la millor precisió possible els diferents aspectes que poden ajudar en el desenvolupament holístic de l'esportista d'Alt Nivell i Alt Rendiment. Amb l'objectiu final de poder assolir una retirada esportiva el més saludable possible.

És per aquesta raó que aquesta tesi consta de diferents estudis, amb els que es vol descriure la població del CAR, com a exemple de població d'Alt Nivell i Alt Rendiment, per esports en la seva majoria Olímpics i d'esports individuals. Finalment amb els diferents perfils i peculiaritats justificar l'ús del programa Excel·lència i Transicions (Èxits) per aquest perfil d'esportistes, amb l'objectiu de facilitar o recolzar el desenvolupament holístic durant tota la carrera esportiva, posant especial atenció en les diferents transicions normatives que l'esportista viurà durant la seva carrera esportiva i en els altres aspectes de desenvolupament personal.

En aquest punt del treball es presentaran els diferents estudis que es van fer per avaluar la situació actual i el coneixement de l'esportista sobre el projecte personal així com la visió holística sobre la carrera esportiva. A cada estudi es presentarà l'exposició de l'anàlisi de resultats, i discussió. Per al final justificar el projecte personal com a eina d'acompanyament del esportistes.

Mètode General

Participants 3 estudis (Annex 1: Cens total esportistes)

Esportistes becats al CAR, que corresponen bàsicament als models de carrera curta i el model pseudo-professional (esports olímpics i paralímpics) i on trobem els Model Paral·lel i Lineal de Pallarés et al. (2009), que s'han combinat durant la seva carrera esportiva. En els tres estudis realitzats van participar un total de 164 esportistes. La distribució per gènere va ser d'un 54.9% d'homes (90), i un 45.1% de dones (74). La mitjana d'edat va ser de 18.44 ($DT=3.01$).

La població d'esportistes participants s'han distribuït en tres grups d'edat, aquests s'han establert per transicions normatives de nivell acadèmic. El primer, Grup Adolescents, va dels 13 anys als 17 anys. On podem trobar la població de nivell acadèmic d'educació secundària obligatòria (ESO) i post obligatòria, Batxillerat, Cicle Formatiu de Grau Mitjà .

El segon, Grup Joves Adults, va dels 18 anys fins els 23, població en edat universitària o que cursa Cicle Formatiu de Grau Superior. El darrer, Grup Adults, es la població de més de 24 anys, població que està en els seus últims anys d'universitat, o ja han finalitzat la seva formació.

El Nivell esportiu s'ha categoritzat en tres grups, Deportistas de Alto Nivel (DAN), Alt Nivell Català (ANC) i interns al Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat sense nivell esportiu reconegut legalment (CAR).

El primer grup està format per aquells esportistes que són considerats DAN, això vol dir que han estat publicats al Boletín Oficial del Estado (BOE) i tenen els drets vigents, malgrat no sortir en el darrer llistat publicat al BOE, tenen vigència dels seus drets durant el temps establert al Real Decreto 1467/1997.

Alguns d'aquests esportistes també tenen la consideració ANC, que són tots aquells que han sortit publicats durant l'any 2006 al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC).

El segon grup està format pels i les esportistes que només han assolit la categoria ANC. Aquells esportistes que han estat publicats al DOGC, l'any 2006, i que compleixen els criteris establerts al Decret 337/2002 sobre l'Alt Rendiment Esportiu, i no han estat publicats al BOE.

El tercer grup, format per tots aquells esportistes que viuen al CAR i no tenen cap reconeixement com a DAN o ANC. Cal dir que l'any 2007 es va modificar el Real Decreto 1467/1997 pel 971/2007, i es va regular legalment la figura d'Esportista d'Alt Rendiment (AR), segons la qual tots els i les esportistes que resideixen al CAR, amb beca de la Federació Espanyola o de la Federació Catalana, tenen la consideració d'esportistes AR, i el certificat per poder corroborar aquesta condició l'emet el Consejo Superior de Deportes (CSD) o el Consell Català de l'Esport (CCE).

Aquesta revisió del Real Decreto i la nova figura de l'esportista AR, són molt importants ja que els permet acollir-se a l'article 9 que regula els temes acadèmics. Cal tenir en compte, però, que en el moment que es van realitzar les entrevistes aquesta consideració no existia.

Els esportistes becats al CAR es reparteix percentualment en DAN 22.57%, ANC 11.58%, i CAR 65.85%. A la Taula 3 es pot veure la distribució dels esportistes segons la seva participació en els diferents estudis.

Taula 3. Nombre d'esportistes i la seva participació als diferents Estudis.

Estudi	Grup/Gènere	n	Edat	Hores d'Entrenament Diari	Nivell Esportiu		
			M (DT)	M (DT)	DAN n	ANC n	CAR n
Tots	Adolescents/ Dones	2	15.50 (.71)	5.5	1	1	
1 i 2		17	16.47(1.39)	5.06 (.81)	3	3	13
	Adolescents/ Homes	6	16.17 (.98)	4.5 (.35)		1	5
	Adolescents/ Dones	8	16 (.76)	5.37 (.92)	2	1	5
	Joves Adults/ Homes	3	19 (1)	4.75 (1.06)			3
Només 1		87	19.64 (3.05)	4.84 (1.42)	25	12	50
	Adolescents/ Homes	17	15.47 (1.01)	4.5 (.80)		1	16
	Adolescents/ Dones	16	15.88 (1.36)	5.39 (.91)	6	3	7
	Joves Adults/ Homes	34	20.12 (1.64)	4.75 (1.55)	5	4	25
	Joves Adults/ Dones	16	19.44 (1.55)	4.76 (1.44)	7	1	8
	Adults/ Homes	9	25.26 (1.13)	4.23 (1.23)	5	3	1
	Adults/ Dones	5	25.40 (1.14)	7.12 (1.18)	4	1	
Només 2		56	17.29 (1.40)	4.43 (1.48)	8	4	44
	Adolescents/ Homes	14	16.21 (.58)	5.90 (.55)			14
	Adolescents/ Dones	21	16.52 (.60)	4.37 (1.33)	3	3	15
	Joves Adults/ Homes	9	18.89 (.78)	3.68 (1.62)	2		7
	Joves Adults/ Dones	12	18.67 (1.23)	4.33 (1.48)	3	1	8
2 i 3	Adolescents/ Homes	2	17	4.5 (1.41)	1		1
Total		164	18.44 (3.01)	4.75 (1.37)	37	19	108

Procediment 3 Estudis

L'**Estudi 1** té com a objectiu principal la descripció dels i les esportistes interns/nes del CAR, en els àmbits esportiu, formatiu, laboral, social, i sobre la seva visió de la seva pròpia retirada. L'interès de treballar amb aquesta població és la gran diversitat d'esports, edats, la variable gènere està equilibrada, i també perquè les condicions de vida i d'entrenament són bastant semblants (Taula 4)..

L'**Estudi 2** detalla les sessions de grup realitzades amb els esportistes que estaven estudiant 1er i 2on de Batxillerat. Es va seleccionar aquesta població perquè models com els de Wylleman i Lavallo (2004) i Stambulova (2000) ens diuen que és el grup on normalment els problemes de compatibilitat, d'augment d'hores d'entrenament, canvis propis de l'adolescència, canvis de domicili

habitual, i distanciament amb la família, marquen aquest moment de transició per aquests esportistes. Es va trobar oportú avaluar com viuen el concepte de desenvolupament holístic, la presa de decisions i els temes relacionats amb el projecte personal, així com els canvis que han de viure de forma normativa, a l'esfera acadèmica i esportiva. Els esportistes van participar en horari acadèmic, a les classes de tutoria. Es van quedar de forma voluntària, ja que la falta d'assistència no es veia reflectida en el seu expedient acadèmic.

L'**Estudi 3** tracta de posar en pràctica un programa pilot de projecte personal per tal d'acompanyar a un nombre reduït d'esportistes que van fer una demanda per poder gestionar millor la seva formació i objectius esportius. Es van realitzar diferents sessions d'intervenció, partint sempre de la definició de projecte, on es marcava la guia d'objectius, prioritats i on es van identificar les dificultats pròpies de l'esport amb els objectius esportius i formatius, així com els punts forts i febles per assolir-los. Aquest seria el mapa de ruta que ens ajudaria a centrar-nos en moments complicats o de crisi.

Disseny 3 estudis

Es tracta d'un disseny no experimental, de tipus evolutiu transversal (Montero i León, 2007), es van avaluar grups de diferents edats, en un mateix moment, amb la finalitat de comparar-los i analitzar les seves característiques generals i personals respecte a la seva situació actual en diferents àmbits.

Tanmateix, amb l'objecte d'assolir una comprensió més completa dels constructes, aquesta investigació combina una dimensió qualitativa i quantitativa.

En la part quantitativa es van utilitzar diferents qüestionaris i entrevistes amb preguntes tancades. La part qualitativa es va fer amb preguntes obertes a les entrevistes i també es va fer servir l'observació i el registre de notes en les diferents

4. Estudis Empírics

sessions de grup programades. Així com amb la intervenció individual que es va realitzar de diferents esportistes, per fer la prova pilot del programa, i que van demanar un acompanyament després dels primers estudis.

Taula 4. Esquema per Estudis realitzats.

	Objectiu	Participants	Instruments		
ESTUDI 1	Descripció població CAR	Interns/nes CAR	Entrevista Semi-estructurada		
ESTUDI 2	Presa de decisions i perfil projecte personal	IES CAR Grup Adolescent i Joves Adults, amb beca al CAR	Qüestionari CDDQ	Esbós Projecte	Entrevista del Batxillerat a la Universitat
ESTUDI 3	Prova Pilot Projecte Personal	Adolescents CAR			

4.1. PRIMER ESTUDI: Com és l'intern CAR

4.1.1. Objectiu

L'Estudi 1 té com a objectiu principal la descripció dels i les esportistes interns del CAR i en segon lloc, la valoració de la influència de les variables gènere, grup d'edat i nivell esportiu, per una banda en els models de carrera que segueixen, per altra banda sobre les dificultats referides, derivades de la seva pràctica esportiva. Així com la seva percepció sobre la dedicació, actual i ideal, i quina prioritat tenen en els diferents àmbits del seu desenvolupament psicosocial. Finalment, la descripció i avaluació sobre el futur procés de retirada.

4.1.2. Mètode

4.1.2.1. Participants

La població entrevistada per aquest estudi van ser esportistes interns al CAR, la temporada 2005-2006. El total d'esportistes interns en aquell moment era de 170. Van participar en aquest estudi el 63,5% de la població interna del CAR (108 entrevistes), però vam analitzar 106. Els motius d'exclusió van ser: entrevista incorrectament omplerta i nacionalitat de l'esportista no espanyola.

La distribució per gènere: 65 homes i 41 dones. L'edat mitjana dels 106 esportistes entrevistats era de 19,09 anys ($DT=3.65$). El rang d'edat dels i les esportistes estava entre 13 anys i 27 anys.

Un total del 2.8% havien finalitzat estudis Universitaris, el 32.1% havien finalitzat estudis Secundaris Post obligatoris, el 39.6% tenia un nivell acadèmic d'Educació Secundària Obligatòria (ESO), el 22.6% tenia un nivell acadèmic d'Educació Primària Obligatòria (EPO).

En el moment de l'entrevista el 67.9% estava realitzant algun tipus de formació: el 58.5% cursava una formació reglada i el 9.4% no reglada. Els i les esportistes que no feien cap tipus de formació eren el 19.8% . El 12.3% van deixar en blanc la casella de l'entrevista corresponent a aquesta pregunta.

Els estudis de formació reglada es distribuïen de la següent manera: Postgrau 0.9%, Carrera Universitària 26.4%, Secundaris Post obligatoris 33%, ESO 17%, i EPO el 0.9%.

El promig d'hores de dedicació a l'entrenament era de 4.87 hores al dia ($DT= 1.33$), el mínim d'hores era de 2 al dia i el màxim de 9 hores al dia.

4.1.2.2. Instruments

Entrevista Semi estructurada (Annex 2)

L'entrevista va ser dissenyada pel Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE) per descriure la població d'Alt Nivell Catalana (ANC). Es va crear a partir d'una revisió de les diferents entrevistes que es realitzen en programes similars, com el de Canadà i l'Austràlia.

Era una entrevista semi-estructurada, amb un total de 40 preguntes, 20 preguntes tancades i 20 preguntes obertes. Aquesta entrevista pretenia conèixer informació general sobre alguns dels camps de desenvolupament de l'esportista, el seu entorn i els seus conflictes per fer compatible alguns dels àmbits de desenvolupament.

També permetia introduir-se en una dimensió subjectiva fonamental per comprendre la seva visió (Buendía, Colás, i Fuensanta, 1997) sobre les dificultats, les diferències entre dedicació actual i ideal en diferents àmbits de desenvolupament psicosocial, així com la prioritat d'aquests. També es podien

conèixer diferents aspectes sobre la seva futura retirada (possibles motius, què fer després de l'esport, preocupacions i solucions).

Les 40 preguntes estaven agrupades en 6 blocs temàtics:

- Bloc 1: Dades personals.
- Bloc 2: Àmbit esportiu.
- Bloc 3: Formació.
- Bloc 4: Món laboral.
- Bloc 5: Dedicació actual i ideal, i Prioritats.
- Bloc 6: Retirada.

Les respostes obtingudes en els blocs 3 i 4 ens van permetre agrupar la població en els diferents models de carrera segons Pallarés et al., (2009). Quan l'esportista indicava que treballava i/o estudiava se l'inclouïa al Model Paral·lel. Quan indicava que l'esport era la seva feina principal i tenia altres feines complementàries, al Model Convergent. Si indicava que no estudiava ni treballava se l'inclouïa al Model Lineal.

El bloc 5 es va dissenyar amb una taula de respostes que naixia de l'adaptació de l'article americà de Gastin (2004). Amb ella es pretenia identificar conflictes o possibles contradiccions entre la dedicació que un té en un àmbit concret (dedicació actual) i la dedicació que voldria o creu que hauria de tenir en aquest àmbit (dedicació ideal), així com quina prioritat té en aquests moments en la seva vida.

Per valorar la seva dedicació es va fer servir una escala Likert de 1 a 10, on 1 es mínima dedicació i 10 màxima dedicació. Per indicar la prioritat dels diferents àmbits, havia de dir si era alta (A), mitjana (M) o baixa(B). Aquests eren els àmbits consultats: esport, estudis, feina, parella, família, amics, lleure, salut i economia,

amb un espai en blanc per si volien afegir algun àmbit diferent. La valoració l'havien de fer sempre amb la premissa de la valoració en el moment actual.

En el bloc 6, a la pregunta sobre els motius per la retirada, podien seleccionar entre varies opcions: Edat, Estudis, Feina, Família, Econòmics, Lesions, Rendiment, Altres. Es podia seleccionar més d'un motiu. Es van escollir aquestes opcions perquè a la literatura existent sobre la retirada s'indiquen factors com: edat, lesió, no ser seleccionat o lliure elecció com els motius més habituals de retirada (Lavallee, 2000). Es va considerar que aquest espectre de motius cobria els més habituals i també volíem donar continuïtat en certs àmbits explorats en els blocs 2 (Dificultats referides en l'àmbit esportiu) i 5, com ara Estudis, Feina, Família i Econòmics.

4.1.2.3. Procediment

Les entrevistes es van administrar el mes de febrer de 2006 durant tres dies laborables (dimarts, dimecres i dijous), d'aquesta forma s'augmentava la participació, ja que els caps de setmana el interns del CAR o bé estan de competicions o bé marxen a casa seva, només resten al Centre els i les esportistes de fora de Catalunya. L'esportista la contestava de forma voluntària a la recepció de la residència, abans o després d'anar a sopar. Les entrevistes les va administrar una col·laboradora, de la Universitat Blanquerna. La instrucció que rebien per contestar-la era la següent:

“Estem recollint informació sobre diferents aspectes personals, acadèmics, laborals i esportius, del esportistes que viuen al CAR. Tens temps per poder contestar aquesta entrevista? Intenta ser el més sincer/a possible ja que no és cap examen ni cap prova que pugui posar-te en un compromís.”

4.1.2.4. Anàlisi de dades

Hem fet l'anàlisi descriptiva amb distribució de freqüències, mitjanes i desviacions típiques per les preguntes tancades.

També hem avaluat diferències entre gènere, entre els tres grups d'edat i el nivell esportiu, respecte a la seva valoració sobre les **dificultats referides** que poden tenir derivades de la seva pràctica esportiva, en la seva **dedicació actual i ideal**, en diferents àmbits del seu desenvolupament psicosocial, esportiu i professional. Així com **la prioritat** que tenen aquests àmbits en el moment actual. Amb l'objectiu de veure les diferències que poden existir estadísticament, s'han realitzat les següents anàlisis estadístiques: la prova T TEST per veure les diferències significatives per la variable gènere i la prova ANOVA per veure diferències entre els diferents grups d'edat i nivell esportiu. L'estadístic CHI-QUADRAT s'ha aplicat per valorar si hi ha diferències significatives en les respostes sobre la prioritat per les diferents variables comparades.

Per analitzar el bloc 6 sobre la retirada s'ha utilitzat el sistema "d'anàlisi del contingut temàtic, on només es considera la presència de termes o conceptes, amb independència de les relacions sorgides entre ells", tal i com ho explica Andréu, (2001).

Ho descriurem en un apartat de resultats diferenciat de la resta de respostes, perquè per tots ells suposa pensar en un futur i fins ara hem valorat el present i les seves descripcions sobre aquest.

Però les preguntes referides a la retirada volen avaluar, com a prospecció el procés que suposa la retirada. Com que és una pregunta oberta s'han agrupat per conceptes, un mateix esportista pot estar en diferents conceptes si aquest apareixia a la seva resposta. Així és que els percentatges que es donen en cada grup de respostes seran sempre sobre el total de la població entrevistada, 106 esportistes. Aquesta forma de mostrar els resultats serà així per totes les respostes obertes fins el final d'aquest punt.

4.1.3. Resultats

El percentatge d'homes (61%) entrevistats és major que el de les dones (39%). A la *Taula 5* es pot veure com està distribuïda la variable Grup d'Edat per Gènere i Nivell Esportiu. Els resultats obtinguts ens mostren una diferència significativa en la distribució dels homes en els diferents Grups d'Edat i de Nivell Esportiu, $\chi^2 (2, n=65) = 21,11, p < .001$. En el grup Adolescents no existeix cap esportista home a la categoria de més nivell esportiu DAN. En aquest grup la gran majoria es troba en el nivell esportiu CAR. Al grup Joves Adults està més repartit, i finalment en el Grup Adults la majoria de població homes es concentren dins d'algun nivell esportiu, DAN o ANC. Això indica que en el grup homes, a més edat, més nivell esportiu reconegut legalment.

Això no passa amb les dones, on no es troba cap diferència significativa en la distribució d'aquesta variable en els diferents grups d'edat i nivell esportiu. Encara que és important destacar que els percentatges d'esportistes DAN i CAR als 2 primers grups d'edat (Adolescents i Joves Adults) està més igualat que al Grup Adults on tota la població de dones tenen nivell esportiu reconegut legalment. Això podria ser perquè les dones a certa edat si no han obtingut uns resultats determinats ja no estan al CAR, bé per motius personals o bé per decisió Federativa.

Taula 5. Distribució Grups d'Edat per Gènere i Nivell Esportiu.

Variable		Adolescents	Joves Adults	Adults	Chi-quadrat
		(n=40)	(n=52)	(n=14)	
		<i>gl=2</i>			
Home (n=65)	DAN (n=10)	0%	13,9%	55,6%	21,11***
	ANC (n=9)	10%	11,1%	33,3%	
	CAR (n=46)	90%	75%	11,1%	
Dona (n=41)	DAN (n=18)	35%	43,8%	80%	5,52
	ANC (n=6)	20%	6,3%	20%	
	CAR (n=17)	45%	50%	0%	

El 26% dels esportistes entrevistats són DAN, 10 homes i 18 dones. La mitjana d'edat d'aquest grup pels homes és de 23.20 ($DT=3.01$) i per les dones de 19.50 (3.66).

Els i les esportistes amb categoria només ANC són el 14%, 9 són homes i 6 són dones. La mitjana d'edat dels homes es de 21.56 ($DT=3.43$) i 18.76 (4.13) per les dones.

El darrer nivell esportiu, grup CAR, conforma el 60% dels i les esportistes entrevistats, i està repartit de la següent forma: 46 homes i 17 dones, la mitjana d'edat dels homes CAR és de 18.28 ($DT=2.73$), les dones tenen una mitjana d'edat de 17.98 ($DT=2.51$).

Al Grup Adolescents hi ha diferències en la distribució per gènere en les diferents categories de reconeixement de Nivell Esportiu. De les dones que integren aquest grup el 55% surten a llistats ANC i/o DAN. Només el 10% dels homes d'aquest grup d'edat estan reconeguts com a ANC. Al Grup Joves Adults també hi ha diferències en la distribució per gènere en les diferents categories de nivell esportiu. El 50% de les dones que integren aquest grup surten a llistats ANC i/o DAN. El 25% dels homes que hi ha en aquest grup, surten a llistats ANC i/o DAN. Això no passa al Grup Adults on el 92,9% han assolit el reconeixement legal de Nivell Esportiu. En aquest grup podem dir que NO hi ha una diferències en la distribució per gènere en les diferents categories de reconeixement com Esportistes d'Alt Nivell.

El 100% de les dones que integren aquest grup surten a llistats ANC i/o DAN. Dels homes el 88,9% surten als llistats ANC i/o DAN. Pel que fa a la dedicació, les dones DAN entrenen 6.07 hores al dia ($DT=1.16$). Sembla ser que fan una inversió més alta en hores d'entrenament que els homes i que els altres

nivells esportius (Figura 9). Això podria ser degut al pes del nombre d'esportistes femenines de les federacions de Natació Sincronitzada (6.7 hores diàries), Gimnàstica Rítmica (8 hores diàries), i Artística (6 hores diàries).

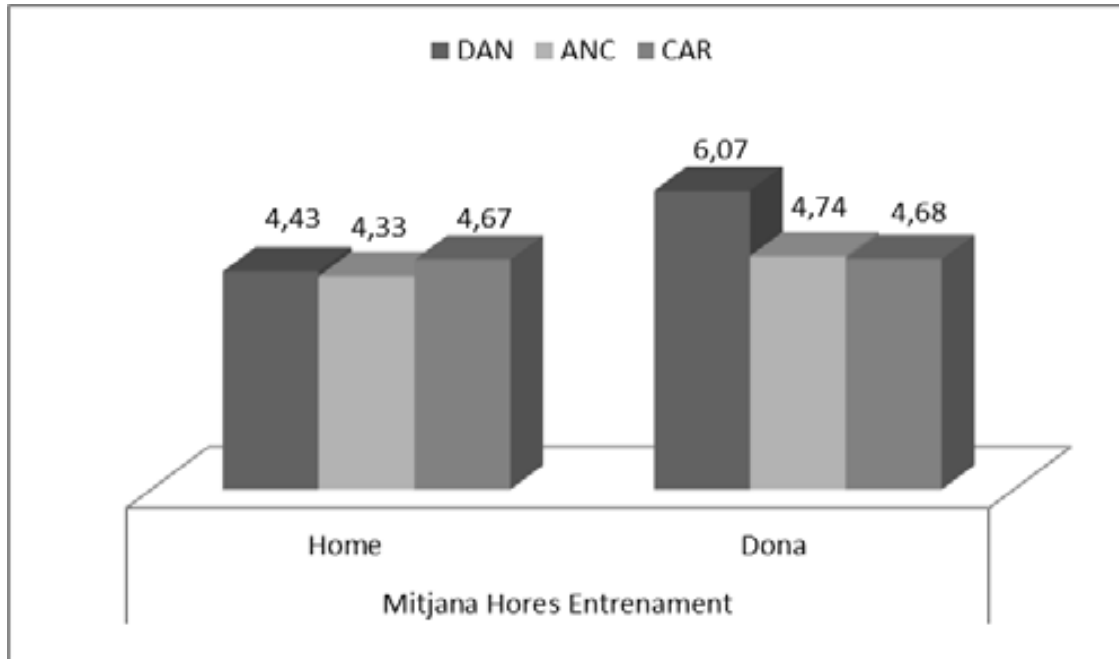


Figura 9. Distribució de la Mitjana de les Hores d'Entrenament per Gènere i Nivell Esportiu.

Quan analitzem els Models de Carrera, el 83.1% dels homes segueixen el Model Paral·lel, el 16.9%, es dediquen només a la seva carrera esportiva (Model Lineal), cap home d'aquesta població segueix el Model Convergent. Un 97.6% de les dones segueix el Model Paral·lel, les que segueixen el Model Lineal són el 2.4%, i cap d'elles segueix el Model Convergent (Figura 10).

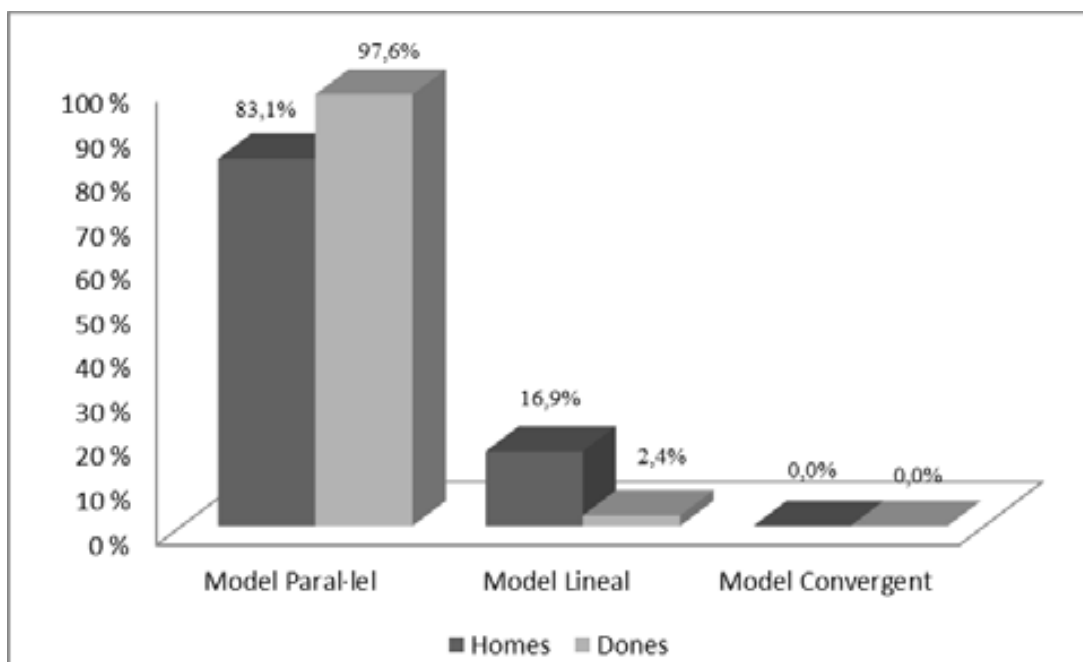


Figura 10. Distribució Model de Carrera per Gènere.

La distribució de la variable Grup d'Edat es pot veure a la figura 11. Els grups amb més pes són el Grup Adolescents (38%) i el Grup Joves adults (49%).

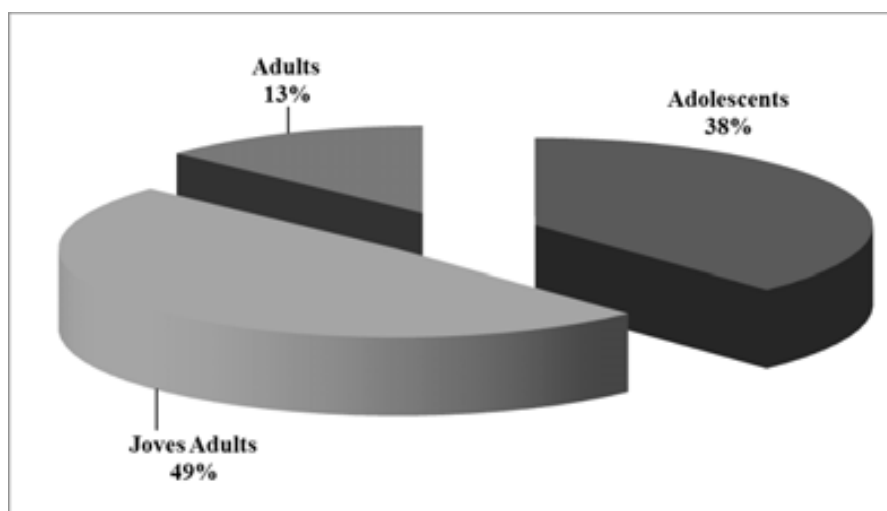


Figura 11. Distribució Grup d'Edat.

En el Grup Adolescents, integrat per un total de 40 esportistes, trobem que el 50 % són homes i el 50% dones, aquesta variable es troba totalment equilibrada. La mitjana d'hores dedicades a l'entrenament és de 4.92 (DT=.93).

Majoritàriament els i les esportistes no han assolit encara cap reconeixement legal de nivell esportiu (67,5%). Les federacions amb més representativitat són Tennis Taula (17.5%), Natació Carreres (15%), Gimnàstica artística (12.5%), Gimnàstica trampolí (12.5%) i Golf (10%).

El 70% dels i les esportistes reben algun tipus d'ajuda o beca. El 22,5% no rep cap ajuda o beca, i el 7,5% van deixar en blanc aquesta pregunta.

El nivell d'estudis assolit és: l'Educació Primària Obligatòria (EPO) i l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), tal com correspon a la seva edat. En aquests moments els estudis que estan cursant són: EPO (2.5%), ESO (45%) i Batxillerat (50%), un esportista d'aquest grup va deixar en blanc aquesta pregunta (2.5%). Cap esportista d'aquest grup treballa o està buscant feina.

El Grup Joves Adults, format per un total de 52 esportistes, dels quals 69,2% són homes i el 30,8% dones. La mitjana d'hores dedicades a l'entrenament és de 4,75 (DT=1,47). El 67,3%, no han assolit encara cap reconeixement legal de nivell esportiu. Les federacions que més representativitat tenen són Atletisme (28.8%), Esgrima (11.5%), Taekwondo (9.6%), Pentatló (7.7%) i Triatló (7.7%).

El 61,5% dels i les esportistes reben algun tipus d'ajuda o beca. El 34,6% no rep cap ajuda o beca, i el 3,8% van deixar en blanc aquesta pregunta.

El nivell d'estudis assolit és: Educació Primària Obligatòria (EPO) 7.7%, Educació Secundària Obligatòria (ESO) 38.5% , Batxillerat 48.1%, i Cicles Formatius de Grau Superior 3.8% (Branca Sanitat). Un esportista va deixar en blanc aquesta pregunta (1.9%), però sabem que el seu nivell d'estudis assolit era Batxillerat. En aquests moments els estudis que estan cursant són: Batxillerat 17.3%, Cicles Formatius de Grau Mitjà 5,8% i Superior 5,8%, i Universitaris 44.2% (13.5% Diplomatures i 30.7% Llicenciatures).

Un 13,5 % van indicar que feien altres formacions no reglades, com idiomes o cursos relacionats amb el món de l'esport, organitzats per l'acadèmia Orthos (acadèmia que té conveni amb el CAR per oferir cursos a esportistes que deixen la formació reglada, i estan interessats en formar-se en l'àmbit de l'esport, salut, rendiment).

No van contestar el 13,5%, normalment els i les esportistes que deixen en blanc aquest tipus de preguntes és perquè no estan fent res. En aquest grup, 2 esportistes estan treballant i 1 busca feina.

El Grup Adults és compon de 14 esportistes, un 64,3 % són homes i el 35,7% dones. El 64.3% tenen un nivell esportiu DAN. La mitjana d'hores dedicades a l'entrenament és de 5,15 (DT=1,79). Les federacions que més representativitat tenen són Atletisme (42.9%), Natació Curses (14.3%) i Natació Sincronitzada (14.3%).

El 85,7% dels i les esportistes del Grup Adults reben algun tipus d'ajuda o beca. El 14,3% no rep cap ajuda o beca. El nivell d'estudis assolit és: Educació Primària Obligatòria (EPO),7.1%, l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), 14.3% , Batxillerat 35.7%, Cicles Formatius de grau Mitjà (14.3%) i Diplomatura 21.4%. En aquest moments els estudis que estan cursant són: Universitaris (35.7%), Postgraus (7.1%), i el 21.4% altres tipus de formacions no reglades (cursos relacionats amb el món de l'esport, amb el món de l'estètica i altres estan dins de l'acadèmia de policia dels Mossos d'Esquadra). Un 35,7 % no van contestar quin nivell d'estudi estaven cursant en aquests moment. Al revisar les entrevistes vam veure que un estava estudiant actualment i la resta no feia cap formació.

Dins d'aquest Grup Adults, el 35.7% (5) van indicar, en la seva resposta sobre si estaven treballant, que l'esport és la seva feina, un 14.3% (2) han indicat que treballen, i la seva feina és Mossos d'Esquadra. Finalment el 50% (7) han marcat que no treballen. És l'únic grup on els esportistes expressen que l'esport per a ells és considerat com una feina.

La distribució dels models de carrera per grups d'edat és la següent; en el Grup Adolescents, segueixen el Model Paral·lel un 97.5% , només el 2.5% segueix el Model lineal. En el Grup Joves Adults el 86.5% segueixen el Model Paral·lel, el 13.5% d'esportistes segueix el Model lineal, tot i que un d'ells va indicar que estava cercant feina. El Grup Adults es distribueix de la següent forma en els diferents models, el 71.4% segueixen el Model Paral·lel , el 28.6% segueixen el Model Lineal. Cap esportista segueix dels tres grups d'edat segueix el Model Convergent (Figura 12).

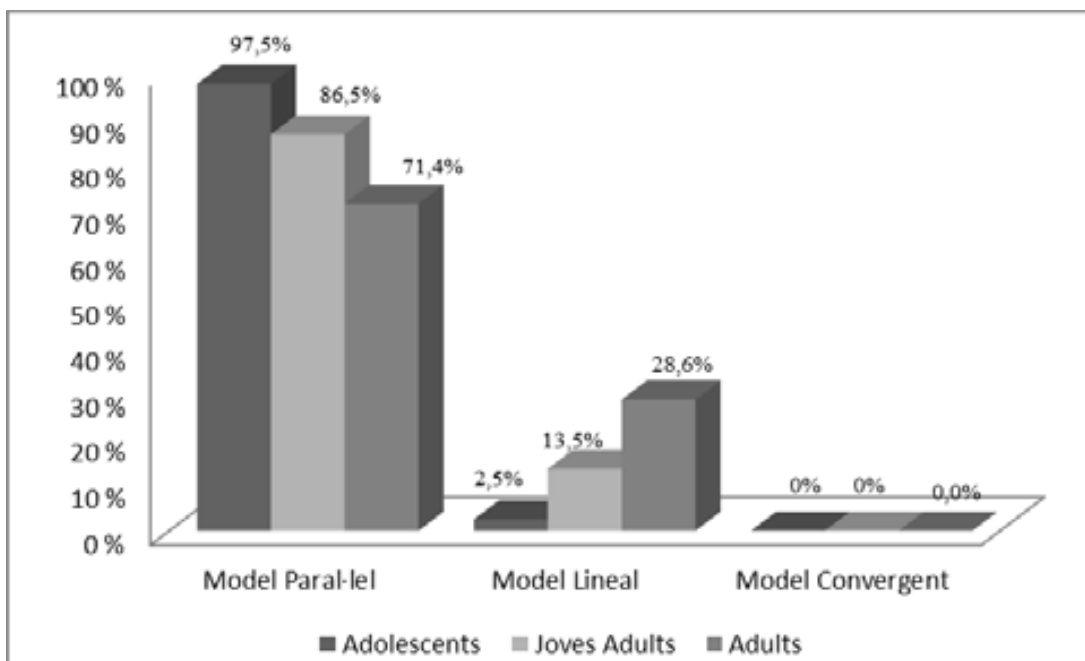


Figura 12. Model de Carrera per Grup d'Edat.

4.1.3.1. Dificultats referides amb la pràctica esportiva.

4.1.3.1.1. Per la variable Gènere.

S'ha avaluat quin tipus de dificultat experimenten els esportistes i s'ha examinat mitjançant l'estadístic Chi-quadrat per les variables Gènere i dificultats referides (Taula 6).

El resultat indiquen que hi ha diferències significatives en funció del gènere, en l'àmbit econòmic, de temps i acadèmic. El 50.8% dels homes perceben més dificultats econòmiques que les dones (19.5%), $\chi^2 (1, n=106) = 10.36, p<.001$. D'altra banda el 75.6% de les dones perceben més dificultats relacionades amb el temps que els homes (43.1%), $\chi^2 (1, n=106) = 10.78, p<.001$. Finalment en l'àmbit acadèmic les dones perceben més dificultats (61%) que els homes (35.4%), $\chi^2 (1, n=106) = 6.64, p<.010$.

Taula 6. Percentatge d'elecció Dificultats Referides per Gènere.

Variable	Home (n= 65)	Dona (n= 41)	Chi-quadrat
			<i>g</i> l= 1
Econòmic	50,8%	19,5%	10,36***
Personal	13,8%	26,8%	2,77
Temps	43,1%	75,6%	10,78***
Acadèmic	35,4%	61%	6,64**

Nota: Cada columna és la variable gènere (Home/Dona), els percentatges indiquen el nombre d'esportistes que han indicat aquest àmbit com una dificultat: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

4.1.3.1.2. Per la variable Grup d'Edat

L'anàlisi realitzada amb l'estadístic Chi-quadrat per les variables Grup d'Edat i les dificultats referides (Taula 7) indica que les diferències significatives estan en l'àmbit econòmic, on el Grup Joves Adults (50%) i el Grup Adults (57.1%) obtenen un percentatge més alt que el Grup Adolescents (17.5%), $\chi^2 (2, n=106) = 12,39, p<.002$. A més edat més percepció de dificultats en l'àmbit econòmic.

També es va preguntar sobre les dificultats en temes religiosos i cap esportista va marcar-la, això es igual per tots els grups d'edat.

Taula 7. Percentatge d'elecció Dificultats Referides per Grup d'Edat.

Variable	Grup Adolescents (n=40)	Grup Joves Adults (n=52)	Grup Adults (n=14)	Chi-quadrat
				$g^2 = 2$
Econòmic	17,5%	50%	57,1%	12,39**
Personal	25%	15,4%	14,3%	1,58
Temps	62,5%	51,9%	50%	1,23
Acadèmic	50%	46,2%	28,6%	1,95

Nota: Cada columna és un grup d'edat, els percentatges indiquen el nombre d'esportistes que han indicat aquest àmbit com una dificultat: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Hem considerat interessant descriure la tendència de les respostes. Tot i que no s'ha trobat significació, hi ha un percentatge més alt de dificultats referides en els àmbits acadèmic i temps, quan l'esportista és més jove (Figura 13).

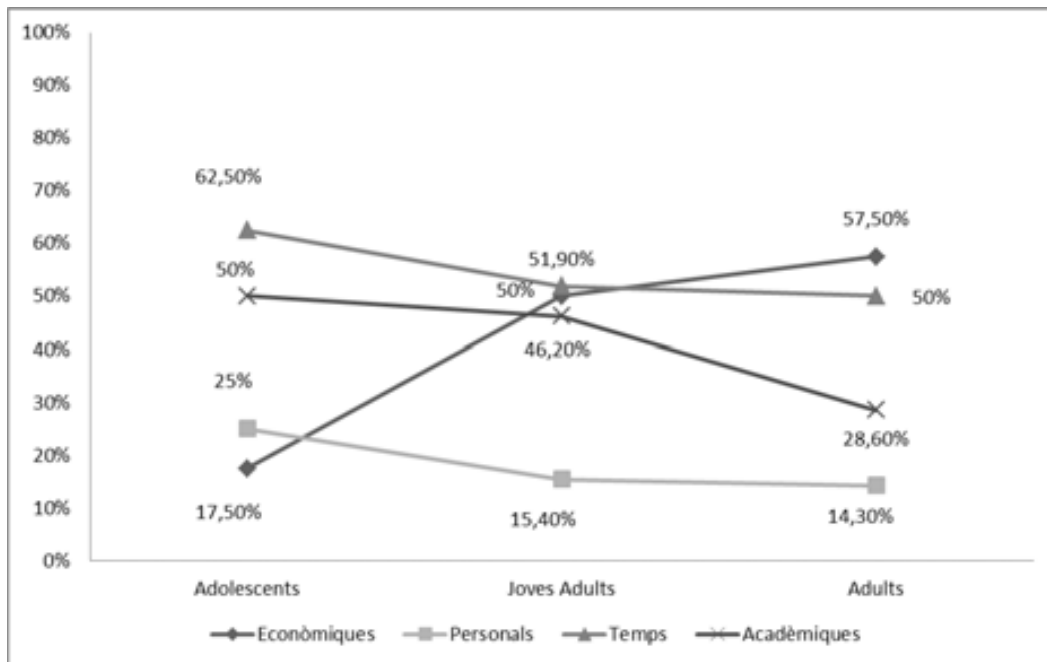


Figura 13. Dificultats referides per Grups d'Edat.

En el Grup Joves Adults és interessant destacar el canvi de resposta en l'àmbit econòmic respecte el Grup Adolescent i que l'aproxima més a les dificultats referides pel Grup Adult. En aquest darrer grup la percepció de

dificultats econòmiques i de temps són les que tenen més protagonisme. Així com la disminució de respostes en l'àmbit acadèmic, respecte els altres grups.

4.1.3.1.3. Per la variable Nivell Esportiu

L'anàlisi realitzada amb l'estadístic Chi-quadrat per les variables nivell esportiu i dificultats referides (Taula 8) indica que les diferències significatives estan en l'àmbit personal, χ^2 (2, n=106) = 9,05, $p < .011$, on els i les esportistes ANC no l'indiquen com a dificultat i sí ho fan els DAN (35.7%) i els CAR (15.9%).

També es troben diferències significatives en l'àmbit l'acadèmic, χ^2 (2, n=106) = 6,05, $p < .049$, on el nivell DAN (64.3%) obté un percentatge de resposta més alt que els ANC (46.7%) i els CAR (36,5%). A més nivell esportiu més percepció de dificultat acadèmica.

Taula 8. Percentatge d'elecció com a dificultats per Nivell Esportiu.

Variable	DAN (n=28)	ANC (n=15)	CAR (n=63)	Chi-quadrat
				gl= 2
Econòmic	32,1%	60%	36,5%	3,50
Personal	35,7%	0%	15,9%	9,05*
Temps	64,3%	73,3%	47,6%	4,34
Acadèmic	64,3%	46,7%	36,5%	6,05*

Nota: Cada columna és un nivell esportiu, els percentatges indiquen el nombre d'esportistes que han indicat aquest àmbit com una dificultat: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

4.1.3.2. Dades vinculades a rebre ajuda o beca.

Només s'han trobat diferències significatives per la variable Nivell Esportiu. Els grups amb reconeixement legal de nivell esportiu, DAN (85.7%) i ANC (86.7%), reben ajuda o beca, i en el grup CAR el 55.6% rep algun tipus d'ajuda o beca. En comparar els diferents nivells esportius es troben diferències significatives, χ^2 (4, n=106) = 11.67, $p = .020$. En absència de nivell esportiu reconegut legalment menys ajudes econòmiques reben.

4.1.3.3. Valoració Dedicació i Prioritats

4.1.3.3.1. Per la variable Gènere

El resultat obtingut en l'anàlisi d'aquesta variable va revelar diferències significatives quan valoraven la dedicació ideal a l'àmbit de l'esport, $t(101) = 2.04$, $p = .044$, encara que en tots dos grups la valoració era molt alta. De tal manera que aquest àmbit té una valoració en homes d'una mitjana de 9.25 ($DT = 1.09$) i en dones de 8.75 ($DT = 1.41$).

En els resultats obtinguts en la seva estratificació de prioritats es van trobar diferències significatives en l'àmbit d'estudis, on les dones van indicar una prioritat alta en un 66.7% i els homes en un 51.6%, , $\chi^2(2, n=103) = 7.70$, $p = .021$. L'àmbit feina va ser a l'inversa on el percentatge dels homes que van indicar-la com a prioritat alta va ser del 21% i les dones del 2.6%, , $\chi^2(2, n=100) = 6.82$, $p = .033$. Passa el mateix amb l'economia on el 45.3% dels homes la van marcar com a prioritat alta en contrast amb el 17.1% de les dones, , $\chi^2(2, n=105) = 8.97$, $p = .011$. Aquests resultats ens indiquen que les dones prioritzen l'àmbit acadèmic més, i que els homes prioritzen més els àmbits de feina i economia (Figura 14).

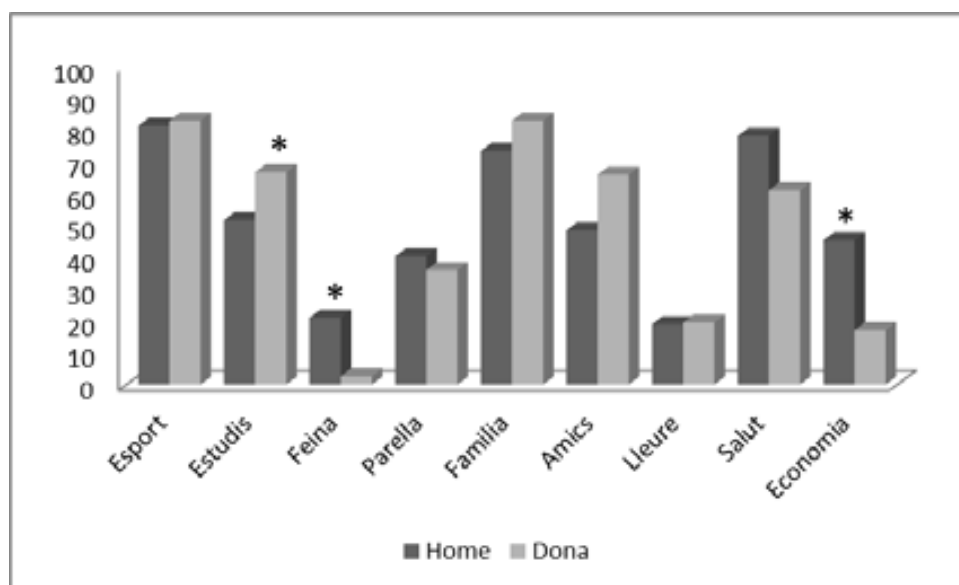


Figura 14. Percentatge de resposta Prioritat Alta per Gènere.

4.1.3.3.2. Per la variable Grup d'Edat

Les diferències entre els grups d'edat les hem trobat en la valoració de dedicació actual en l'àmbit dels estudis, on el Grup Adolescents ($M=7.28$ $DT=1.43$) obté puntuacions significativament més altes que el Grup Joves Adults ($M=6$ $DT=2.36$) i que el Grup Adults ($M=4.62$ $DT=2.29$), $F(2,100)=9.39$, $p<.001$.

En la valoració de la dedicació ideal a l'àmbit dels estudis, el Grup Adolescents ($M=9.03$ $DT=1.22$) i el Grup Joves Adults ($M=8.80$ $DT=1.66$) obtenen puntuacions més altes significativament que el Grup Adults ($M=7.08$ $DT=2.95$), $F(2,100)=6.47$, $p=.002$.

A l'àmbit Feina, la valoració de dedicació ideal, obtenen puntuacions significativament més altes el Grup Joves Adults ($M=4.12$ $DT=3.61$) i el Grup Adults ($M=5.82$ $DT=2.31$) que el Grup Adolescents ($M=1.92$ $DT=2.69$), $F(2, 95)=8.49$, $p<.001$.

El resultat obtingut en la valoració de la seva dedicació ideal a la parella, el Grup Adults ($M=8.92$ $DT=1.70$) obté diferències significatives respecte el Grup

Adolescents ($M=5.58$ $DT=3.59$), $F(2, 96)=5.41$, $p=.006$. En aquest àmbit és interessant ressaltar com evoluciona respecte la variable grup d'edat, on a més edat més valoració de dedicació, tant actual com ideal (Figura 15).

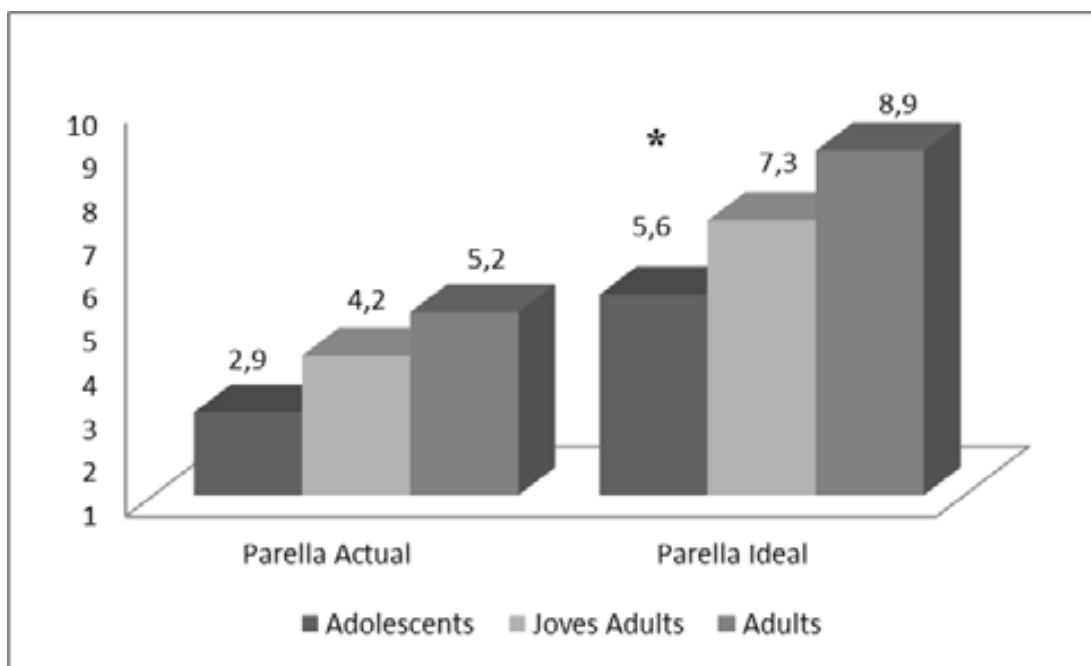


Figura 15. Dedicació Actual i Ideal per Grups d'Edat.

L'àmbit dels amics en la seva valoració de dedicació actual mostra diferències significatives entre el Grup Adolescents ($M=7.08$ $DT=2.27$) que obté una puntuació més alta que el Grup Joves Adults ($M=5.78$ $DT=2.14$), $F(2, 101)=3.97$, $p=.022$.

El darrer àmbit amb diferències significatives és la valoració de la dedicació actual a l'economia, on el Grup Adults ($M=6.86$ $DT=1.74$) obté una puntuació més alta significativament que el Grup Joves Adults ($M=4.51$ $DT=2.58$), $F(2,100)=5,47$, $p=.006$. Els resultats estan resumits a la Taula 9.

Taula 9. Valoració de dedicació actual i ideal àmbits de desenvolupament de l'esportista per Grup d'Edat.

Variable	Grup Adolescents (n=39)	Grup Joves Adults (n=51)	Grup Adults (n=14)	F-value
	M (DT)	M (DT)	M (DT)	

4. Estudis Empírics: Primer Estudi

Estudis Actual	7,28(1,43) _a	6(2,36) _b	4,62(2,29) _b	9,39***
Estudis Ideal	9,03(1,22) _b	8,80(1,66) _b	7,08(2,95) _a	6,47**
Feina Ideal	1,92(2,69) _a	4,12(3,61) _b	5,82(2,31) _b	8,48***
Parella Actual	2,92(2,57)	4,24(3,69)	5,23(3,29)	3,14
Parella Ideal	5,58(3,59) _b	7,33(3,65) _{ab}	8,92(1,70) _a	5,41**
Amics Actual	7,08(2,27) _a	5,78(2,14) _b	6,00(2,14) _{ab}	3,97*
Economia Actual	5,76(2,85) _{ab}	4,51(2,58) _b	6,86(1,74) _a	5,4*

Nota: Cada columna és un grup d'edat, les mitjanes amb diferent subíndex a la fila ens explica que és significativament diferent respecte a les altres; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Quan analitzem les diferències sobre les prioritats el Grup Adolescents indica en 76.3% una prioritat alta, en l'àmbit Estudis, i són significatives respecte el Grup Joves Adults amb una resposta de 50% de prioritat alta i el Grup Adults amb un 30.8% de prioritat alta, $\chi^2(4, n=103) = 11.11, p = .025$. Podem dir que a menys edat un percentatge més alt d'esportistes consideren els estudis amb una prioritat alta.

En l'àmbit Feina les diferències són significatives, $\chi^2(4, n=100) = 16.48, p = .002$, per al Grup Adults que li atorga una prioritat alta en el 40 % de casos, en comparació amb el Grup Joves Adults i el Grup Adolescents, amb un 13.7% i en un 7.7% respectivament.

Les dades es comporten de la mateixa forma en l'àmbit parella, on el Grup Adults amb 61.5% obté el percentatge més alt a l'assenyalar aquest àmbit amb prioritat alta, seguit del Grup Joves Adults amb un 49% i el Grup Adolescents amb un 17.9%, $\chi^2(4, n=101) = 14.80, p = .005$. Els resultats obtinguts en l'estratificació de prioritats estan resumits a la Taula 10.

Taula 10. Percentatge sobre la valoració de la prioritat Alta dels àmbits de desenvolupament de l'esportista per Grup d'edat.

Variable	Grup Adolescents (n=39)	Grup Joves Adults (n=52)	Grup Adults (n=14)	Chi-quadrat
----------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------

				<i>gl= 4</i>
Estudis Prioritat (n=103)	76,3%	50%	30,8%	11,11**
Feina Prioritat (n=100)	7,7%	13,7%	40%	16,48**
Parella Prioritat (n=101)	17,9%	49%	61,5%	14,80**

Nota: El % correspon als esportistes que han contestat que aquest àmbit te per ells una prioritat alta;

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

4.1.3.3.3. Per la variable *Nivell Esportiu*

No es van trobar diferències significatives al comparar els grups per nivell esportiu, així podríem dir que aquesta variable no està influïent en la valoració de dedicació i prioritat.

4.1.3.4. Descripció Retirada

El 45.3% de la població ha pensat algun cop en la retirada i el 54.7% no ho ha fet. No hi ha diferències significatives de Gènere, encara que les dones contesten que sí en un 53.7% i els homes en un 40%. Tampoc hi ha diferències significatives per Grup d'Edat per aquesta pregunta, però sembla que existeix una tendència a respondre més de forma positiva a mesura que el grup és de més edat. Finalment no s'han trobat diferències significatives per Nivell Esportiu.

Es plantegen la retirada en més de 5 anys el 54.7%, un 30.2% la planteja entre 2 i 5 anys, i de forma immediata o en menys de 2 anys el 11.8%. No van contestar a aquesta pregunta el 3.8% dels i les esportistes. No hi ha diferències significatives en comparar les variables Gènere, Grup d'Edat i Nivell Esportiu. Tot i que a la variable Grup d'Edat el percentatge més alt de resposta del Grup Adults es troba a l'opció "entre 2 i 5 anys" amb un 57.1%. Els grups Adolescents i Joves Adults responen respectivament amb un 62.2% i un 58.8% a l'opció " més de 5 anys".

Es van trobar diferències significatives entre homes i dones en els motius de retirada. Les dones indiquen en un 46.3% motius acadèmics i els homes ho

assenyalen en un 26.2%, $\chi^2 (1, n=106) = 4.57, p=.033$. D'altra banda, els homes indiquen que un dels motius de la seva retirada podria ser per rendiment, 30.8%, i les dones ho indiquen en un 12.2%, $\chi^2 (1, n=106) = 4.81, p=.028$.

En comparar els resultats per Grup d'Edat, es van trobar diferències significatives en el motiu Estudis, el Grup Adolescents van assenyalar aquesta opció el 47.5% com motiu per retirar-se de l'esport, en el Grup Joves Adults el 32.7% i cap esportista del Grup Adults va marcar-la com un motiu per retirar-se, $\chi^2 (2, n=106) = 10.51, p=.005$. Sembla indicar que a més edat els estudis podrien deixar de ser un motiu de retirada.

En la pregunta "*Què vols fer en finalitzar la teva carrera esportiva?*", *Taula 11*, el concepte "treballar" és el de més freqüència. La "formació, continuar-la o finalitzar-la", és el segon concepte amb més presència a les respostes. Van trobar diferències significatives en la variable Gènere per la freqüència de resposta en els conceptes "formació" i "no ho sé".

Taula 11. Què vols fer en Finalitzar la teva carrera esportiva?

Categoria	%	Cites
Treballar	58.5	

Continuar o fer formació	24.8	<i>“Si encara no he acabat d’estudiar, continuar estudiant, i sinó treballar.” (Dona, Esgrima, 17 anys) “Dedicar-me això, però com a tècnic” (Home, Minusvàlid, Atletisme, 21 anys)</i>
Continuar en contacte amb l’esport	18.9	<i>“Treballar i seguir practicant el meu esport, com a hobby” (Home, Esgrima, 18 anys)</i>
Crear la seva pròpia família	10.4	
Ser feliços o gaudir del temps	9.4	
No saben que volen fer	7.5	<i>“Encara no ho he pensat, treballar poc i cobrar molt” (Home, Atletisme, 21 anys) “viure una vida normal” (Home, Gimnàstica Artística, 19 anys)</i>
Altres conceptes	6.6	<i>“Hi ha masses coses per dir-lo en aquests moments. Soc massa jove.” (Home, Natació Curses, 15 anys)</i>

Les dones utilitzen el concepte “formació” en un 41.5% i els homes en un 13.8, $\chi^2 (2, n=106) = 10.35, p<001$. Els homes responen “no ho sé” en un 12.3%, cap dona fa servir no ho sé per respondre, $\chi^2 (1, n=106) = 5.45, p=.019$.

En comparar per Grup d’Edat hi ha diferències significatives en la freqüència d’aparició del concepte “formació”, en el Grup Adolescents apareix un 42.5% de vegades en el Grup Joves Adults en un 15.4% d’entrevistes i en el Grup Adults en un 7,1%, $\chi^2 (2, n=106) = 11.61, p=.003$.

No es van trobar diferències significatives en l’ús dels diferents conceptes per Nivell Esportiu.

En la pregunta “*Que et preocupa del teu Futur?*” la resposta que més es repeteix és la relacionada amb el “món laboral”, així com el temes relacionats amb les “competències personals i la qualitat de vida” que l’esportista tindrà una vegada deixi l’esport. D’altra banda hi ha un 25.5% de la població que “no els preocupa res”. No es van trobar diferències significatives per les variables Gènere, Grup d’Edat, i Nivell Esportiu. A la Taula 12 es poden consultar les respostes obtingudes.

Taula 12. Què et preocupa del teu Futur?

Categoria	%	Cita Eg
Temes relacionats amb el món laboral	34	<p><i>“No estar preparat per la vida laboral”</i> <i>(Home, Pentatló Modern, 21 anys)</i> <i>“Trobar una feina que realment m’agradi”</i> <i>(Dona, Atletisme, Salt amb perxa, 22 anys)</i> <i>Incorporar-me a la vida laboral tard”</i> <i>(Home, Atletisme, Tanques, 27 anys)</i></p>
Competències personals i qualitat de vida	26.4	<p><i>“La responsabilitat”</i> <i>(Home, Tennis Taula, 17 anys)</i> <i>“Prendre decisions equivocades”</i> <i>(Dona, Natació Curses, 21 anys)</i> <i>“No tindre la suficient maduresa”</i> <i>(Home, Golf, 14 anys)</i> <i>“La posició econòmica i l’estatus social”</i> <i>(Home, Atletisme, 21 anys)</i> <i>“Saber si trobaré alguna cosa que m’ompli tant com la gimnàstica”</i> <i>(Dona, Gimnàstica Rítmica, 25 anys)</i></p>
No els preocupa res.	25.5	<p><i>“res, ja es veurà, de moment visc el present, Carpe diem”</i> <i>(Home, Gimnàstica Artística, 19 anys)</i></p>
Temes relacionats amb la seva formació	10.4	<p><i>No trobar la carrera adequada o que no m’agradi”</i> <i>(Dona, Natació Sincronitzada, 17 anys)</i> <i>“El meu nivell acadèmic”</i> <i>(Dona, Natació Sincronitzada, 19 anys)</i></p>
Temes relacionats amb la família o parella.	9.4	<p><i>“Trobar parella”</i> <i>(Home, Esgrima, 20 anys)</i></p>
Temes relacionats amb la salut	4.7	
El seu rendiment.	0.9	

En la pregunta *Has pensat alguna solució?* el 53.8% dels esportistes expliquen que sí han pensat alguna solució per les seves preocupacions, com ara formar-se, fer oposicions o deixar l’esport (Taula 13). Els esportistes que van contestar que no han pensat com solucionar-ho, simplement contesten amb un no (46.2%). No es van trobar diferències significatives en cap de les tres variables analitzades. Tot i que en comparar les respostes per grups d’edat, hi ha una tendència a la resposta positiva, sí que ho ha pensat, quan el grup és de més edat.

Taula 13. Has pensat alguna solució?

Categoria	%	Cita Eg
Sí	53.8	“Iniciar els estudis Universitaris i conèixer molta gent” (Home, Atletisme, Salt d’Alçada, 23 anys) “Oposicions” (Home, Natació Curses, 22 anys) “Deixar-lo (l’esport) gradualment” (Dona, Triatló, 18 anys) “Pensar-hi” (Home, Natació Curses, 15 anys)
No	46.2	

4.1.4. Discussió ESTUDI 1 Així són els i les esportistes del CAR.

Els resultats ens han permès identificar que majoritàriament els i les esportistes que viuen al CAR es troben en edat de formació acadèmica, i la majoria estan al Model Paral·lel (Pallarés et al., 2009) i pseudoprofessional (Bouchetal et al., 2006).

Pel que fa a la distribució per edats, els Grup Adolescents i Joves Adults són la població majoritària del Centre. Aquestes edats, són clau pel desenvolupament de l'esportista de forma equilibrada en els diferents àmbits vitals (Stambulova et al., 2009). En aquests grups la formació acadèmica i les decisions sobre la futura vida laboral són una de les principals fonts de conflicte amb la dedicació a l'esport.

En el Grup Adolescents el nivell acadèmic que cursen la major part dels esportistes és Batxillerat, circumstància facilitada per la presència d'un IES a les instal·lacions del CAR, amb horaris adaptats a les sessions d'entrenament. D'altra banda, en el Grup Joves Adults hi ha esportistes que deixen els estudis reglats, però comencen a fer una formació no reglada, com ara anglès o formacions relacionades amb el món de l'esport, tant a través de cursos organitzats per les seves federacions com a l'acadèmia Orthos. Aquests tipus de formació permeten a l'esportista obtenir un perfil professional i no perdre hàbits i relació amb els estudis. Aquesta tendència de formació pot estar relacionada amb les seves respostes sobre el món laboral, és en aquest moment que es referència per primera vegada el seu interès sobre aquest àmbit, segurament relacionat amb la necessitat d'autonomia i despeses derivades de l'edat (Stambulova, 2000).

En el Grup Adults tot i que l'ideal seria que tots els i les esportistes continuessin la seva formació reglada, i aquells que tenen els nivells acadèmics més baixos els poguessin millorar; la realitat és que en aquest moment de la carrera esportiva aquest objectiu és més complicat, per alguns d'ells l'esport és la seva feina, i així ho han reflectit en les seves respostes al bloc món laboral.

En la recollida de dades hem investigat les respostes en blanc pel bloc Formació, i hem confirmat que en tots els casos excepte dos, no n'estaven realitzant cap en aquell moment. Pensem que és important destacar aquesta dada perquè o bé significa que hi ha una evitació per part de l'esportista per donar aquesta informació, o bé que el disseny de l'entrevista no era prou acurat.

El Model Paral·lel el segueixen quasi la totalitat de les dones, tot i tenir una mitjana d'hores d'entrenament alta. Pensem que aquestes dades s'expliquen per la mitjana d'edat baixa. Pel contrari el Model Lineal el segueixen preferentment els homes del Grup Adults i Joves Adults. Podem afirmar que a més edat s'observa un increment de Model Lineal. Aquest punt obre la porta a la reflexió sobre la importància social i de reconeixement que té l'esport masculí. El Model Convergent en aquesta població no el segueix en el moment de fer l'entrevista cap esportista.

En el cas de les dones les hores d'entrenament augmenten a més nivell esportiu, cosa que no passa amb els homes. Les modalitats esportives que podrien explicar aquestes diferències, són disciplines com Gimnàstica Rítmica, Natació Curses i Natació Sincronitzada, que es on es troben pràcticament totes les dones DAN. Les dones obtenen el reconeixement legal d'Esportistes d'Alt Nivell més joves que el homes, perquè les disciplines que practiquen ho condicionen.

Arribats a aquest punt desglossarem la informació obtinguda de l'anàlisi de les dificultats referides on per les dones el temps i la formació són on troben més dificultats respecte els homes. Potser el conflicte derivat d'aquesta dificultat sigui un motiu perquè la dona abandoni l'esport abans, si no ha pogut solucionar-lo o que la seva carrera esportiva sigui més curta a l'arribar abans als seus objectius esportius i donar prioritat a la seva formació.

Els homes donen més importància a les dificultats en l'àmbit econòmic que les dones, que ho fan en l'àmbit de temps. Aquesta és una dada controvertida perquè els homes reben les mateixes ajudes econòmiques o beques que les dones. Això ens fa pensar que l'home té una visió més professional de l'esport que la dona, ja que "espera" una compensació econòmica superior a la que rep.

Els i les esportistes del Grup Adolescents senyalen més dificultats referides en temps i acadèmiques, tots ells excepte un, estudien, i podem considerar que és normal marcar aquestes dificultats, perquè encara que els horaris de l'IES estan adaptats, la seva dedicació a l'entrenament (quasi 5 hores diàries), més les diferents hores que han de dedicar a anar al fisioterapeuta, dietista, biomecànic, psicòlegs, etc. poden fer que tinguin al voltant de 6h diàries dedicades a temes relacionats amb l'esport, que se sumem a les 6 hores d'estudi i les hores de descans, fonamentals en la recuperació de l'esportista. El coneixement d'aquesta informació ens permetrà marcar una línia de treball sobre la gestió personal i del temps per aquestes edats i d'aquesta forma intervenir per afrontar aquestes dificultats.

Tot i que no s'han observat diferències per grup d'edat en les dificultats acadèmiques és interessant indicar que existeix una tendència a disminuir-ne la preocupació a més edat. Això pot ser o bé perquè ja han assolit el nivell acadèmic, o bé perquè han après a gestionar-lo o perquè no estan fent cap formació.

Investigar el comportament d'aquesta tendència facilitaria la planificació de les intervencions de forma preventiva per l'abandonament acadèmic en els grups de més edat.

El grup Joves Adults i Adults malgrat rebre ajudes econòmiques són els que perceben més dificultats en aquest àmbit i aquestes diferències són significatives respecte el Grup Adolescents. És important fer una reflexió sobre les necessitats socials creades i despeses conseqüents per la seva edat (cotxe, hipoteca, estudis, lleure, parella).

L'inici d'aquest canvi és en el Grup Joves Adults que és on es fa la transició esportiva més complicada, de categories junior a sènior. En aquesta transició els resultats esportius triguen en arribar, i això comporta canvis en el seu reconeixement legal de nivell esportiu així com un estancament en beques i ajudes.

La totalitat de la població entrevistada era de nacionalitat espanyola i sembla ser que per ells no existeix cap dificultat percebuda en l'àmbit religiós. Però aquesta variable s'haurà de tenir en compte ja que actualment podem trobar esportistes a qui la religió condiciona moments concrets de la seva temporada. L'augment de nacionalitzacions o els canvis de lloc on viure motivats per l'esport, pot fer que en un futur ens trobem amb esportistes pels que aquest àmbit sigui important i s'ha de ser sensible a aquesta variable.

Finalment les dificultats referides per motius esportius, poden constituir un dels factors que derivin en retirada. Conèixer-les ens portarà a desenvolupar vies de treball per millorar la gestió personal i la presa de consciència sobre el cost real que té l'estil de vida d'alt rendiment i alt nivell. La manca de temps és una de les dificultats més presents sobre tot en Grup Adolescents i Joves Adults. No tenir temps o sentir que no se'n té és un dels factors, juntament amb el conflicte

d'interessos, que influeix en l'abandonament de la pràctica esportiva juvenil (Cecchini, Méndez, i Contreras., 2005).

Pel que fa a les diferències de valoració entre dedicació actual i ideal als diferents àmbits de desenvolupament ens permet identificar possible fonts de conflicte que poden derivar en una situació d'instabilitat o crisi. Per poder tenir una visió més exacta, és interessant creuar dedicació amb prioritat, això ens permet ajustar més la possible detecció del conflicte.

Els àmbits com família, parella i amics, serien una excepció per aquests tipus d'interpretació, ja que l'esportista accepta, que el camí que ha decidit significa una dedicació inferior a la que desitjaria. Aquesta interpretació la podem fer perquè durant els anys de treball en el SAE, i en contrastar les respostes amb els i les esportistes, sempre que han indicat aquests àmbits com a prioritaris, han explicat que això no suposa un conflicte, perquè assumeixen que és una renúncia que han de fer en dedicació però que és el seu suport emocional. Per aquesta raó no entrarem a discutir les respostes que en aquests tres àmbits ens han donat els esportistes, ja que interpretem que malgrat ser una prioritat i de les diferències entre dedicació actual i ideal no suposa un conflicte intern que pugui influir en la seva dedicació a l'esport.

Per Grup d'Edat les diferències entre Adolescents i els altres dos grups en l'àmbit acadèmic es podrien considerar naturals perquè aquest grup es troba dins de la formació obligatòria, i en la majoria dels casos fent Batxillerat. En el Grup Joves Adults hi ha diversificació en la seva formació actual, i això pot afectar en els resultats generals de Grup. En el Grup Adults, alguns esportistes ja han finalitzat la seva formació, o estan a punt de finalitzar-la, i també és el grup on més esportistes

no fan cap formació, motiu pel qual els resultats sobre la seva dedicació actual són més baixos.

Les diferències entre grups per l'àmbit economia actual indiquen que el Grup Adults poden invertir, estalviar, o tenen entrada de diners que els permet dedicar-li atenció. Les diferències que s'han trobat ens poden indicar que el Grup Joves Adults i Grup Adolescents no pot. Aquesta informació juntament amb l'aparició d'un nou àmbit al fer la valoració de la dedicació ideal, l'economia, en el Grup Joves Adults, ens deixa entreveure possibles conflictes en l'àmbit economia.

El mateix comportament es dona per l'àmbit parella per aquest Grup, no així en el Grup Adolescents. Això ens indica un moment vital diferent en el seu desenvolupament psicosocial que poden ser factors claus a l'hora de prendre decisions en la seva carrera esportiva.

En la mateixa direcció d'interpretació estarien els resultats obtinguts en el Grup Joves Adults quan indiquen que volen dedicar més temps a la feina. Això pot estar relacionat amb rebre Beca o Ajuda, perquè aquest es el Grup on menys esportistes la reben. Aquesta etapa és un moment sensible per l'abandonament esportiu. D'altra banda també podria ser una tendència natural dins del desenvolupament social d'una persona, ja que el moment de la inserció laboral cada cop es més proper. En el Grup Adults sembla ser que als àmbits seleccionats en la seva dedicació actual, esport, salut, i economia, podríem extreure la conclusió que viuen l'esport com una professió. També s'hauria de ressaltar que a més edat més prioritat es dona als àmbits parella i economia. Aquesta tendència es normal, ja que en aquests moments l'esportista pot començar a plantejar-se l'estabilitat amb una parella i la recerca d'una vida en comú.

Aquestes diferències entre el Grup Adolescents, els Joves Adults i el grup Adults, s'emmarquen dins de les transicions de referents significatius que explica Wylleman i Lavalle (2004) dins del seu model. En aquests moments en el Grup Adults i Joves Adults, la parella pren una rellevància important a tenir en compte a l'hora de prendre decisions, aquest canvi ha de ser valorat per part de l'entrenador, perquè fins ara ell era un dels referents més importants per l'esportista.

Els àmbits que per tots els grups semblen indicar un possible conflicte al comparar dedicació actual i ideal, i la seva prioritat són la formació i la feina, segons els grups d'edat i el gènere. Aquesta informació ens permet plantejar-nos diferents formes d'orientació en el projecte i en els diferents serveis d'atenció a l'esportista en la vessant més psicosocial.

Aquests conflictes derivats en algunes ocasions, ja sigui per conflictes interns o per conflictes externs, es pot tenir la sensació d'hipotecar el futur. Es podria dir que el fet de no dissenyar una planificació d'objectius de futur professional, compatible amb l'alta dedicació a l'esport, que es primordial en aquestes etapes de formació, ja que en alguns esports el rendiment màxim es pot assolir més enllà dels 25 anys, podria ser causa de abandonament esportiva.

En quant a la valoració de la prioritat també és important assenyalar que al Grup Joves Adults disminueix l'àmbit acadèmic com a prioritat alta respecte al Grup Adolescents, això pot estar indicant una consciència de necessitat d'implicació més alta a l'esport, una aposta personal cap aquest àmbit. També podria ser que ja tingui solucionades o assumides les dificultats que comporta fer compatible esport i formació. Encara que desitjarien poder dedicar-se més, així queda reflectit en les seves respostes en dedicació acadèmica ideal. També és interessant explicar que a diferència del que passava amb la dedicació acadèmica

actual, on el Grup Joves Adults no tenia diferències significatives amb el Grup Adults, ara sí que les té. Això podria estar indicant que voldria dedicar-li més temps a aquest àmbit i segurament per motius esportius no ho pot fer, per ser una etapa complicada per totes les transicions, i la paciència que s'ha de tenir per obtenir resultats degut als canvis de categories i també amb el canvi de nivell educatiu, s'hauria de treballar amb atenció l'adaptació a les noves demandes i els conflictes personals derivats d'aquest ajustament.

En referència a la prioritat per grups d'edat, tot i que no es trobin diferències significatives, és interessant assenyalar que en tots els àmbits, excepte els estudis, el Grup Adults és el que té un percentatge més alt de respostes de prioritat alta, seguit del Grup Joves Adults i del Grup Adolescents. Només en l'àmbit amics el Grup Adolescents té un percentatge més alt que el Grup Joves Adults, però inferior al Grup Adults.

Això pot indicar que a mesura que l'esportista és més gran l'equilibri de tots els àmbits podria ser més necessari.

Els resultats obtinguts per la variable Gènere en les prioritats indiquen una tendència diferent entre homes i dones. Per les dones la formació és clau, i pels homes ho és l'economia. En aquest sentit podríem marcar mesures de recolzament diferenciades.

Els resultats obtinguts confirmen els problemes de transició comuns indicats per Stambulova et al. (2009), per la tercera i quarta etapa; l'adaptació a les altes càrregues físiques de l'esport, les dificultats per combinar esport i formació, la introducció a les restriccions d'un mateix, la vida subordinada a l'esport, la recerca del camí individual a l'esport i la preocupació per la família.

La descripció realitzada a partir dels resultats ens podrien indicar que les variables de gènere i d'edat, són les que modulen els temes desenvolupats, i que les intervencions s'haurien de plantejar encara que l'esportista no tingui un reconeixement legal de nivell esportiu.

En diferents investigacions s'explica que la planificació de la retirada contribueix a una millor adaptació cognitiva, emocional i conductual (eg. Taylor i Ogilvie, 1998). És per aquesta raó que vam trobar interessant conèixer quina visió tenien sobre la seva futura retirada els i les esportistes en actiu que viuen al CAR. La majoria dels esportistes responen que una vegada finalitzin la seva carrera esportiva volen treballar i finalitzar o fer formació, aquestes respostes ens indiquen que els treballs de recolzament que es porten actualment a terme ajuden en aquests objectius.

Tot i que no es van trobar diferències significatives, és interessant veure com les dones indiquen en un percentatge superior l'edat, com a possible motiu de retirada, i això podria estar en relació amb la mitjana d'edat de les dones en aquesta mostra, inferior als homes, ja que pot ser un indicatiu que les dones abandonen abans l'esport que els homes i podria estar relacionat amb motius acadèmics.

La formació està lligada a les dones, i la resposta "no ho sé," que es podria interpretar com a desorientació o no plantejament, als homes. Aquests resultats ens poden indicar que amb les dones seria interessant fer orientació sobre la compaginació esport-estudi, i en els homes intentar definir millor el seu projecte més enllà de l'esport.

D'altra banda la formació també és un àmbit lligat a la variable edat, a menys edat més aparició d'aquesta variable. És normal que així sigui perquè en la descripció hem vist que, com passa fora de l'esport, a més edat menys prioritat o

presència té la formació. Per això és important el treball d'orientació amb edats i perfils de Model Paral·lel en la seva compaginació esport-estudis.

En el món laboral, les seves competències personals, la qualitat de vida i trobar alguna cosa que els agradi o els ompli són les preocupacions més importants sobre el seu futur. La meitat dels esportistes que diuen que han pensat com solucionar-ho, creuen que la formació, els contactes i la seva dedicació i esforç són importants per solucionar les seves preocupacions.

Podríem resumir que no estar preparat per l'adaptació a deixar l'esport, la satisfacció amb el que faran després i la incertesa del futur, són els temes que s'haurien de treballar sobre aquesta població. És important recordar que els i les esportistes interns al CAR pertanyen a esports olímpics i individuals. Es per aquesta raó que la en descripció de la població i les possibles extrapolacions que es puguin fer s'haurà de tenir present aquestes característiques.

4.2. SEGON ESTUDI Model Holístic de Transicions i Projecte Personal, en estudiants de Batxillerat a l'Institut del CAR.

4.2.1. Objectiu

Aquest estudi pretén avaluar la situació dels i les esportistes estudiants de 1er i 2on de Batxillerat de l'IES CAR respecte la seva descripció de procés de carrera esportiva, segons el Model Holístic de Transicions de Wylleman i Lavalle (2004). Així com conèixer el seu perfil en la presa de decisions sobre la carrera professional. I finalment posar-los en contacte amb el concepte de projecte personal.

4.2.2. Disseny d'investigació

Es va combinar l'estudi empíric quantitatiu transversal i per una altra banda l'estudi qualitatiu d'investigació-acció (Montero i León, 2007). Es van avaluar estudiants, en un mateix moment, amb la finalitat de comparar-los i analitzar les seves característiques generals respecte a la seva situació en la presa de decisions de la carrera professional. La part qualitativa es va fer amb preguntes obertes als qüestionaris i amb sessions de treball on es va fer servir l'observació i el registre de notes en les diferents sessions de grup programades. L'observació es va realitzar per dos investigadors a la sessió 2 i 3, i després es van agrupar en sentiments, conversacions i hipòtesis. El registre de notes és va realitzar mitjançant el material lliurat a les sessions 2 i 3, i és van agrupar per una banda per les dificultats indicades pels esportistes en el diferents nivells de desenvolupament del Model de Wylleman i Lavalle (2004), d'altra banda segons l'esbós de projecte realitzat tenint en compte l'objectiu esportiu com a prioritat de realització.

4.2.3. Mètode

4.2.3.1. Participants

Estudiants de 1er i 2on de Batxillerat de l'IES CAR, que corresponien al Grup Adolescents i al Grup Joves Adults de l'Estudi 1. El nombre total de participants en aquestes sessions van ser 77 esportistes amb una mitjana d'edat 17,08 anys ($DT= 1.41$), el 44.2% van ser homes i el 55.8% dones.

Es va seleccionar aquesta població, perquè és trobaven en un moment vital que implica haver de considerar diverses transicions, tant en l'àmbit acadèmic com en l'esportiu.

4.2.3.2. Instruments

4.2.3.2.1. Career Decision-Making Difficulties Questionnaire:CDDQ (Gati et al., 2000).

(Annex 3)

Qüestionari de dificultats relacionades amb la presa de decisions durant la carrera professional, facilitava una visió general sobre el nivell d'indecisió referent a la carrera. El CDDQ constava de 32 ítems, que es puntuaven en una escala de 9 punts, segons el grau de dificultat que representava cada ítem (de 1= "no em descriu" a 9 = "em descriu bé"). Al final del qüestionari es va preguntar per la seguretat en prendre les seves decisions (de 1="gens confiat" a 9 = "molt confiat"). El primer full recollia dades personals.

Aquest qüestionari estava dividit en tres dimensions, la primera estava relacionada amb l'inici del procés de la presa de decisions, Manca de Preparació. Les dimensions dos i tres eren Manca d'Informació i Informació Inconsistent, i feien referència a les dificultats que poden sorgir durant el procés de presa de decisió.

També hi havia tres preguntes que no estaven dins de cap dimensió, la primera es feia a l'inici del qüestionari, feia referència a si havia considerat a què voldria dedicar-se, era tancada i de resposta dicotòmica. La segona, que es feia immediatament després de saber si havia considerat a què voldria dedicar-se, interrogava sobre com se sentia de

confiat en la seva tria. Es puntuava amb una escala de Likert, de l'1 al 9, on 1 vol "dir gens confiat" i 9 vol "dir molt confiat". La tercera tancava el qüestionari i preguntava sobre el grau de la dificultat de prendre decisions relacionades amb la carrera professional, i es puntuava de la mateixa forma que l'anterior.

Dins d'aquest qüestionari hi havia 2 preguntes per garantir-ne la validesa: la 7 i la 12. Per la pregunta 7 s'esperava una puntuació superior a 4 i per la pregunta 12 se n'esperava una inferior a 5.

Per finalitzar la descripció, caldria explicar que es van afegir tres preguntes extres, codificades com a "extra 8, extra 9, extra 10", específiques per a l'avaluació dels esportistes. Aquestes preguntes es van formular amb l'objectiu de valorar algunes creences o mites disfuncionals dins del món de l'esport. Es van traduir de l'avaluació que van fer al Athlete Career and Education, ACE, d'Austràlia (Albion i Fogarty, 2003), i que van utilitzar en aquest mateix qüestionari.

La validació d'aquest instrument és pot consultar a Torregrosa, Pallarés, Azócar, Korte, Palatnik, i Ramis (2008).

4.2.3.2.2. Qüestionari "Del Batxillerat a la Universitat" (Annex 4)

Es va administrar un qüestionari, elaborat pel SAE, amb 7 preguntes obertes sobre la transició acadèmica del Batxillerat a la Universitat. Les preguntes 1 i 2, eren sobre els estudis futurs. Les preguntes 3, 4 i 5, tractaven el tema de la compatibilitat entre el món acadèmic i l'esportiu.

Les darreres preguntes, 6 i 7, eren sobre les ajudes que rebien d'altres agents socials per poder afrontar els objectius acadèmics i esportius. El qüestionari es tancava amb un quadre on l'esportista havia d'escriure els seus projectes tant esportius com de formació en diferents moments de la seva vida. També havien d'indicar els seus punts forts i febles per poder assolir-los, així com els avantatges i desavantatges d'intentar assolir-los.

4.2.3.3. Procediment

Es van fer sessions de treball dins de l'horari escolar, a la tutoria dels cursos de 1er i 2on Batxillerat, de forma separada per curs acadèmic i per modalitat de Batxillerat. Les sessions 1, 2 i 3, es van realitzar el mes de novembre i la primera setmana del mes de desembre. La darrera sessió, que vam anomenar "Del Batxillerat a la Universitat", es va fer a finals del mes d'abril de 2007 amb tots els i les estudiants de 2on de Batxillerat i a finals del mes d'abril de 2008 amb els i les estudiants de 1er de Batxillerat, que era quan finalitzaven els seus estudis secundaris.

També s'ha d'indicar que degut a la dinàmica de la vida esportiva, no sempre van assistir tots els i les esportistes a totes les sessions. En aquestes sessions va col·laborar una esportista en actiu del Grup Adults, va estar present a les sessions i va aportar comentaris referents a la seva experiència personal, quan es va considerar oportú.

Sessió 1 Administració CDDQ.

Es va administrar a la primera sessió d'intervenció, perquè no es volia que els resultats es poguessin veure influenciats per les sessions de treball. Els i les esportistes es trobaven a un aula de l'IES del CAR. El nombre d'investigadors que van participar van ser 2. Es va entregar el qüestionari després de la presentació i l'explicació de què faríem durant les tres tutories. L'esportista el responia de forma individual i la instrucció facilitada va ser:

"Ompliu aquest qüestionari pensant en la vostra carrera formativa, i pensant en el moment actual."

Sessió 2 Model Holístic i Consciència Transicions.

Es va lliurar a l'esportista una fulla amb la figura del Model Holístic de Wylleman i Lavalle (2004), l'esportista havia de situar-se sobre la línia d'edat, i partint de la seva edat actual havia d'assenyalar tots els punts d'inflexió que correspondrien a moments on hauria

de prendre una decisió rellevant a tots els nivells descrits en el Model al llarg de la seva carrera. Després havien d'explicar les preocupacions que estaven relacionades amb aquest punts d'inflexió. Durant la sessió és podia comentar i discutir les diferents opinions entre els esportistes.

Sessió 3 Aproximació al Projecte Personal.

En la sessió 3 es va fer una explicació sobre què significava el projecte personal i quins avantatges suposava el fet de donar-se un temps per reflexionar sobre ell. A continuació es van lliurar uns fulls perquè l'esportista de forma breu escrivís el seu esbós de projecte. Havien d'indicar l'objectiu a llarg termini, i curt termini, pels àmbits d'esport, formació i laboral; així com el temps per assolir-lo, l'estratègia a seguir i les necessitats que suposava portar-lo a terme. Després és posava en comú que havia significat el fet de fer aquest treball.

Sessió 4 Administració del qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat”.

Es va fer un seminari informatiu sobre el canvi del Batxillerat a la Universitat i es va recollir un qüestionari de preguntes obertes i al final d'aquest qüestionari havien d'explicar el seu projecte en els àmbits de formació i esport, descriure els punts febles i forts personals per poder realitzar el projecte, i els avantatges i desavantatges que suposava fer aquest projecte. El qüestionari es va administrar a l'inici del seminari, just després de la presentació, per evitar que el contingut de l'exposició influís en les respostes. L'esportista el responia de forma individual i la instrucció facilitada va ser:

“Respon al qüestionari amb la màxima sinceritat i amb el que penses en el moment actual”

4.2.3.4. Anàlisi de dades

Per fer l'avaluació del qüestionari CDDQ, es va fer una anàlisi descriptiva de les respostes, així com una comparació entre les variables Grup d'Edat i Gènere, amb l'estadístic *T-Test*.

Les sessions de treball 2 i 3, es van analitzar segons la metodologia qualitativa del procés, l'observació i l'anàlisi de contingut dels materials lliurats (Patton, 2002). Per l'anàlisi del qüestionari obert es van codificar les respostes de les preguntes 1-7 i per la part de final del projecte es va fer l'anàlisi del contingut dels punts forts i febles, avantatges i desavantatges de l'esbós de projecte.

4.2.4. Resultats

4.2.4.1. Sessió 1: Avaluació de la Presa de decisió amb el CDDQ.

Els i les esportistes que han respost aquest qüestionari són 55, 46.4% homes i 53.6% dones. La mitjana d'edat és de 16.6 ($DT=1.05$). El 80.4% pertany al nivell esportiu CAR, el 10.7% al nivell ANC i el 8.9% al DAN. A la Taula 14 es poden veure els resultats globals del qüestionari.

Taula 14. Resultats CQQD.

Escala	Nombre d'Ítems	Esportistes (n=55)	
		M	DT
Confiat	1	6,31	1,59
Dificultat	1	4,62	2,24
Manca de Preparació			
Manca de Motivació	3	2,92	1,56
Indecisió	3	5,45	1,98
Creences Disfuncionals	4	4,38	1,34
Manca d'Informació			
Sobre el procés	3	4,82	2,03
Sobre un mateix	4	4,02	1,94
Sobre les ocupacions	3	3,84	1,69
Sobre informació addicional	2	3,28	1,62
Informació Inconsistent			
Informació poc fiable	3	3,01	1,66
Conflictes interns	5	3,36	1,29
Conflictes externs	2	2,22	1,16
Manca de Preparació	10	4,25	1,01
Manca d'Informació	12	3,99	1,46
Informació Inconsistent	10	2,86	,994
Total CDDQ	32	3,73	,983
Extra 8	1	4,15	2,50
Extra 9	1	1,42	,832
Extra 10	1	3,25	2,53

El 80.4 % ha considerat a què voldria dedicar-se, els i les esportistes indiquen que se senten confiats de la seva consideració amb una mitjana de 6.31 ($DT=1.59$). Els i les esportistes valoren la dificultat que tenen per prendre una decisió relacionada amb la carrera professional, per sota del 5 ($M=4.62$, $DT= 2.24$), això ens indica que els i les

esportistes perceben de forma moderada dificultats per prendre una decisió sobre la carrera professional.

En la dimensió Manca de Preparació, que fa referència al començament del procés de presa de decisions, les seves respostes estan molt properes al valor mig de l'escala ($M=4.25$, $DT= 1.01$). De les tres sub-escalaes que conformen aquesta dimensió, les que contribueixen a elevar les puntuacions són la Indecisió ($M=5.45$, $DT= 1.98$), i les Creences disfuncionals ($M= 4.38$, $DT=1.34$).

El 72.7% dels esportistes contesta amb una puntuació igual o major de 5 a la pregunta "Generalment sento que necessito confirmació i suport per les meves decisions per part d'algun professional o d'alguna persona de la meva confiança".

El 69.6% de les respostes obtingudes a la pregunta "Espero que podré assolir totes les meves aspiracions mitjançant la carrera que triï", tenen un valor igual o major a 5.

En la segona dimensió, Manca d'Informació que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, s'obté una puntuació per sota del 5 ($M=3.99$, $DT= 1.46$). La sub-escala sobre el Procés per prendre una decisió, obté una mitjana molt propera a 5 ($M=4.82$, $DT 2.03$). El 57.1% atorguen una puntuació igual o major a 5 a la pregunta "Trobo difícil prendre decisions sobre la carrera professional perquè no sé quins passos he de seguir". El 55.3% puntuen en el mateix sentit a la pregunta "Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no sé quins factors prendre en consideració".

La tercera dimensió reflexa la Informació inconsistent ($M=2.86$, $DT= .994$), que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, la baixa puntuació obtinguda mostra que consideren tenir informació fiable, sense contradiccions personals i sense conflictes externs.

La pregunta extra 8, relacionada amb el món de l'esport, és la que obté una mitjana superior de 4.15 ($DT= 2.50$). El 98.2% de les respostes a la pregunta extra 9, van estar per sota del 5 i el 1.8% van puntuar-la amb un 5. Això ens indica que saben que necessiten alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retirin.

El 78.5% contesten per sota del 5, a la pregunta extra 10, no creuen que pensar en sobre els seus plans de futur els pugui distraure del seu actual compromís i execució esportiva. Per tant plantejar què farà després de l'esport, sembla ser que no ha d'interferir en la preparació esportiva. El 14.6% va respondre aquesta pregunta amb una puntuació intermèdia, això podria indicar que pot haver-hi un grau d'incertesa sobre el possible impacte negatiu que podria tenir el pensar en aquestes coses a curt termini. El 7.6% van respondre que pensar en aquest temes el distreu.

4.2.4.1.1. Comparació de resultats per Gènere i Grup d'Edat (Adolescents i Joves Adults)

Els homes ($M= 7.06$, $DT= 1.39$) es troben més confiats en les seva decisió que les dones ($M= 5.86$, $DT= 1.56$) i aquesta diferència és significativa, $t =2.61$, $p=.012$. Hi ha diferències significatives a la pregunta extra 10 sobre si “*plantejar-se què farà després de l'esport el distreu amb els seu compromís actual amb l'esport*”, de manera que els homes ($M=4.20$, $DT= 2.82$) obtenen una mitjana més alta que les dones ($M=2.47$, $DT= 2.24$), $t =2.66$, $p=.010$. Aquest resultat pot indicar que plantejar què es farà després de l'esport podria interferir menys a les dones que als homes en la preparació esportiva.

En comparar per grups d'edat, el Grup Adolescents ($M= 4.93$ $DT= 2.11$) percep més dificultats a l'hora de prendre una decisió relacionada amb la seva carrera professional, que el Grup Joves Adults ($M= 2.57$ $DT= 2.07$), $t =2.76$, $p=.008$. A la dimensió Manca d'Informació, s'observen diferències significatives en les respostes del Grup Adolescents i del Grup Joves Adults.

De la mateixa manera que a totes les sub-escales d'aquesta dimensió: sobre un mateix, sobre les ocupacions, i sobre informació addicional, que també s'obtenen diferències significatives entre aquests dos grups. Les altres dues dimensions, Manca de Preparació i Informació Inconsistent, no revelen diferències significatives, però la tendència de puntuació en totes elles es podria interpretar com que a més edat menys dificultats per prendre una decisió, ja que el Grup Adolescents sempre puntua més alt que el Grup Joves Adults (Taula 15).

Taula 15. Resultats CQQD Grups d'Edat.

Escala	Nombre d'Items	Grup Adolescents (n=47)		Grup Joves Adults (n=8)		t
		M	DT	M	DT	
Dificultat	1	4,93	2,11	2,57	2,07	2,76**
Manca d'Informació	12	4,21	1,41	2,70	1,10	2,88**
Sobre un mateix	4	4,27	1,93	2,59	1,38	2,34**
Sobre les ocupacions	3	4,08	1,70	2,46	,85	2,63**
Sobre informació addicional	2	3,49	1,59	2,06	1,30	2,40**
Total CDDQ	32	3,86	,964	2,98	,774	2,43*

Nota: Cada columna és un grup d'edat, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001.

4.2.4.2. Sessió 2: Model Holístic i Consciència de Transicions

Els esportistes van indicar situacions de dificultat o estrès (Stambulova, 2000) relacionats amb els diferents nivells de desenvolupament del Model de Wylleman i Lavalle (2004). La primera situacions de dificultat o estrès la marquen als 18 anys, transició coincident a nivell esportiu i nivell vocacional. D'una banda es plantegen augmentar la dedicació a l'esport i d'altra començar una carrera universitària.

Entre els 20 i els 22 anys, marquen una situació de dificultat o estrès referent a la seva carrera esportiva, en aquest moment prendran en consideració el seu rendiment i les seves necessitats formatives buscant un equilibri entre esforç i resultats. Aquest punt pot ser un moment de més implicació esportiva o la seva retirada.

A nivell Individual no va assenyalar cap situació de dificultat o estrès, segurament perquè pensen que aquestes transicions normatives no entren en conflicte amb els altres nivell de desenvolupament.

A nivell Psico-Social la primera situació de dificultat o estrès se situa sobre els 23 anys, on comencen a plantejar-se la independització de la seva família. Sobre els 24 anys fan referència a la parella com a relació estable. Crida l'atenció que prèviament no marquin cap dificultat, en relació als pares, entrenador i/o amics, això podria estar relacionat a viure al CAR, ja que accepten la distància amb el nucli familiar, el fet d'entrenar al centre fa que hagin d'acceptar l'entrenador de grup que ve marcat per la Federació i a acceptar la distància amb els amics fora del centre, així com que els amics que viuen al centre, conviuen en la mateixa situació respecte la prioritat que l'esport té a les seves vides.

A nivell Vocacional-Laboral entre els 24 i 25 anys el final de la carrera universitària i la incorporació al món laboral. Entre els 27 anys i els 30 és on indiquen la possibilitat de retirada esportiva. Finalment, als 30 anys plantegen la formació del propi nucli familiar (Figura 16). Es pot apreciar que els exemples són majoritàriament femenins, això és degut a que van ser les que van participar més activament posant en comú els motius de les seves preocupacions.

Les preocupacions que ens expliquen relacionades amb la seva percepció de gestió de carrera esportiva amb altres àmbits de desenvolupament són variades. En primer lloc les lesions com a variable d'incertesa i moduladora de la durada o del rendiment en la carrera esportiva. En segon lloc, la sensació de no poder aprofitar la seva adolescència amb normalitat, per sortir amb els amics o tenir més temps, perceben que tenen una vida molt diferent respecte d'altres adolescents. D'altra banda també van explicar preocupacions sobre la seva gestió personal i sobre les limitacions per alguns de poder estudiar el que realment voldrien. A la Taula 16 podem veure les preocupacions més recurrents.

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Nivell Esportiu	Implicació a l'esport d'Alt Nivell o Alt Rendiment. "em/tinc que plantejar si realment vull posar-me en el waterpolo per sobre de tot" (ID 142, Dona, Waterpolo)		Reflexió Rendiment " Revisar de nou estudis i esport i prendre una decisió" (ID 113, Home, Atletisme, Salt amb Perxa)					Retirada " 27 anys: he de plantejar retirar-me, ja que començo a voler tenir un bon treball estable" (ID 142, Dona, Waterpolo) "30 anys: Deixaria la meua carrera esportiva i m'agradaria formar una família i tenir fills." (Dona, Tennis)					
Nivell Individual	No indiquen Situacions de Dificultat o Estrès en aquest àmbit												
Nivell Psico-Social							Independitzar-se "23 anys: independitzar-me" (ID 142, Dona, Waterpolo) Parella "24 anys: vull començar a tenir una parella estable i seria" (ID 142, Dona, Waterpolo) "25 anys: Parella." (Home, Gimnàstica Artística)						Formar la seva Família "30 anys: Començar a formar una família" (Dona, Waterpolo) "33 anys: Família" (Home, Gimnàstica Artística)
Nivell Vocacional-Laboral	Decidir Carrera "18 anys: Començar una carrera o no, tenint en compte que és any Olímpic" (ID 142, Dona, Waterpolo)						Finalitzar carrera "25 anys: Finalitzar o anar finalitzant la carrera" (Home, Gimnàstica Artística) Incorporació al món laboral "24 anys: començar a treballar, tenint en compte que en el waterpolo vull estar molt ficada" (ID 142, Dona, Waterpolo)						

Figura 16. Situacions de Dificultat o Estrès referits pels esportistes de 1er i 2on de Batxillerat.

Taula 16. Preocupacions generalitzades

Preocupació	Exemples
Conflicte estudis-esport	<i>"Prioritat esport per sobre dels estudis"</i> (ID 114, Home, Esgrima)
Preses de decisions Estudis-Esport	<i>"Quina Carrera triar, que m'agradi i pugui seguir entrenant"</i> (ID 109, Dona, Atletisme, Triple Salt)
Nivell implicació Esport	<i>"Dedicació a l'esport"</i> (ID 119, Home, Atletisme, Salt amb Perxa)
Preses de decisions Esport	<i>"Aquest any he de marxar a Madrid a meitat de curs i allí no sé si podré estudiar aquest any, decideixo dedicar-me a l'esport però sense deixar els estudis. Anar-hi o no? Decideixo anar-hi?"</i> (ID 110, Dona, Gimnàstica Rítmica)

Què estudiar és un dels problemes més habituals en aquest moment vital, tenen dubtes perquè la tria els pot suposar equivocar-se i tenir la sensació d'haver perdut el temps. No és una preocupació exclusiva dels esportistes, però en aquesta població aquesta preocupació està relacionada també amb com compaginar esport i formació, perquè han d'acceptar que la durada dels estudis serà més llarga que l'establerta . Per aquesta raó un treball d'orientació vocacional amb una perspectiva completa que inclogui anàlisi de la carrera esportiva a desenvolupar (dedicació, mobilitat, etc.), així com les demandes derivades de la formació (presencialitat, suport per part de les universitats, sensibilitat a les necessitats de l'esportista), i finalment interessos personals podria ser la clau de treball del Projecte Personal.

Prioritzar l'eix principal del seu projecte personal seria una guia per la resolució d'aquesta problemàtica, d'aquesta manera assumir la seva dedicació i les decisions que impliquen.

4.2.4.3. Sessió 3: Treballar sobre l'esbós del Projecte Personal

La gran majoria van indicar objectius a llarg termini i curt termini en els àmbits esportiu i formatiu, no així en l'àmbit laboral. Pràcticament tots indiquen les coses que han de millorar, els resultats que han d'assolir en la seva carrera esportiva i en la seva formació, segons les transicions normatives de Wylleman i Lavalle (2004).

També van indicar el temps que pensaven que trigarien a assolir-los, però pocs van indicar una estratègia per assolir-los i quines necessitats haurien d'atendre per poder realitzar els seus objectius.

Aquestes sessions van significar per a molts d'aquests esportistes l'inici de concreció del seu Projecte Personal i és van apropar al SAE per iniciar treballs d'orientació o per començar a treballar les seves preguntes sobre la presa de decisió. En alguns casos van treballar amb el SAE en altres van ser derivats al Departament de Psicologia, si ja treballaven amb el psicòleg de grup, o al psicopedagog de l'IES si les qüestions eren exclusivament sobre temes acadèmics.

4.2.4.4. Sessió 4: Transició Del Batxillerat a la Universitat

En total es van recollir 51 qüestionaris. El 41.2% corresponia a homes i el 58,8% a dones. El 84.3% dels esportistes indiquen una carrera específica, i la resta exposen que tenen dubtes o varies opcions. La creença d'incompatibilitat continua existint (3.9%), encara que en un percentatge molt baix. El 60.8% creu que és compatible, però encara hi ha un percentatge del 35.3% que no està segur.

El 66.7% creu que es pot estudiar a la Universitat i fer-ho compatible amb les diferents etapes de la vida esportiva, malgrat això hi ha consciència de dificultat i dels diferents ritmes que s'ha d'assumir per motius esportius. Les respostes en general especifiquen la necessitat de gestió personal, implicació i compromís personal per poder fer-ho compatible. D'altra banda el 23.5%, no està segur, però també indiquen a les seves respostes que fer-ho implica un treball personal i que l'elecció de la carrera, així com tenir clars els factors esportius podrien ser punts clau per poder assolir-ho. El 7,8%, d'esportistes responen que "no" i sense cap explicació. Un esportista, 2%, no va respondre aquesta pregunta.

El 37.3% pensen que el moment d'entrar a la Universitat és l'etapa on tindran més dificultats per compaginar esport i estudis, pel canvi que suposa a nivell educatiu i per les noves exigències esportives, que en els dos àmbits seran més altes. D'altra banda exposen dificultats relacionades amb les facilitats que creuen que ja no tindran. El 35.3% expliquen que aquestes dificultats estaran relacionades amb la millora de rendiment esportiu. Alguns esportistes indiquen que estudiar segon de batxillerat és el moment de més dificultats (19.6%), a la Taula 17 es pot veure la distribució en percentatge.

La gran majoria d'esportistes consideren que és necessària l'ajuda d'altres persones (Taula 18), per tenir clar els aspectes més administratius en els temes formatius, per ajudar en l'organització personal, i sobretot per poder afrontar situacions o moments concrets, aquesta resposta es dóna encara que no creguin imprescindible l'ajuda.

Taula 17. En quin moment de la teva etapa esportiva penses que tindràs més dificultats per compaginar esport i estudis?

Categoria	%	Eg.
Universitat	37.3	<p>“Quan comenci la Universitat. Els estudis són molt més estrictes i les hores tant d’entrenament com d’estudi augmenten” (ID 159, Home, Gimnàstica Trampolí)</p> <p>“Jo crec que quan vagi a la Universitat, perquè ara mateix, aquí al CAR tinc totes les facilitats” (ID 121, Dona, Waterpolo)</p>
Millora rendiment esportiu	35.3	<p>“Si arribo a l’elit del tennis. Entre els 100 primers ATP, perquè s’ha de viatjar molt” (ID 152, Home Tennis)</p> <p>“En el moment que tingui més competicions o concentracions, perquè hauré d’absentar-me durant temps” (ID 122, Dona, Gimnàstica Trampolí)</p> <p>“Any Olímpic i preolímpic en categoria sènior, perquè són cinc disciplines i hi ha que dedicar-li molt de temps i concentració per poder assolir resultats i en aquests anys específics més” (ID 129, Dona, Pentatló Modern)</p>
Ara	19.6	<p>“Treure el Batxillerat és important i treure bona nota per entrar a la Universitat necessita treball” (ID 109, Dona, Atletisme, Salt Triple)</p> <p>“Ara és un moment molt important i necessito molt temps per l’esport i l’estudi” (ID 83, Home, Tennis Taula)</p>
Mai	3.8	<p>“Puc fer les dues coses. El meu horari és diferent, és molt curt.” (ID 151, Home, Futbol Sala)</p>
No ho sé	2	<p>“Són etapes que no he viscut i no se com seran, però suposo que quan coincideixin exàmens i campionats” (ID 160, Dona, Taekwondo)</p>
En blanc	2	

Taula 18. Creus que és imprescindible l’ajuda d’altres agents o persones per fer aquesta tasca?

Categoria	%	Eg
Sí	60.8	<p>“Si sobretot per saber terminis d’entrega o d’inscripció” (ID 9, Home, Tennis Taula)</p> <p>“Si, molt han de tenir la confiança en l’esportista i entendre la situació personal de cada esportista” (ID 148, Dona, Gimnàstica Rítmica)</p>
Potser	19.6	<p>“Probablement si ja que de vegades no sabem com portar les situacions” (ID 4, Dona, Gimnàstica Trampolí)</p>
Imprescindible No	13.7	<p>“No es imprescindible, però si necessari” (ID 159, Home, Gimnàstica Artística)</p>
No	5.9	<p>“No, perquè necessitem ajuda a l’hora que el nostre esport no ens deixi realitzar una bona compatibilitat amb els estudis” (ID 125, Home, Gimnàstica Trampolí)</p>

Algunes respostes indiquen que el volum de coses a les que han d’atendre són més altes que les d’un estudiant que no fa esport d’alt nivell. Altres esportistes expliquen aquesta necessitat per tenir més confiança i treballar de forma personal la seva situació. Alguns han fet referència a l’ajuda que han rebut dels professors de l’IES, en l’ajuda que els han donat, no només acadèmicament sinó emocionalment i en l’organització personal.

Alguns indiquen també que aquest ajut es pot donar de forma puntual quan sigui necessària l’ajuda, per gestionar la situació. També han fet referència que podia estar en

funció del moment de la carrera esportiva. Alguns han matisat la pregunta, perquè la paraula “imprescindible” els sembla inadequada. Encara que alguns esportistes van contestar que no, però en les seves respostes explicaven que l’ajut és necessari per poder controlar millor les situacions problemàtiques en certs moments puntuals.

Per quasi tots ells l’entorn (família, entrenador, amics,..) és un element clau de recolzament i dels valors per afrontar les diferents situacions de dificultat o de presa de decisions (98%), així com per gestionar la coherència entre les prioritats de l’entorn. Només una esportista d’aquest percentatge va indicar que l’entrenador/a no donava aquest suport per poder compatibilitzar la formació i esport, però sí la família i els amics.

En la segona part del qüestionari havien de definir objectius esportius i de formació en el temps. Podien indicar tant campionats, com millores tècniques, tàctiques o de millora de condicions físiques (Taula 19).

Taula 19. Punts forts i febles, avantatges i desavantatges per Projecte Esportiu

Projecte Esportiu	%	Punts Forts	Punts Febles	Avantatges	Desavantatges
Olimpiades 2012	35.3	Motivació Constància Disciplina Lluitadora Recolzament Entorn	Desconfiança Indecisió Poc temps Gestió del temps Poca habilitat estudi Distracció per fatiga	Tenir un Futur (formació) Desconnectar Esport Conèixer gent nova Continuar al CAR Reconeixement BOE o DOGC	Poc temps per compaginar esport i formació, per estrès, desmotivació, no tenir ganes de fer res
Olimpiades Algun dia	19.6	Motivació Constància Paciència Planificació Recolzament Entorn	Poc temps per formació	Tenir un Futur (formació) Conèixer gent nova Reconeixement BOE o DOGC	Horaris Desplaçaments Risc abandonar carrera esportiva
Anar Campionats del Món i Europeus	13.7	Motivació	Temps	Més titulació millor futur Conèixer altre ambient Compaginar Objectius	Menys temps d’oci Baixar rendiment acadèmic Risc de deixar-lo tot o alguna cosa
Millorar	11.8	Motivació Esforç	Manca de temps	Aprendre Maduresa	Estrès en algunes èpoques
Projecte Esportiu Curt Termini	3.9		Lesió		Esport Temps
Projecte Esportiu en Blanc	9.8	Motivació Recolzament Família Recursos Econòmics Ganes de ser algú al futur	Por fracassar No tenir ganes d’estudiar	Assegurar Futur amb Titulació No Treballar	Por a Perdre el Temps (equivocar-me carrera) Risc Deixar Esport

El 56.9% marca com a objectiu classificar-se per unes Olimpíades, dels quals el 35.3% precisa que seran les del 2012, i el 19.6% no ho especifiquen (“ho volen assolir algun dia”). El grup que treballarà per anar a Londres indica que en l'àmbit acadèmic voldria finalitzar o estar finalitzant la carrera coincidint amb l'any 2012. Els agradaria tenir una bona feina, que els agradi i que estigui relacionada amb la seva formació. En aquest grup han contestat més esportistes i han especificat més que la resta de grups els punts febles/forts i els avantatges/desavantatges, del seu projecte.

El grup que no especifica l'any olímpic indica en l'àmbit de la formació i com a objectiu en els propers 5 anys que voldrien anar a la Universitat, estar a punt de finalitzar una carrera o finalitzar-la. Igual que el grup anterior voldrien tenir una bona feina, que els agradi i relacionada amb els estudis, és la resposta més generalitzada.

El 13.7% han indicat dins dels seus projectes esportius anar a diferents campionats internacionals: Europeus i Mundials de la seva categoria i més tard en categoria absoluta. Cap d'ells fa referència a les Olimpíades, encara que els seus esports són Olímpics. En la formació van escriure continuar estudiant i en 5 anys acabar carrera i algun dia treballar. En aquest grup les respostes de punts forts i febles i els avantatges/desavantatges van ser molt poc contestades i especificades, només quatre esportistes han contestat.

L'11.8% han indicat que el seu projecte esportiu és millorar i arribar el més lluny possible. Tots han indicat continuar estudiant i en 5 anys o algun dia treballar en alguna cosa relacionada amb els seus estudis. Quatre esportistes han contestat al quadre de punts forts. Només dos van omplir avantatges i un esportista d'aquest grup les desavantatges.

El 3.9%, han contestat en l'esport com a projecte a la casella ara i han deixat les altres en blanc, això indica que no tenen clar què faran respecte aquest àmbit. Vam parlar amb tots dos i les lesions i la seva recuperació eren el que va condicionar la seva resposta.

El nivell d'elaboració del projecte així com les seves respostes la quadre de punts forts-febles i avantatges-desavantatges era molt baix. En un cas en blanc i l'altre només va respondre als punt febles (depèn esport) i els desavantatges (esport i temps).

El 9.8% han deixat en blanc el projecte esportiu, dos esportistes han deixat completament en blanc el quadre de projecte. Els que van respondre al projecte de formació volien fer una carrera universitària, en 5 anys la volien finalitzar i algun dia treballar. Només tres esportistes contesten al quadre punt forts- febles i avantatges-desavantatges.

Hem deixat fora dels altres grups a un esportista (2%), perquè feia futbol sala i va explicar que el seu esport no suposava cap problema de compatibilitat amb la formació.

4.2.5. Discussió Estudi 2

Els i les esportistes que estudien 1er i 2on de Batxillerat a l'IES CAR han pres en consideració allò que voldran estudiar, i se senten confiats en la seva tria de forma moderada alta.

Les respostes obtingudes en la dimensió sobre creences disfuncionals relacionades amb el món de l'esport, mostren en general que aquestes creences estan superades, perquè les puntuacions són baixes; encara que la relació amb l'èxit i la relació amb poder assolir possibles bons llocs de treball segueix present, amb poca força, però present.

En general s'ha identificat una indecisió moderada en la fase prèvia a la presa de decisions, ens referim a la interpretació de la puntuació de l'escala Manca de Preparació. Tot i que se senten mitjanament preparats, la puntuació que destaca per sobre de cinc és en la dimensió Indecisió. Això podria estar relacionat amb la seva implicació amb el món de l'esport i la necessitat d'obtenir informació prèvia per poder situar-se abans de prendre una decisió, i la necessitat de confirmació per altres de la seva decisió. Aquest darrer punt es reforça pel fet d'observar que gairebé les tres quartes parts dels enquestats puntuen que se senten descrits per l'afirmació de necessitat de suport i confirmació de les decisions preses. Els resultats obtinguts en aquesta escala ens permeten afirmar que existeix una necessitat de preparació sobre l'inici de prendre una decisió, més concretament sobre la necessitat de rebre orientació i un treball sobre la confiança en un mateix.

Pel que fa a l'escala Manca d'Informació, els resultats obtinguts ens indiquen una línia de treball per ajudar a l'esportista a sentir-se més confiat a l'hora de prendre una decisió de carrera. Podem afirmar això perquè els i les esportistes no creuen que els falti informació, sinó que valoren com a aspecte més dèbil el Procés, i ho confirma el fet que més de la meitat indiquen que el motiu que els costi decidir és pel desconeixement dels passos a seguir.

Tal i com va passar a l'avaluació Australiana cap de les preguntes relacionades amb l'esport està arrelada a la població d'aquest estudi. Els resultats obtinguts a la pregunta extra 8 indiquen que aquest mite (relació entre bons llocs de treball i rendiment esportiu) podria donar-se en alguns casos i tal i com expliquen Albion i Fogarty aquesta creença podria ser disfuncional per aquells que no treballen amb esforç o sense planificació per la seva part (Albion i Fogarty, 2003). Els esportistes saben que necessiten alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retirin. De la mateixa manera que a Austràlia, tres quartes parts de la població (78.5%) d'aquest estudi no creuen que pensar sobre els seus plans de futur els pugui distraure del seu actual compromís i execució esportiva, per tant, plantejar què farà després de l'esport, sembla ser que no ha d'interferir en la preparació esportiva.

Els homes se senten més confiats en la seva presa de decisions que les dones. En canvi, a diferència dels homes, les dones consideren que pensar en què faran després no interfereix en la seva pràctica esportiva. Les diferències obtingudes per Grup d'Edat poden indicar la necessitat de treballar amb esportistes de 1er de Batxillerat o 4rt d'ESO, a les tutories de forma específica a) sobre un mateix, b) sobre les ocupacions, c) sobre informació addicional. A 2on de Batxillerat es podria treballar de forma més específica els passos a fer per prendre una decisió i els factors clau, en el moment d'afrontar la transició Normativa a Nivell Acadèmic-Vocacional. El grup Joves Adults puntuen que se senten més confiats i els sembla que tenen més informació.

Durant les sessions 2 i 3, els i les esportistes verbalitzen que aquest tipus de treball o reflexió els fa pensar en coses que no volen afrontar en aquests moments perquè els angoixa, i els pot afectar en la seva dedicació a l'esport. Creença que no va sortir reflectida a les respostes del qüestionari CDDQ. Els dos punts que van centrar el debat amb aquest grup van ser: per una banda, la creença que no es pot pensar sobre el futur o sobre

els moments crítics de la vida per prendre una decisió perquè no es poden planificar; i d'altra banda la creença que si vols ser un gran esportista només et pots dedicar a entrenar i quan finalitzis al teva vida esportiva llavors has d'estudiar o pensar en el futur.

Tal i com indica Stambulova et al. (2009) la transició a Nivell Esportiu de junior a sènior, coincideix amb altres transicions, com ara en el Nivell Acadèmic-Vocacional. És important treballar des de l'anticipació aquestes transicions normatives i en aquesta població queda reflectida aquesta necessitat. Els resultats obtinguts sobre el coneixement dels punts d'inflexió que hauran d'afrontar contrasta amb l'evitació que mostren a treballar-los de forma preventiva i anticipada.

Una de les frases que vaig sentir en aquestes sessions va ser: "Si em plantejo tot això deixo l'esport". Potser és una idea utòpica, però canviar aquesta creença per "sé el que he de superar per poder intentar realitzar els meus somnis", evitaria situacions d'instabilitat resoltes amb l'evitació.

Per afrontar un procés de solució de problemes en primer lloc hem de tenir clara la representació d'aquest problema, la gran majoria expliquen amb claredat la problemàtica que suposa continuar la seva formació de forma paral·lela amb l'esport. Això fa suposar que poden tenir algunes pistes sobre la seva solució. En aquest punt són les dones les que comparteixen més les seves preocupacions que els homes, això podria ser perquè elles senten la necessitat de fer compatible l'esport amb altres esferes de desenvolupament i que els homes veuen l'esport com la seva font principal de desenvolupament. Aquest punt segurament està relacionat amb la visió i transcendència que té l'esport masculí i femení a la societat. Un objectiu a complir a través del Projecte personal és enriquir la seva capacitat per representar i classificar els diferents problemes per trobar de forma més ràpida i eficaç una possible solució (Mora, Garcia, Toro, i Zarco, 1995).

Quan tenim el problema plantejat hem de determinar una estratègia, i és en aquest punt on hem trobat informacions més vagues i poc elaborades. Aquest és un dels treballs més importants per poder portar a terme el Projecte Personal, i és on l'esportista ha de treballar des de l'autoconeixement personal, esportiu i del seu entorn familiar, per establir l'estratègia més adient.

Per aquesta població acostumada a la resolució de problemes i a la presa de decisions en situacions esportives, podria ser més fàcil la generalització d'aquests aprenentatges cap a una utilització més personal en els seus plantejaments futurs de vida a través del Projecte Personal. Així es pot veure en el seu esbós de Projecte, on l'esglaonament d'objectius està present, on els possibles problemes s'expliquen més per la manca d'estratègia individual i personal que no per l'aspecte normatiu.

Malgrat tenir clar i planificat l'esbós de Projecte no sempre es poden assolir els reptes perquè és imprescindible complir l'estratègia marcada i mantenir l'actitud proactiva, perquè si no al final la culpa és dels altres, o l'entrenador no és suficientment bo, o els estudis no s'adapten a les seves necessitats, o l'esport no els deixa temps per poder estudiar. Com hem vist el conflicte està present en aquests moments, per això s'ha d'afrontar i treballar per situar-lo, enlloc d'esperar que és resolgui sol, perquè hi ha el risc que finalment abandonin.

La dedicació a l'esport afecta a la dedicació als estudis, la relació amb els amics, la cura personal, la família i l'oci. L'orientació o l'assessorament ha de fer sentir a l'esportista que pot fer les coses si és el que ell vol, encara que ho ha de fer d'una altra manera. En aquest punt és on moltes vegades no hi ha desig d'adaptació.

D'altra banda les decisions per poder desenvolupar una carrera esportiva estaran condicionades per com la Federació estructura els grup d'entrenament, segons els objectius esportius. Això vol dir que en ocasions l'esportista haurà de fer front a la distància amb la

família i els amics, a canvis en les seves decisions acadèmiques per aquest canvi de localitat, grup o exigències esportives. En aquest cas s'hauria de treballar en la prioritització, en l'anàlisi d'avantatges i desavantatges. A més, en ocasions les Federacions prioritzen els seu objectius i formes de treballar per davant de l'avaluació de necessitats de l'esportista, no són suficientment sensibles al fet que en certs moments, o en certes transicions, és clau aquesta sensibilitat per poder anar en favor del rendiment esportiu.

Podríem dir que a l'hora de treballar les preocupacions que es veuen reflectides en les respostes indicades per aquesta població s'ha de tenir en compte totes les situacions que viu l'esportista al voltant, perquè treballant-les, podem trobar una via per poder fer una orientació i acompanyament que no derivi en la retirada. La visió de procés del treball que es fa amb el Projecte Personal és una bona eina per vehicular aquestes preocupacions.

Del qüestionari "Del Batxillerat a la Universitat" es desprèn que l'esportista té clar que vol estudiar, i valora aquesta transició (que implica més exigència acadèmica), juntament amb la millora de resultat esportius com els motius d'incompatibilitat. Cal tenir en compte que el qüestionari era administrat abans de rebre la informació del seminari, dins de les orientacions per fer aquest canvi acadèmic se'ls explica el funcionament del programes de tutories Universitàries per esportistes.

No tots poden fer-los servir, perquè estan relacionats amb el Nivell Esportiu, per aquells que no poden optar aquest programa el SAE els ajuda a gestionar les possibles situacions de conflicte acadèmic esportiu. D'altra banda la incompatibilitat amb la millora de resultats i els canvis que això suposa, es poden treballar de forma estratègica i anticipada mitjançant el Projecte.

D'altra banda quan els esportistes expliquen que durant el Batxillerat és el moment més complicat i la raó és la nota de selectivitat, al explicar els beneficis d'accés a la universitat per esportistes d'Alt Nivell i Alt Rendiment, on estan tots ells, aquest factor estressant perd força. La majoria pensa que és imprescindible l'ajuda d'altres agents o persones per compaginar esport i estudis. És important que aquests agents treballin coordinats amb l'entorn de l'esportista, perquè és la principal base de suport expressada al qüestionari.

Finalment les respostes sobre el Projecte, indiquen que aquells que tenen objectius esportius més clar i concrets, especifiquen molt millor l'esbós de projecte, així com punts forts i punts febles, avantatges i desavantatges. Potser la consciència de dificultat que assumeixen fa que tinguin més clar el camí. Només els esportistes que no van indicar un objectiu de resultat esportiu van indicar risc a deixar l'esport, amb ells el treball del Projecte els podria ajudar a clarificar les prioritats en les seves vides per afrontar de forma més realista aquesta transició. També s'ha pogut veure que les lesions provoquen desorientació i dubtes sobre el seu Projecte. Per aquesta raó creiem que l'orientació en l'elaboració del Projecte d'inici pot ajudar a ajustar l'esportista en situacions imprevistes, com és una lesió. La clau perquè que tot això funcioni és individualitzar cada cas perquè el Projecte s'ha de definir *“a partir d'un mateix en la seva activitat reflexiva i conscient, com una cosa diferenciadora, però compatible amb els projectes col·lectius”*(Roca, 2006, p. 131).

4.3. TERCER ESTUDI: Quatre exemples Programa Èxits

4.3.1. Objectiu

Explicar quatre casos pràctics d'intervenció mitjançant el Projecte Personal.

4.3.2. Disseny

Estudi empíric qualitatiu d'estudi de cas múltiple (Montero i León, 2007). S'han seleccionat quatre casos per il·lustrar variants de l'ús del Projecte Personal com a eina de treball.

4.3.3. Model d'intervenció

La intervenció es va realitzar amb la visió de Projecte com a mètode, adreçat a l'orientació personal. El primer pas és el **diagnòstic de la situació (Fase 1)**, on es descriu l'esportista en el moment actual, en l'esport i en el món acadèmic, es quantifiquen la percepció de dificultats, la dedicació i la prioritat en els diferents àmbits de desenvolupament i relació, i finalment respecte la seva visió de retirada esportiva: quan, quins motius, què fer després de l'esport, preocupacions i solucions. Això ajuda a l'esportista a treballar en la consciència de punt de partida abans de fer el projecte. D'altra banda es valoren les dificultats que té per prendre decisions i d'aquesta forma orientar-lo perquè en el moment de fer el projecte els criteris d'elaboració siguin més ajustats. Finalment es treballa sobre la situació que en aquell moment dins del projecte està generant la necessitat d'orientació. En aquest moment es realitza el projecte, des del qual s'inicia la segona fase: **negociació de l'objectiu d'acció ara (Fase 2)**.

En aquest moment es treballa la presa de decisions i es delimiten les competències necessàries per poder fer front als objectius seleccionats. En la següent fase es realitza la **determinació dels medis i els passos necessaris (Fase 3)** per poder assolir els objectius. En aquest moment s'exploren els medis que

existeixen a l'entorn per poder seleccionar els més apropiats segons la seva situació actual, així com què han de fer per adaptar-se de la millor manera als canvis que suposa aquesta decisió. És en aquest moment on es delimiten les responsabilitats. La Fase 4 és la **planificació de les accions**, en aquest moment ja s'ha elaborat el projecte, i és el moment de passar a l'acció. S'han de desenvolupar les estratègies, els coneixements, les actituds i les competències relacionades amb les accions. Una vegada planificat, la següent fase és la **realització i el control** (Fase 5), on l'esportista inicia el treball planificat i de forma coordinada amb l'orientador/a es revisa el seguiment i l'adequació de la planificació. La darrera fase és l'**avaluació** (Fase 6), on es revisa el procés i el resultat, en aquest moment es valora la implicació de l'esportista, l'estratègia seguida i es revisa el significat del projecte, i la seva relació amb el resultat final (Figura 17).

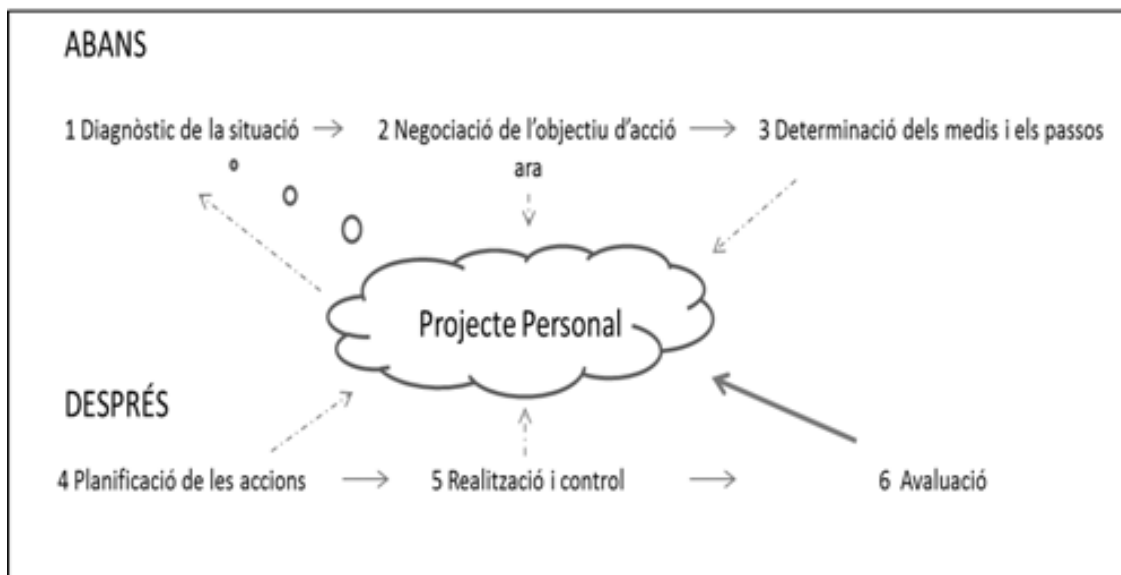


Figura 17. Pedagogia de Projecte 6 etapes essencials (Boutinet,1990).

Per treballar sobre el Projecte com a guia, es va orientar el treball cap a l'aprenentatge sobre l'anticipació, sobre l'exploració d'un mateix i de l'entorn. La construcció del Projecte es va treballar sobre la presa de decisions, sobre les

habilitats, i les actituds relacionades amb l'organització del treball. La metodologia empleada per portar a terme aquest treball va ser experiencial i participativa, i la tècnica empleada la dels somnis: "Els somnis són l'expressió del projecte desitjat, facilita la presa de consciència de que existeix un marge de llibertat en el procés de construcció del projecte i de que no tot està predeterminat" (Romero, 2009, p. 140). Al mateix temps ajuda a visualitzar el que es desitja, sentir que és possible i anticipar els comportaments necessaris per intentar fer-ho realitat.

4.3.3.1. Participants

Per aquest tercer estudi vam seleccionar quatre esportistes, 2 homes i 2 dones, que van treballar amb diferent implicació i seguiment en el programa Èxits. A la Taula 20 es presenten algunes dades sobre la seva participació en els altres estudis.

Taula 20. Resum dades participació longitudinal.

	Gènere	Edat inici	fi	Estudi 1	Estudi 2
Maria	Dona	15	19	si	CDDQ No BATX
Pep	Home	17	20	no	CDDQ PROJ BATX
Olga	Dona	16	20	si	CDDQ No BATX
Xavi	Home	17	20	no*	CDDQ PROJ BATX

Nota: Els noms del esportistes són pseudònims. Abreviatures, Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ), Esbós Projecte (PROJ), i Entrevista del Batxillerat a la Universitat (BATX).

* Aquest esportista no va participar al estudi 1, però tenia feta l'entrevista ja que era esportista ANC.

Tots els esportistes es trobaven en un dels moments del desenvolupament on més transicions s'han d'afrontar: acadèmiques, canvi de categoria esportiva i adolescència–joventut, segons el Model de Wylleman y Lavalle (2004). Els quatre segueixen el Model Paral·lel de Pallarés et al. (2009) i el Model de carrera pseudoprofessional (Bouchetal et al., 2006).

4.3.3.2. Procediments

El tercer estudi explica quatre casos pràctics d'intervenció amb diferents resultats. Aquests esportistes van fer una demanda per poder gestionar millor la seva formació i objectius esportius, després de participar a l'estudi 2.

El treball es va fer de forma individual, amb sessions en moments de situació difícil o d'estrès (Stambulova, 2000) en els seus objectius per necessitats de les exigències esportives i/o acadèmiques.

Aquestes intervencions es van realitzar a partir de la definició de Projecte on es marca la guia d'objectius, prioritats i on s'identifiquen les dificultats pròpies de l'esport amb els objectius esportius i formatius, així com els punts forts i febles per assolir-los. Vam dissenyar el mapa de ruta que els ajudaria a centrar-se i ajustar-se en moments complicats o de crisi, i amb una estratègia dissenyada, juntament amb l'orientador, i acceptada per l'esportista i el seu entorn, si era necessari.

4.3.4. Resultats

4.3.4.1 Perfil treball Projecte ESPORTISTA Maria

Dona que a l'inici dels diferents estudis tenia 15 anys (entrevista estudi 1). Va participar en els estudis 1 i 2, en el moment de l'inici del treball estava cursant 1r de Batxillerat. El resum del punt de partida es pot veure a la Figura 18. Va entrar al CAR en règim d'interna la temporada 2004-2005. En el moment de finalitzar aquesta tesi està al CAR en règim de mixt.

Maria



- INTERN CAR
 - Situació Actual
 - Transicions
 - Selecció Nacional
 - 1er Batxillerat
 - Adolescència
 - Intervenció
 - Coordinació
 - Orientació
 - *Suport*
 - Resultats
 - Acadèmics
 - Esportius
 - Emocionals
- Coordinació: per no assistència a classe



- Orientació, anticipar situacions, establir rols
- *Suport*
 - Moments crítics seguiment i feedback

Figura 18. Resum punt de partida Maria

4.3.4.1.1. Perfil Entrevista Estudi 1

La seva família està d'acord amb la seva implicació en la carrera esportiva, recolzen la seva decisió. Les dificultats referides degut a la seva implicació en l'esport estan relacionades amb el temps i en l'àmbit acadèmic. Rep ajuda econòmica per campionats. Fa 5 anys que practica aquest esport, fa dues sessions d'entrenaments diàries, una al matí d'11h a 14h, i a la tarda de 18 a 20:30.

Ha finalitzat l'Educació Primària Obligatòria (EPO) i actualment estudia el darrer curs de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO). En el moment de la consulta no treballa i no busca feina.

La seva valoració sobre la Dedicació Actual/Ideal i la prioritat als diferents àmbits de desenvolupament es pot veure a la Figura 19. Cap àmbit indicat amb prioritat Alta sembla estar en conflicte.

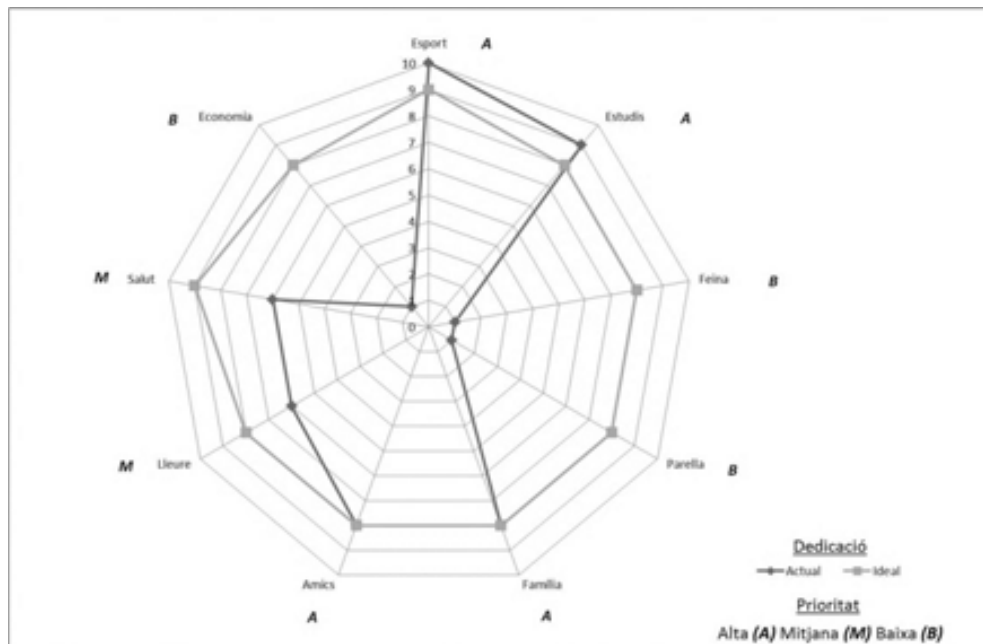


Figura 19. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Maria.

No ha pensat en la retirada i en pensar-hi se la planteja en més de 5 anys i no ha indicat cap motiu. En finalitzar la seva vida esportiva vol finalitzar la seva formació, si no ha pogut acabar-la, treballar i passar-s'ho bé. Pel que fa al futur, li preocupa la seva carrera esportiva, finalitzar bé els estudis i trobar un treball que li agradi. Ha deixat en blanc la pregunta com solucionar què li preocupa.

4.3.4.1.2. Perfil de presa de decisions (CDDQ)

Les seves respostes indiquen que ha pres en consideració i se sent confiada de la seva tria. Les preguntes relacionades amb esport, creu que ser una bona esportista no està relacionat directament amb trobar bons llocs de treball. Sap que necessita alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retiri i no creu que plantejar-se què fer després de l'esport la distregui del seu compromís actual amb l'esport. Podem dir que no hi ha cap creença disfuncional sobre la relació esport i futur professional.

Les dimensions respecte a la presa de decisions sobre la carrera professional indica que en la primera dimensió Manca de Preparació, relacionada amb el començament del procés de presa de decisions, les seves respostes assenyalen que esta preparada per prendre una decisió sobre la seva futura carrera professional.

En la segona dimensió, Manca d'Informació, que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, s'observa que té la informació necessària per prendre una decisió, però potser necessita orientació (principalment informació sobre les diferents ocupacions i on dirigir-se per obtenir informació addicional per prendre la seva decisió).

La tercera dimensió reflexa la informació inconsistent, que també s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, la baixa puntuació obtinguda mostra que considera que té informació fiable, sense contradiccions personals i sense conflictes externs. La seva puntuació a la pregunta sobre les dificultats per prendre la decisió relacionada amb la carrera professional, es baixa, això vol dir que no percep cap dificultat per prendre una decisió.

4.3.4.1.3. Coneixement transicions

No participa a la sessió 2 de l'Estudi 2, però a les intervencions realitzades durant l'acompanyament indiquen que es conscient de les transicions normatives que mostra el Model Holístic de Wylleman i Lavalle (2004).

4.3.4.1.4. Esbós de projecte

Aquesta esportista no participa a la sessió 3 de l'Estudi 2, però l'any 2007, a l'inici del treball d'acompanyament fa el seu esbós de Projecte (Taula 21).

Taula 21. Entrevista 2007 Maria

	Els meus Projectes				
	Ara	En un any	El proper any	En 5 anys	Algun Dia
Esport		Selecció Olimpiades/Mundial Junior		Londres	Medalla Olímpica Duo/Sol
Formació	1 batx	2 batx??	2 batx/ Universitat	Dret final	Art/Disseny
Feina				Primeres Experiències	
Vida Privada		Viure entre CAR i Casa Carnet de cotxe			Independitzar-me

4.3.4.1.5. Del batxillerat a la Universitat

Aquesta esportista ha finalitzat el Batxillerat en el curs 2008-2009 i ha contestat el qüestionari al juny de 2009.

Explica que sap quina carrera vol fer, no està segura que la pugui fer compatible amb la seva carrera esportiva. Creu que es pot fer compatible esport i

formació, però amb dificultats. També creu que el moment més complicat de fer compatible esport i formació és pels canvis relacionats amb la carrera esportiva. Creu que és necessària l'ajuda a l'esportista i que rep el recolzament necessari per part de la seva família i els amics, però no de l'entrenador/a perquè se centra en exclusivitat en els objectius esportius.

En les Taules 22 i 23 estan les respostes a la definició de projecte i a els seus punts Forts/Febles, i Avantatges/Desavantatges.

Taula 22. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Maria

	Els meus Projectes				
	2009	2010	2011	En 5 anys	Algun Dia
Esport	Mundial Roma	Entrar en el Duo	Optar a medalla a les Olimpíades		Medalla d'Or a les Olimpíades
Formació	Selectivitat	Entrar a la Universitat	Sí m'agrada seguir amb la carrera, sinó canviar-la	Acabar la carrera i treure un curs d'anglès	Començar algun curs d'art i disseny

Taula 23. Punts Forts/Febles, i Avantatges/Desavantatges Maria

Punts Forts	Punts Febles	Avantatges	Desavantatges
Disciplina	Autoestima Baixa	Satisfacció Personal	
Esforz	Inseguretat	Aprendre a donar-ho tot	
Motivació	Poca Confiança	Poder Apostar	
Treball	Indecisió	Tenir l'oportunitat	CAP
Actitud	Poca Concentració	Coneixements	
Dedicació	Manca de temps	Maduresa	
Entrega			

4.3.4.1.6. Negociació de l'objectiu d'acció.

L'entrenador/a i la família, fan la demanda d'orientació a la meitat de primer de batxillerat. Acompanyament al batxillerat per poder finalitzar-lo en un moment molt important de la carrera esportiva. Entrada a l'equip nacional (Transició esportiva de desenvolupament a perfeccionament i mestratge), amb opció a pòdium a un Mundial, any pre-olímpic. A més a més del suport en la demanda concreta es va haver de treballar en moments de crisi, tal i com indica Stambulova (2000). Aquesta esportista va afrontar en un mateix moment vital, crisi

d'edat (inici d'estudis secundaris i alta dedicació a l'esport) i esportiva (de l'alta dedicació a l'esport a la professionalització). El desenvolupament de competències com tolerància, comunicació, auto-consciència emocional, auto-motivació, expressió positiva de les emocions i cooperació del seu entorn familiar, juntament amb la força del somni "ser olímpica" van ser eines utilitzades per poder afrontar aquestes crisis.

4.3.4.1.7. Determinació dels medis i passos.

El treball directament relacionat amb la demanda va ser recerca de medis compatibles amb la seva alta dedicació diària a l'entrenament, amb una mitjana de 8 hores, amb molta carrega física. Es va realitzar un treball de coordinació amb el cap d'estudis de l'IES CAR, per recopilar apunts i per establir calendari i horari d'exàmens, adaptats de forma personalitzada a l'esportista.

La fatiga és un punt clau a tenir en compte a l'hora d'establir objectius de treball realistes per planificar l'estudi, perquè és una variable que influeix directament en l'aprofitament del poc temps que tingui després dels entrenaments.

Per fer el 2on de Batxillerat i que coincideix en any Olímpic, l'orientació va anar dirigida cap a la formació on-line i la participació del curs en 2 anys. Aquest tipus de decisió implica un canvi en el sistema d'aprenentatge acadèmic, gestió personal i comunicació.

4.3.4.1.8. Planificació de les accions.

Per aquest primer any de treball la coordinació de la família, l'entrenadora i el Institut, mitjançant l'orientador va ser clau per poder fer sentir a l'esportista que ho podia fer. En primera instància es va treballar amb un resum visual de la carrega esportiva i formativa de forma combinada (Figura 20). Aquesta visió combinada permetia a l'esportista veure situacions de dificultat o estrès amb anticipació. D'aquesta manera podíem establir moments per augmentar la demanda de treball i altres de més estrès per ajustar expectatives.

Es decideix que el 2n de Batxillerat es farà a distància i es dividiria en dos cursos, perquè l'inici d'aquest, coincideix amb l'any Olímpic, no està dins de l'equip a l'inici del curs, però ella vol treballar per entrar-hi. L'entrenador/a no està d'acord amb aquesta decisió encara que sap que no pot assistir a cap classe de forma presencial a l'IES CAR.

Des del mes de gener fins el mes de maig entrena i competeix amb l'equip nacional per tenir un lloc a les Olimpíades, la seva temporada a nivell de càrrega esportiva és igual que les integrants de l'equip Olímpic. Encara està a la categoria junior i sí que va als campionat de la seva categoria, tant Europeu com Mundial i asoleix pòdiu en totes dues competicions, però finalment no va entrar al equip Olímpic.

La temporada 2007-2008, és una de les temporades més complicada emocionalment i les intervencions estan dirigides a l'equilibri emocional i la consecució dels objectius acadèmics. El projecte personal es fa servir com a eina per ajustar expectatives i recordar el punt real en el que es trobava respecte als seus plantejaments.

4.3.4.1.10. Avaluació

L'any 2009 finalitza 2n de Batxillerat, no aprova la Selectivitat, les dates d'examen coincideixen amb la preparació més específica del Mundial de 2009. Actualment està dins de l'equip nacional i l'any 2010 aprova la Selectivitat. Finalment ha trobat una Universitat que fa els estudis de Disseny (la seva orientació vocacional) en un horari compatible amb els seus horaris d'entrenament.

És una esportista amb un alt nivell de responsabilitat sobre les coses a fer, compliment de les accions, un alt nivell d'acceptació de les necessitats i les dificultats que suposa els seus objectius en les diferents àmbits de desenvolupament. Integració Projecte Personal com a eina de treball satisfactori per l'esportista i pel SAE.

4.3.4.2. Perfil Treball Projecte Personal ESPORTISTA Pep.

Home que a l'inici dels diferents estudis tenia 17 anys. Va participar en el estudi 2, en aquell moment estava cursant 2 de batxillerat. Va entrar al CAR en règim d'intern la temporada 2006-2007. El resum del punt de partida es pot veure a la Figura 21. Va deixar el CAR al finalitzar la temporada 2008-2009. En l'actualitat treballa al CAR els caps de setmana.

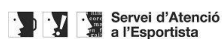
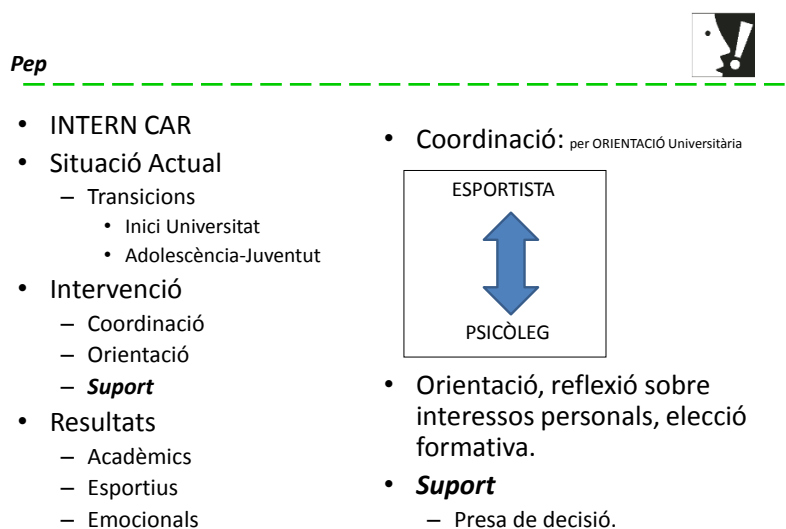


Figura 21. Resum punt de partida Pep

4.3.4.2.1. Perfil de presa de decisions (CDDQ)

Ha pres en consideració i se sent confiat de la seva tria. Creu que ser un bon esportista no està relacionat amb trobar bons llocs de treball. Sap que necessita alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retiri, i que plantejar-se què fer després de l'esport no el distreu amb els seu compromís actual amb l'esport. Podríem dir que no hi ha cap creença disfuncional sobre la relació esport futur professional.

La valoració de la seva situació respecte a la presa de decisions sobre la carrera professional, mostra que a la primera dimensió Manca de Preparació, se sent preparat per prendre una decisió sobre la seva futura carrera professional, sobretot en l'escala de motivació, però les seves puntuacions a les sub-escals, indecisió general per prendre una decisió i creences disfuncionals, indiquen possibles problemes, de forma moderada. Sobretot la necessitat de confirmació de les seves decisions i també dificultat de forma moderada per prendre decisions.

D'altra banda creu que només hi ha una carrera que s'adapti a ell i pensa que podrà assolir les seves aspiracions mitjançant la carrera que vol fer, en aquest punt obté una puntuació molt alta. Aquestes respostes són les que estan relacionades amb l'escala de creences disfuncionals.

A la segona dimensió, Manca de Informació, que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, obté una puntuació propera al 5, i això reflecteix que potser necessita orientació per prendre una decisió. A la sub-escala manca de coneixement sobre els passos per prendre una decisió té un resultat per sobre de cinc, i això indica que podria ser interessant treballar l'orientació sobre factors a tenir en compte a l'hora de prendre una decisió i com combinar la informació sobre ell i sobre les carreres que voldria fer. D'altra banda, la sub-escala manca d'informació sobre on dirigir-se per obtenir informació addicional, indica una desorientació sobre com obtenir informació sobre les seves habilitats o trets de personalitat.

La tercera dimensió reflexa la informació inconsistent, que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, la baixa puntuació obtinguda mostra que considera que té una informació fiable, sense contradiccions personals i sense conflictes externs.

En fer revisió, ítem a ítem, es detecta, d'una banda, dificultats per decidir-se per una carrera ja que no vol renunciar a cap opció futura, i de l'altra, de forma moderada, creu tenir contradiccions de com veu ell les seves habilitats o els seus trets de personalitat i com creu que ho veuen els altres.

Valora en un grau moderat tenir dificultats per prendre la decisió relacionada amb la carrera professional.

4.3.4.2.2. Coneixement transicions

Aquest esportista marca una situació de dificultat o estrès a Nivell Esportiu sobre els 25 anys, fa referència a la seva implicació en l'esport. En el Nivell Individual no indica cap situació de dificultat o estrès. A Nivell Psico-Social, el marca al voltant dels 23 anys. En el desenvolupament acadèmic/vocacional marca 2 moments sobre els 18 anys, Transició acadèmica, de l'educació secundària post-obligatòria a l'educació superior i sobre els 23 anys, transició acadèmica-vocacional, entrada al món laboral (Figura 22).

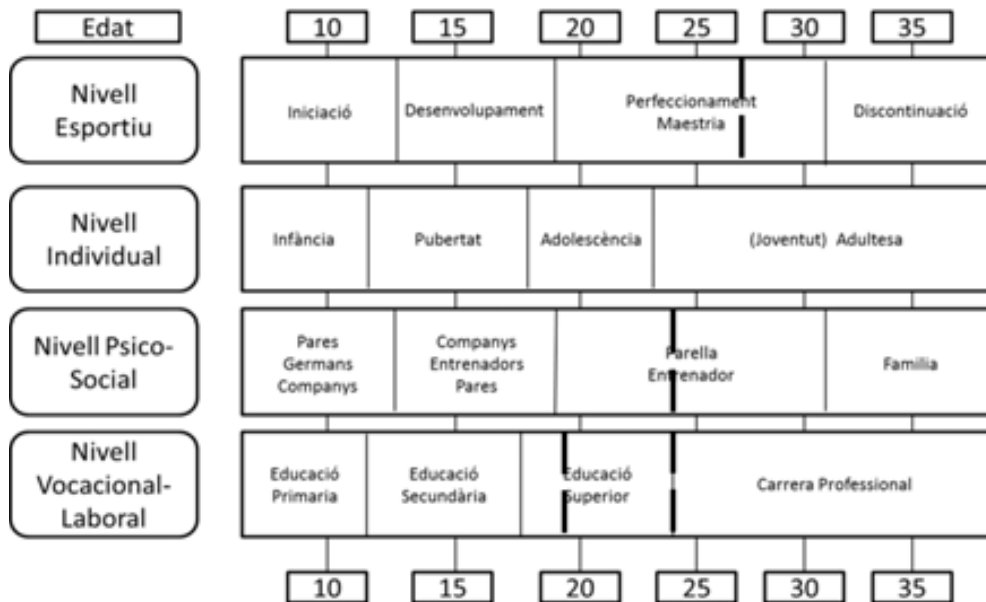


Figura 22. Situacions de Dificultat o Estrès Pep

4.3.4.2.3. Esbós de projecte

L'esbós és clar i marca objectius normatius, que tothom que estigui implicat en aquests processos podria marcar, no hi ha referències específiques a l'estratègia per assolir-los (Taula 25).

Taula 25. Esbós Sessió 3 Pep.

Esport:	Formació:	Laboral:
Objectiu a curt termini: Campionat d'Espanya. Medalla en Copa del Món. Classificació al Mundial.	Objectiu a curt termini: Selectivitat Començar una Carrera	Objectiu a curt termini: En blanc
Objectius a llarg termini: Equip Nacional. Olimpíada (2012-2016)	Objectius a llarg termini: Finalitzar carrera. Aconseguir Beca	Objectius a llarg termini: Aconseguir un treball que m'agradi i pugui compaginar amb l'esport
Temps per assolir-lo: 6 anys	Temps per assolir-lo: 10 anys	Temps per assolir-lo: En blanc
Estratègia: En blanc	Estratègia: En blanc	Estratègia: En blanc
Necessitat: Millorar resistència física. Millora tècnica	Necessitat: Millorar notes	Necessitat: En blanc

4.3.4.2.4. Del batxillerat a la Universitat

Explica que sap quina carrera vol fer, no creu que sigui compatible amb la seva dedicació actual a l'esport, per horaris i desplaçaments. Creu que l'esport i la formació es pot fer compatible, en els diferents cicles de la vida esportiva. També creu que el moment més complicat de fer compatible esport i formació és ara que està cursant 2n de Batxillerat, perquè l'institut l'ocupa molt temps. Creu que es necessària l'ajuda a l'esportista i que rep el recolzament necessari per part del seu entorn. No va donar cap resposta a respecte a els punts febles/forts, i les avantatges o desavantatges del seu Projecte (Taula 26).

Taula 26. Definició Projecte al Qüestionari "Del Batxillerat a la Universitat" Pep.

	Els meus Projectes				
	2007	2008	2009	En 5 anys	Algun Dia
Esport	Finalitzar Temporada	Campionat d'Espanya	Medalla en CT Internacional		
Formació	Aprovar Batxillerat	Entrar a la Universitat	Continuar Carrera	Acabar la carrera	Treballar

4.3.4.2.5. Negociació de l'objectiu d'acció.

L'Esportista ve derivat pel Departament de Psicologia del CAR, per orientar-lo perquè no sap si la carrera que està fent és la millor per ell. No té cap dificultat per compaginar esport i estudis.

4.3.4.2.6. Determinació dels medis i els passos.

Com es reflecteix en els seus resultats al CDDQ, necessita validar amb els altres que el que estudia és el que ha de fer. La intervenció se centra en la confirmació dels interessos professionals amb l'avaluació mitjançant un qüestionari d'orientació i la reflexió personal sobre estil de vida que suposa la seva elecció, així com els seus interessos vocacionals. El qüestionari confirma que està fent la carrera que per perfil s'ajusta més a ell. Però la reflexió sobre l'estil de vida que suposa i les seves inquietuds vocacionals (que no queden reflectides al qüestionari d'orientació), el fan decidir per fer un canvi de carrera.

4.3.4.2.7. Planificació de les accions.

Durant aquell curs i per no deixar els estudis es planifica presentar-se a algunes assignatures que després li podien convalidar. Com te temps lliure combina estudis, esport i una feina puntual al CAR amb el Departament d'informàtica per la web del programa ARC.

Finalment a l'estiu decideix fer una carrera que no tenia res a veure amb el perfil del qüestionari d'orientació, sinó que es fruit d'una reflexió personal i consensuada amb la seva família, sobre el que més li agrada i l'atreu més enllà de les seves habilitats.

4.3.4.2.8. Realització i control.

El treball realitzat amb aquest esportista és de 5 sessions personals, sobre aquest grup de competències, tal i com queda reflectit a la Taula 27. En poques sessions es van donar pautes de reflexió i presa de decisió.

Taula 27. Pep: Treball de Competències mitjançant l'orientació a través del Projecte Personal.

-
- Autonomia
 - Pensament Crític
 - Anàlisi de la pròpia vida
 - Integració de les pròpies experiències
 - Presa de decisions
 - Compromís
-

4.3.4.2.9. Avaluació.

Al finalitzar aquesta tesi continua fent la carrera que va decidir després d'aquell estiu, al final de la temporada 2009 decideix deixar l'esport, perquè el rendiment que te no és el que pensa que hauria de tenir. També ha començat a treballa al seu club com a tècnic i al CAR els caps de setmana. Esportista crític i amb el que es pot treballar de forma clara i directa totes les etapes de la pedagogia del projecte. Un treball curt però molt eficaç sobre tot en l'etapa reflexiva. Assumeix les seves responsabilitats a nivell formatiu, no tant clar a nivell esportiu. El treball realitzat a través del projecte personal va ser satisfactori per l'esportista i pel SAE.

4.3.4.3. Perfil de treball Projecte Personal ESPORTISTA Olga.

Dona que a l'inici dels diferents estudis tenia 16 anys. Va participar en el estudi 1 i 2, en aquell curs feia 2n de Batxillerat. Va entrar al CAR en règim d'interna la temporada 2004-2005, durant les dues temporades anteriors entrenava al CAR en règim de mixt. En el moment que es finalitza aquesta tesi continua al CAR com a mixta (Figura 23).

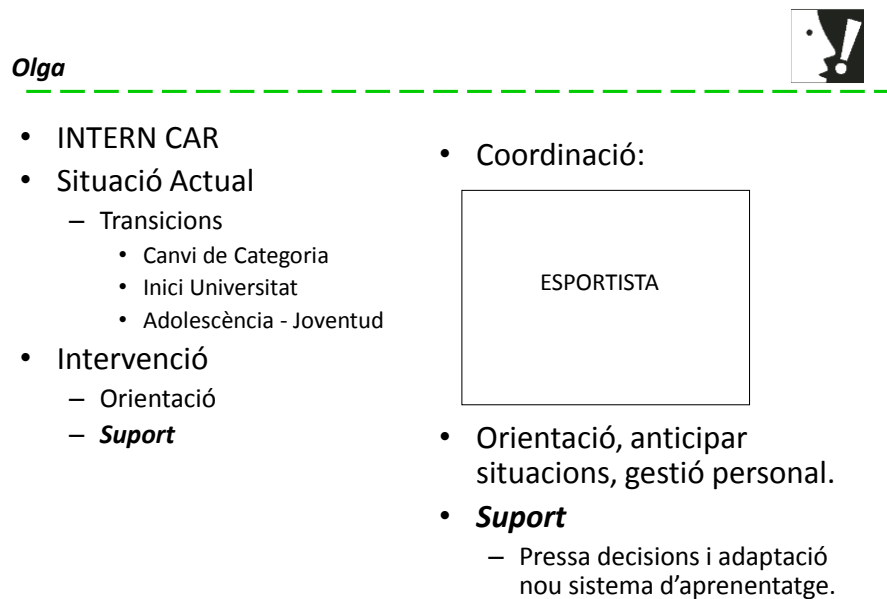


Figura 23. Resum punt de partida Olga.

4.3.4.3.1. Perfil Entrevista Estudi 1

La seva família està d'acord amb la seva implicació a l'esport, perquè saben que gaudeix i li agrada. Les dificultats referides degut a la seva implicació a l'esport estan relacionades amb el temps. Sí que rep ajuda econòmica. Fa 5 anys que practica aquest Esport, fa dues sessions d'entrenaments diàries, una al matí d'11h a 14h, i a la tarda de 18 a 20:30.

Ha finalitzat l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i actualment estudia el 2n de Batxillerat. Actualment no treballa i no busca feina.

La seva valoració sobre la Dedicació Actual/Ideal i la prioritat als diferents àmbits de desenvolupament es pot veure a la Figura 24. Només l'àmbit acadèmic de prioritat Alta sembla estar en lleu conflicte, degut a la diferència de 2 punts en la valoració actual i ideal. La parella, tot i que indica una prioritat mitjana, té una diferència molt alta entre dedicació actual i ideal.

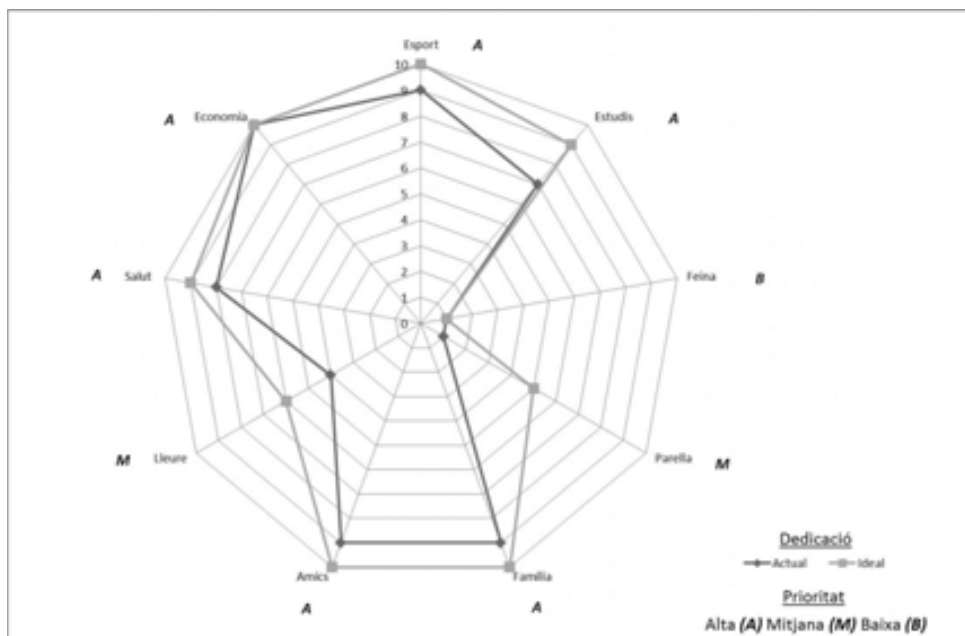


Figura 24. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Olga.

No ha pensat en la retirada i al pensar la planteja en més de 5 anys, els possibles motius que indica són estudis i lesions. Al finalitzar la seva vida esportiva vol finalitzar la seva formació i treballar. Li preocupa no poder treballar del que realment vol. Diu que no ha pensat com solucionar-ho.

4.3.4.3.2. Perfil de presa de decisions CDDQ.

En el moment que realitza el qüestionari ha pres en consideració i se sent confiada de la seva tria. No creu que ser bon esportista estigui vinculat a trobar bons llocs de treball. Té clar que necessita alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retiri. Valora que plantejar-se què farà després de l'esport no la distreu amb els seu compromís amb l'esport.

Podem dir que no hi ha cap creença disfuncional sobre la relació esport futur professional. En quant a la valoració de la seva situació respecte a la presa de decisions sobre la carrera professional. En la primera dimensió Manca de Preparació, les seves respostes senyalen que està preparada per prendre una decisió sobre la seva futura carrera professional, sobretot en l'escala de motivació. Encara que la sub-escala creences disfuncionals i la sub-escala indecisió general per prendre una decisió indiquen dificultats de forma moderada, per prendre una decisió i una alta necessitat de confirmació en les seves decisions. Les creences disfuncionals estan relacionades en la vinculació entre la carrera que farà i l'assoliment de les seves aspiracions. De forma moderada creu que només hi ha una carrera que s'adapti a ella.

En la segona dimensió, Manca d'Informació, obté una puntuació que reflecteix de forma moderada que creu tenir la informació necessària per prendre una decisió. La sub-escala moderadament alta és la que fa referència a la informació del passos que s'han de seguir per prendre una decisió. Sobretot perquè no té clars quins factors prendre en consideració i com combinar la informació sobre ella i les diferents carreres.

En la tercera dimensió, informació inconsistent, obté una puntuació baixa, això vol dir que considera tenir una informació fiable, sense contradiccions personals i sense conflictes externs. Valora de forma moderada dificultats per prendre una decisió relacionada amb la carrera professional.

4.3.4.3.3. Coneixement transicions

No va participar en aquesta sessió, però en les sessions individuals explica les transicions Normatives i les assumeix per poder treballar de forma anticipada.

4.3.4.3.4. Esbós de projecte

No va participar en aquesta sessió, i es treballa sobre el que escriu al qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat”.

4.3.4.3.5. Del batxillerat a la Universitat

Explica que sap quina carrera vol fer, no està segura que la pugui fer compatible amb la seva dedicació actual a l'esport. Creu que sí es pot fer compatible esport i formació, en els diferents cicles de la vida esportiva. També creu que el moment més complicat de fer-lo compatible és d'ara en endavant, perquè haurà de dedicar més hores als estudis i a l'entrenament. Creu que es necessària l'ajuda a l'esportista per poder portar les situacions difícils, i expressa que rep el recolzament necessari per part del seu entorn.

No va donar cap resposta en la valoració personal sobre els punts febles/forts, i els avantatges o desavantatges del seu Projecte (Taula 28).

Taula 28. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Olga.

	Els meus Projectes				
	2007	2008	2009	En 5 anys	Algun Dia
Esport	Finalitzar Temporada	Campiona d'Espanya	Medalla en campionats Internacional		
Formació	Aprovar Batxillerat	Entrar a la Universitat	Continuar Carrera	Acabar la carrera	Treballar

4.3.4.3.6. Negociació de l'objectiu d'acció.

La demanda la realitza l'esportista sobre el mes desembre quan ha d'afrontar els primers exàmens de la carrera de Medicina. No té problemes per fer-la compatible en aquell moment amb l'esport, sí amb el que ella vol invertir. L'objectiu d'orientació se centra en la recerca d'una carrera que s'adapti més a les seves competències personals, el que vol invertir en una carrera i que sigui compatible amb l'esport i la parella, que viu a França.

4.3.4.3.7. Determinació dels medis i els passos.

Avaluació de factors personals que defineix l'esportista a l'hora de decidir la carrera universitària. En principi vol fer una carrera que no impliqui moltes hores d'estudi fora de l'horari de classe, que li permeti viatjar per veure a la seva parella i no anar a classe en moments concrets de la temporada esportiva per competicions i/o concentracions. Tenia clara la carrera que volia fer al deixar Medicina, aquesta carrera era Dietètica i Nutrició. Després de reflexionar sobre els factors que per ella eren importants, va decidir estudiar Turisme a la UOC.

4.3.4.3.8. Planificació de les accions.

A partir d'aquell moment es treballa sobre els canvis que el sistema de formació a distància requereix, horari, responsabilitat, nou sistema de comunicació, familiarització amb l'entorn d'aprenentatge i els diferents formats del material didàctic. El treball que es va realitzar sobre les competències està resumit a la Taula 29.

Taula 29. Olga: Treball de Competències mitjançant l'orientació a través del Projecte Personal.

• Autonomia	• Autoestima
• Pensament Crític	• Reflexió
• Anàlisi de la pròpia vida	• Mirada ampla cap a la pròpia història i l'entorn
• Integració de les pròpies experiències	• Auto-motivació
• Comunicació	• Habilitats socials
• Presa de decisions	• Expressió positiva de les emocions
• Compromís	• Resolució de conflictes
	• Integració de la complexitat

4.3.4.3.9. Realització i control.

Es realitzen 15 sessions personals, durant les temporades 2007-2008 i 2008-2009. El treball s'orienta sobre la presa de decisions i l'adaptació a el nou sistema d'aprenentatge, ajustant les necessitats a la seva forma de ser, un exemple és l'ús de l'horari d'estudi. Aquesta esportista és molt compromesa i responsable, i el fet de tenir un horari l'angoixava més que ajudar-la, i per això es deixa de fer servir i es fan servir les hores mínimes diàries d'estudi.

Durant el primer semestre és realitza un seguiment mensual, i després només ens vèiem previ exàmens i per valoració de resultats, es fa la reflexió sobre que ha après i que ha d'ajustar per poder aconseguir els objectius plantejats. També per orientació a la matrícula. En tot el procés l'ajudem a treballar factors clau en la presa de decisió i en tot moment és ella qui decideix. Té una lesió greu que provoca que estigui durant una temporada i mitja sense poder competir. Això

fa que entri a la Borsa de treball del SAE i de forma puntual fa feines que omplien hores i faciliten recursos econòmics que per ella en aquell moment són importants.

4.3.4.3.10. Avaluació.

Considerem que el treball realitzat ha estat bo, la clau per aquesta esportista va ser el treball d'autoconeixement i d'ajustament a la seva realitat, no a una realitat normativa. La implicació i la feina realitzada per part de l'esportista ha sigut molt bona.

Al final de la tesi continua al CAR, ha tornat a competir i ha aprovat totes les assignatures matriculades. En aquests moments es planteja estudiar de forma presencial. La propera competició important és el Campionat del Món.

Esportista responsable i participativa a l'hora de reflexionar sobre lo pertinent o no pertinent en funció de com es. Ha treballat amb facilitat situant perfectament les prioritats en funció del moment que vivia. La seva adaptació al treball a través del projecte ha estat satisfactòria per l'esportista i el SAE.

4.3.4.4. Perfil treball Projecte Personal ESPORTISTA Xavi

Home que a l'inici dels diferents estudis tenia 17 anys. Va participar en l'estudi 2, en aquell moment estava cursant 2 de Batxillerat. Va entrar al CAR en règim d'intern la temporada 2005-2006, durant les dues temporades anteriors entrenava al CAR en règim de mixt. Va deixar el CAR al finalitzar la temporada 2008-2009. El resum es pot veure a la Figura 25.

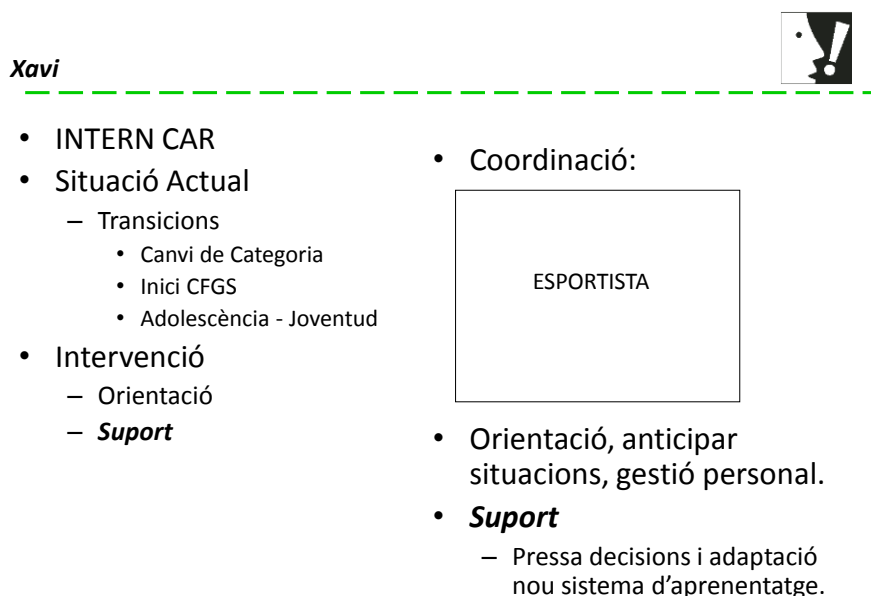


Figura 25. Resum punt de partida Xavi.

4.3.4.4.1. Perfil Entrevista Estudi 1

Aquest esportista no va participar a l'estudi 1, però com que era esportista de nivell ANC, havia contestat a l'entrevista. La seva família està d'acord amb la seva implicació a l'esport, perquè als seus pares els agrada l'esport. Les dificultats referides degut a la seva implicació a l'esport estan relacionades amb el temps (6 hores diàries d'entrenament, indicades per ell en assenyalar aquesta resposta), acadèmics i personals. Fa 8 anys que practica aquest Esport, fa tres sessions d'entrenaments diàries, una a primera hora del matí de 7h a 9h, la segona al migdia de 12:30h a 14h:20h, i la tercera a la tarda de 18 a 19:30. Ha finalitzat l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i estudia 2n de Batxillerat. Actualment no treballa i no busca feina.

La seva valoració sobre la Dedicació Actual/Ideal i la prioritat als diferents àmbits de desenvolupament es pot veure a la Figura 26. Cap àmbit de prioritata Alta semblava estar en conflicte.

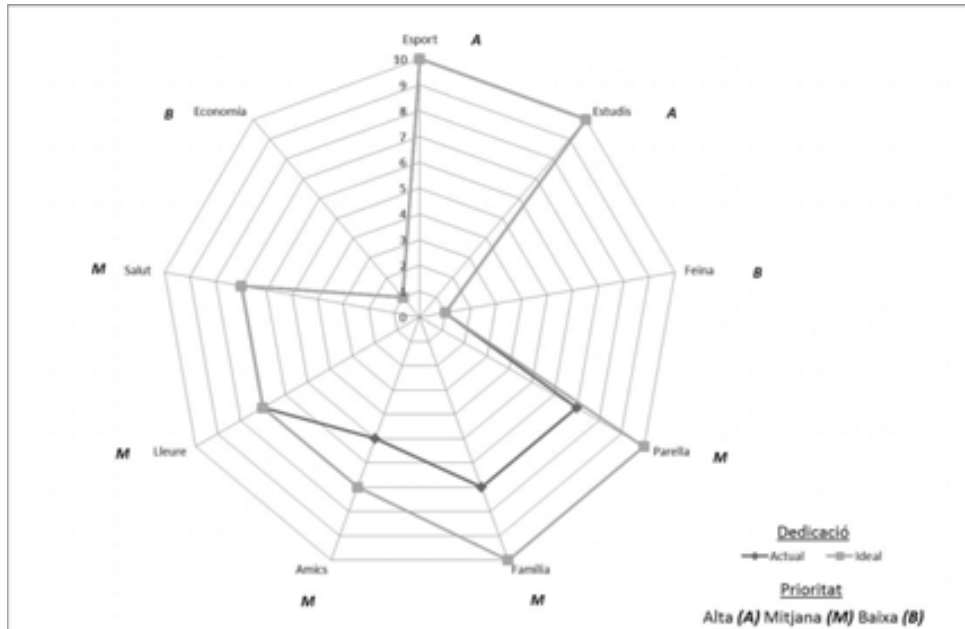


Figura 26. Dedicació Actual/Ideal i Prioritat Xavi.

No ha pensat en la retirada i al pensar es la planteja en més de 5 anys, els possibles motius que indica són l'edat, els estudis, la feina i el rendiment. En finalitzar la seva vida esportiva vol treballar i dedicar-se a tot el que no pot durant aquest temps. No té cap preocupació sobre el seu futur.

4.3.4.4.2. Perfil de presa de decisions CDDQ.

Les respostes del Qüestionari CDDQ relacionades amb la presa de decisions durant la carrera professional, indiquen que ha pres en consideració i se sent confiat de la seva tria. En les preguntes relacionades amb l'esport, creu que essent un bon esportista pot trobar bons llocs de treball de forma moderada. Sap que necessita alguna cosa més que triomfar a l'esport per quan es retiri. I finalment creu que plantejar-se què fer després de l'esport sí el distreu del seu compromís

actual amb l'esport de forma moderada. Podríem dir que hi ha creences disfuncionals sobre la relació esport futur professional, de forma moderada.

En les escales que valoren la situació respecte a la presa de decisions sobre la carrera professional. Es veu que a la primera dimensió Manca de Preparació les seves respostes senyalen que esta preparat per prendre una decisió sobre la seva futura carrera professional, sobretot en l'escala de motivació. En la segona dimensió, Manca d'Informació obté una puntuació baixa, i això reflecteix que te la informació necessària per prendre una decisió. L'única sub escala moderadament alta es la que fa referència a la informació del passos que s'han de seguir per prendre una decisió. La tercera dimensió, Informació Inconsistent, que s'emmarca durant el procés de la presa de decisions, la baixa puntuació obtinguda mostra que considera tenir la informació fiable, sense contradiccions personals i sense conflictes externs. Indicar que no té dificultats per prendre la decisió relacionada amb la carrera professional.

4.3.4.4.3. Coneixement transicions

Aquest esportista marca dos situacions de dificultat o estrès en l'àmbit esportiu sobre els 18 anys i sobre els 28 anys. El primer fa referència a la seva implicació amb la natació i el segon a la seva transició a la retirada. En el desenvolupament personal al voltant dels 20 anys. En el desenvolupament acadèmic/vocacional marca 3 moments sobre els 18 anys, sobre els 23 anys i per últim al voltant dels 27 anys (Figura 27).

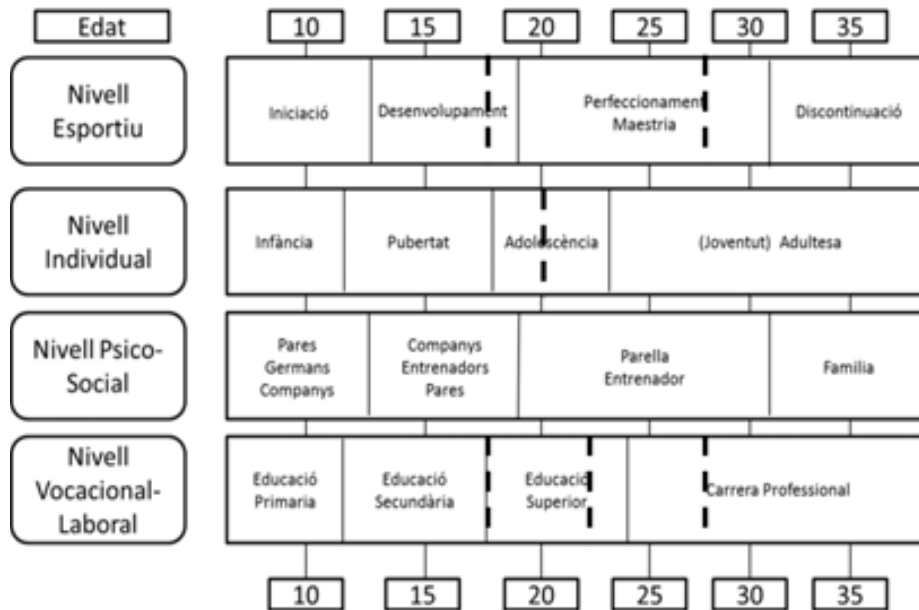


Figura 27. Situacions de Dificultat o Estrès Xavi.

La seva preocupació està relacionada amb la seva implicació amb l'esport que no sap si podrà dedicar-se a estudiar amb la mateixa freqüència o més que ara. Per ell dedicar-se més a l'esport comporta canvis rellevants com ara, les hores d'entrenament, les hores d'estudi, la dedicació als amics, i a la parella. Segons les seves respostes és conscient de les transicions normatives i de les dificultats que la seva dedicació a l'esport té sobre altres esferes del seu desenvolupament personal.

4.3.4.4.4. Esbós de projecte

L'esbós és clar i marca objectius que segueixen les transicions normatives, indica estratègia i necessitats que ha de treballar per assolir-los (Taula 30).

Taula 30. Esbós projecte estudi 2 Xavi.

Esport:	Formació:	Laboral:
Objectiu a curt termini: Europeu (final)	Objectiu a curt termini: Començar una Carrera	Objectiu a curt termini: Potser treballar als estius
Objectius a llarg termini: Olimpíades/Mundial	Objectius a llarg termini: Finalitzar la carrera	Objectius a llarg termini: Treballar
Temps per assolir-lo: 5-10 anys	Temps per assolir-lo: 6-8 anys	Temps per assolir-lo: 7-11 anys
Estratègia: Entrenar al CAR	Estratègia: Agafar menys crèdits	Estratègia: Estius
Necessitat: Millorar una mica (o molt) tot	Necessitat: Aprovar	Necessitat: Cobrar bé

4.3.4.4.5. Del batxillerat a la Universitat

Sap quina carrera vol fer, creu que la podrà fer compatible amb la seva dedicació actual a l'esport, perquè la pot fer lentament i poc a poc acabar-la. Creu que es pot fer compatible en els diferents cicles de la vida esportiva. També creu que el moment més complicat de fer compatible esport i formació serà quan entri a la universitat, perquè en els dos àmbits (formació i esport) s'haurà d'aplicar molt. No creu que sigui necessària l'ajuda a l'esportista però que l'ajuda mai és dolenta i que rep el recolzament necessari per part de la seva família i amics. A la Taula 31 esta resumit el Projecte. Els seus punt Forts/Febles, i les Avantatges/Desavantatges del seu projecte estan resumits a la Taula 32.

Taula 31. Definició Projecte al Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat” Xavi.

	Els meus Projectes				
	2007	2008	2009	En 5 anys	Algun Dia
Esport	Ct Europa	Podi Absolut	1er al Absolut	Jocs Olímpics	Rècord Espanya
Formació	Finalitzar Batxillerat	Entrar a la Universitat		Acabar la carrera	

Taula 32. Punts Forts/Febles, i Avantatges/Desavantatges Xavi.

Punts Forts	Punts Febles	Avantatges	Desavantatges
Ganes de fer la carrera	Se'm fa difícil fer les dues coses	Ganes de tenir un futur	
Faig el que m'agrada			CAP

4.3.4.4.6. Negociació de l'objectiu d'acció.

La demanda la realitza l'esportista a meitat del 1er curs del CFGS que fa de forma presencial, té problemes per fer-lo compatible amb l'esport, per horaris, problemes de distància entre el CAR i l'IES on el cursa. L'objectiu d'orientació se centra en la recerca d'una estratègia personal per fer compatible formació i esport, i la gestió personal per assolir-ho.

4.3.4.4.7. Determinació dels medis i els passos.

Avaluació de factors personals, esportius i de situació que defineix l'esportista a l'hora de fer compatible esport i formació. Aquest esportista va suspendre la selectivitat i va decidir fer un CFGS, no pot assistir a totes les classes i finalment decideix fer només alguns crèdits, acceptant el retard en el temps que suposarà per finalitzar el Cicle. En una sessió de seguiment expressa el seu desig de deixar-lo perquè veu que s'allargarà massa en el temps. Fem orientació sobre altres cicles que es puguin realitzar a distància. Finalment es decanta per aquest tipus de formació i en fer un altre CFGS.

4.3.4.4.8. Planificació de les accions.

El treball se centra sobre els canvis que el sistema de formació a distància requereix, horari, responsabilitat, nou sistema de comunicació, familiarització amb l'entorn d'aprenentatge i els diferents formats del material didàctic.

4.3.4.4.9. Realització i control.

En total es fan 9 sessions personals durant les temporades 2007-2008 i 2008-2009. Una vegada feta la matrícula i l'orientació per l'adaptació al nou entorn d'aprenentatge, l'esportista comença a faltar a les sessions de seguiment programades i també va deixar de fer les accions formatives per aprovar els crèdits matriculats. En la sessió de valoració prèvia a la següent matrícula explica que la dinàmica de concentracions i competicions, així com no posar-s'hi a temps fan que no presentés cap treball i no anés a cap examen. Es fa una reflexió sobre el canvis necessaris per afrontar aquestes dificultats, però l'esportista torna a repetir el seu comportament durant el següent semestre. El treball de competències desenvolupat durant les sessions està resumit en la Taula 33.

Taula 33. Xavi: Treball de Competències mitjançant l'orientació a través del Projecte Personal.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Autonomia• Anàlisi de la pròpia vida• Integració de les pròpies experiències• Presa de decisions |
|---|

4.3.4.4.10. Avaluació.

Tot i que l'esportista decideix una forma de compatibilitzar esport i formació no fa el treball que li toca per poder portar-lo endavant. Marca amb claredat el projecte però no segueix els ritmes de treball negociats. La temporada 2009-2010 no li renoven la beca i al finalitzar aquesta tesi continua entrenat al seu club i estudiant el mateix CFGS de forma presencial, els resultats acadèmics són bons. El treball realitzat en la negociació d'objectius i la determinació dels medis i els passos per assolir-los va ser satisfactori tant per l'esportista com pel SAE.

El compliment de la planificació de les accions i la comunicació amb el SAE no va ser satisfactòria. El fet que en el moment de finalitzar aquesta tesi l'esportista estigui entrenant i estudiant de forma satisfactòria per ell ens fan concloure que les condicions de vida al CAR no eren les idònies per ell per poder comptabilitzar esport i estudis. Això pot passar en certs perfils d'esportistes que se saturen davant les exigències esportives per renovar beca o entrar en selecció. Tal i com s'indica en el model pseudo-professional on l'esportista en certs moments hauria d'assumir aquestes circumstàncies temporals.

4.3.5. Discussió Estudi 3 Programa Èxits

Hem volgut mostrar l'aplicació del Programa Èxits, i per aquest motiu hem utilitzat quatre casos pràctics, que ens han servit per evidenciar una sèrie de punts que cal remarcar.

En primer lloc, encara que l'esportista afronti la mateixa transició, l'adaptació i l'ajust són diferents per cada un d'ells i estan influenciats pel moment esportiu, les seves competències personals, i la motivació per assolir-ho. Això fa que el nombre de sessions per poder afrontar una mateixa transició tingui una variabilitat alta en funció dels factors personals, psicosocials i esportius de cada un.

En segon lloc, en ocasions es requerirà la intervenció d'altres agents, com en el cas de la Maria, representats per la família i entrenador/a, amb qui caldrà coordinar-se de forma directa; mentre que en d'altres es treballa només amb l'esportista.

En tercer lloc, el projecte dota a l'esportista d'una mirada anticipada de les dificultats a les que haurà de fer front al llarg de la seva trajectòria. L'anticipació facilita l'exploració de les alternatives que l'entorn ofereix per afrontar aquestes dificultats, així com l'exploració d'un mateix, és a dir, prendre consciència crítica mitjançant la reflexió del que un vol i finalment pot fer. Un cop assolit aquest estadi, l'esportista pot aprendre a construir mitjançant la presa de decisions, i la manera de reforçar la validesa d'aquestes decisions és visualitzar-les en el futur, és a dir, projectar-les, permetent-li acceptar o no el camí triat. Partint de l'acceptació es passa a l'acció, desenvolupant l'estratègia més adequada i organitzant la posada en marxa del projecte.

Finalment, tot i que es defineixi el projecte, l'estratègia i l'acceptació, pot succeir que l'esportista no passi a l'acció, com hem vist en el cas del Xavi. La hipòtesi inicial seria pensar que l'exploració de l'entorn i d'un mateix s'han de tornar a definir, però si persisteix el conflicte per passar a l'acció és perquè no és el moment per iniciar aquest projecte.

Per tot l'exposat en aquest tercer estudi, arribem a la conclusió que el treball de posicionament i centrament realitzat amb el projecte personal, juntament amb el treball de competències personals, que es realitza durant el procés d'orientació i acompanyament, es perfilen com una metodologia idònia per treballar les transicions esportives i l'afrontament de les situacions de dificultat o estrès derivades d'elles i que la mesura de satisfacció s'ha de fer, tal i com explica Romero (2009), tenint en compte la provisionalitat de les decisions, perquè l'important és l'aprenentatge al llarg del procés, així com les estratègies decisionals, i no tant la consecució.

5. DISCUSSIÓ GENERAL I CONCLUSIONS

Com a síntesi, exposarem una discussió general centrada en les implicacions pràctiques, les limitacions, les línies de recerca futures i un llistat de conclusions.

5.1. Discussió General: Implicacions pràctiques d'aquesta tesi

En els tres estudis desenvolupats al llarg d'aquesta tesi, s'ha justificat i s'ha desenvolupat l'ús del projecte personal com a eina de treball amb els esportistes. D'una banda s'ha descrit l'esportista en les diferents esferes de desenvolupament personal, les seves dificultats, dedicacions, prioritats i creences. S'han detectat diferències estadísticament significatives entre els grups d'edat i el gènere, que justifiquen intervencions i programes orientats a la gestió del temps, a la facilitació d'estratègies individuals per compatibilitzar les diferents esferes de desenvolupament, basades en les competències personals, tant les que han d'adquirir, com per identificar i reforçar les que s'assoleixen mitjançant l'esport.

D'altra banda, s'ha evidenciat que existeix un període sensible a rebre orientació, en el moment que l'esportista ha de fer front a noves demandes, tant esportives, formatives, laborals i socials, i que se situa al voltant dels 17-18 anys. I que aquestes orientacions semblen ser independents del nivell esportiu, dins de la població que entrena al CAR.

El que hem vist en els diferents estudis és que l'esportista és conscient de les transicions normatives que es donen en la carrera esportiva, i que té present la necessitat de formació. Tal i com explica Gonzalez et al. (2009) els i les esportistes coneixen que en algun moment la seva carrera finalitzarà, però no planifiquen

aquesta retirada. A l'estudi 2 es veu que l'esportista és coneixedor que durant al seva vida esportiva viurà transicions normatives i situacions de dificultats o estrès on haurà de prendre decisions clau, però evita anticipar-se o planificar-les per por. La por a deixar alguna de les coses que poden entrar en conflicte en un moment determinat de la seva carrera esportiva o formativa. El Projecte vol treballar perquè l'esportista sigui conscient de la necessitat i la importància de la preparació i la planificació, i així pugui assolir un canvi que facilitarà l'organització de treball en el moment present, i al final de la seva carrera esportiva. Cal tenir en compte que aquest procés requereix una base educacional prèvia que incideixi en el fet d'educar en el sentit crític personal, respecte a un mateix i a l'entorn (Romero, 2009). És en aquest moment del treball del projecte on un ha de fer front a aquesta por i negociar, prendre consciència que la pròpia implicació és la clau de la resolució del conflicte. Però que de la mateixa manera ha de ser flexible al determinisme de les seves decisions.

Val a dir, que com passa en altres àmbits fora de l'esport, hi ha perfils de persones que deixen de banda algunes àrees de desenvolupament que poden afectar en la qualitat del seu futur. Aquesta població, definida per Vilanova (2009) com "Esportistes per sempre i No estratègics: és feina", és una de les més complicades amb qui treballar. D'una banda tenen la sort de triomfar, i d'altra banda no tenen la necessitat, ni la motivació, per fer altres coses pel "futur". És clar que amb aquest perfil s'ha de treballar amb una sensibilitat diferent. Així podem dir que la decisió d'aplicar una tècnica de treball determinada no es basa en el problema cognitiu o conductual, sinó en una anàlisi funcional individualitzada que determini el pes dels elements cognitius, conductuals i ambientals implicats en el seu manteniment (Bornas, 1992).

El departament de Psicologia del CAR es basa des de fa més de 10 anys en el següents condicionants esportius per poder rendir: Poder, Voler, Saber, i Saber Demostrar (Font, 2004). En el seu treball diari s'intenta que aquests quatre pilars de la piràmide siguin harmònics i d'aquesta manera centrar el treball en Saber Demostrar. El Projecte Personal esdevé una eina d'intervenció sobre el segon i el tercer condicionants de rendiment: voler i saber; més enllà de l'esport i en moments de transicions. Dota a l'esportista de la llibertat i la reflexió personal per decidir allò que considera més adient pel seu dia actual i com a inversió pel seu futur.

Considerem que després de veure els resultats obtinguts, el projecte personal és un model de treball flexible i educatiu per treballar amb els i les esportistes. La importància d'anar més enllà de la planificació, per arribar a la significació del que he de fer, vull fer i puc fer. Educar pel fet d'organitzar i estructurar el projecte que dóna una seguretat, tranquil·litat, i una guia de camí.

El projecte ens ajuda, tal i com s'ha explicat en el punt Cultura de Projecte, en tres aspectes essencials. D'una banda ens permet una elaboració cognitiva de l'ara cap al després. D'altra banda ens ajuda en la nostra autonomia des del moment en el qual ens plantejem la nostra intenció d'assolir. Per últim ens dóna una perspectiva de la situació present reflexionada a través de la construcció del projecte.

A nivell de possibilitats per desenvolupar-lo, des de fa cinc anys a les institucions esportives, nacionals i de les comunitats autònomes, ja s'han creat serveis i programes per ajudar a l'esportista en la seva futura inserció i per compaginar formació i esport. El programa Èxits pot ser una guia i una mesura de la responsabilitat de cada agent per donar equilibri en el desenvolupament de

l'esportista. Així com una eina per poder coordinar-se entre serveis, perquè en algunes ocasions els i les esportistes orientats poden ser els mateixos.

Aquestes raons fan que considerem que el projecte representa una eina fonamental pel treball d'esportistes en situació de transició, ja que els permet ser responsables, si ells volen, de les seves decisions i al mateix temps els situa respecte al que és rellevant per ells dins d'una visió de futur, present i passat.

5.2. Limitacions de la recerca

La recerca aplicada ens proporciona resultats de gran validesa ecològica, tot i així és inevitable perdre part del control d'alguns aspectes concrets que detallem a continuació.

En primer lloc, en el disseny de l'estudi 1, al bloc 3 de l'entrevista es van obtenir respostes en blanc en apartats on es donaven diferents opcions de resposta i se n'havia de triar una. S'hauria d'haver revisat l'entrevista en el moment de recollida davant l'esportista per emplenar aquests espais, o en cas d'haver-ho detectat posteriorment i no tenir davant l'esportista s'hauria de desestimar el cas i no es podria incloure en l'estudi. De tota manera, com que en la nostra base de dades disposàvem d'aquesta informació, la vam tenir en compte per tal de poder fer la descripció de la població del CAR de la forma més detallada possible.

En segon lloc, en el moment d'agrupar els esportistes dins del tres Models de Pallarés et al. (2009) ens van sorgir dubtes a l'hora de distribuir-los entre Model Paral·lel o Convergent, perquè per tota la població, a l'hora de puntuar en l'escala de prioritats, l'esport estava per sobre de la resta d'àmbits, i al mateix temps alguns esportistes seguien formacions no reglades relacionades amb l'esport, i treballaven

en feines no relacionades amb el món de l'esport. Precisament per aquest últim punt no hem considerat que cap esportista complís la definició de Model Convergent que implica tenir feines de l'esfera esportiva que permetin seguir prioritzant la pràctica esportiva. Això pot influir en la descripció de les problemàtiques dels esportistes.

En tercer lloc, no s'ha treballat ni consultat als entrenadors, ni a les famílies. No coneixem la seva visió i quin significat pot tenir per ells el projecte de l'esportista. No sabem la flexibilitat de que disposen per fer compatible el projecte de l'esportista amb els seus objectius de treball, en el cas dels entrenadors, o amb les seves expectatives, en el cas de les famílies.

En quart lloc, només s'ha realitzat l'estudi 2 sobre esportistes de Model Paral·lel, per aquesta raó les problemàtiques detectades s'han centrat sobre la formació i no sobre altres dificultats que es poden donar en el Model Lineal.

Finalment, el tipus de població explorada respon a un perfil molt concret d'esports olímpics i individuals, així com les condicions de vida, entrenament i formació en un centre d'alt rendiment. Això no impedeix l'aplicació del programa en altres poblacions, però sí que determina una direcció en els resultats influïda per aquesta especificitat.

5.3. Línies de Futur

Al llarg dels estudis se'ns generen noves preguntes a fer-nos com: per què davant el mateix esport, mateix entrenador, mateix entorn immediat, un esportista decideix tenir un estil de vida o un altre?, sobre quins paràmetres i limitacions hem de treballar?, hem d'intervenir si existeix coherència entre els seus valors i el seu

estil de vida?, quina responsabilitat ha d'existir sobre la gestió de la seva pròpia vida en un esportista d'alt nivell?, més enllà i després de fer les seves eleccions, el tipus d'ajuda o recolzament hauria de ser equilibrat amb la seva implicació?.

Es tracta de qüestions que obren pas a nous estudis :

- Avaluació dels diferents models de carrera per esports i la seva relació amb les situacions de dificultat o estrès que han d'afrontar.
- Valoració creences, valors i actituds esportistes de model lineal i amb diferents perfils de formació.
- Avaluació ètica en l'orientació al projecte personal.
- Avaluació final de carrera en esportistes que han treballat amb el projecte personal.

5.4. Conclusions

1. El programa Èxits és una bona forma de preparar esportistes en les transicions normatives que han d'afrontar, ajudant-los a prendre consciència, a desenvolupar mesures i a generar recursos per fer-les front, tal i com indica Stambulova et al. (2009). Ajuda en l'orientació prèvia a la retirada esportiva i així pot millorar-la i facilitar-la, un treball necessari com ha evidenciat l'estudi de González et al. (2009).
2. El programa Èxits està emmarcat dins del treball preventiu i de competències seguint les línies d'investigació de Pallarés et al. (2009) i Stambulova et al. (2009).
3. El Projecte és una eina de treball interessant amb dones en transició acadèmica i esportiva al facilitar una visió a llarg termini i amb un suport més continuat. Pels homes sembla ser més útil l'orientació puntual i el seguiment de compliment. L'orientació ha d'estar dirigida a com fer compatible els diferents àmbits de desenvolupament i la clau està en el treball del Projecte, mitjançant l'equilibri entre el desig (criteri intern) i la probabilitat d'assolir-lo (criteri extern), així com les competències a desenvolupar.
4. El projecte és una eina dinàmica, flexible, i que s'ha de modificar per adaptar-la a les noves demandes o situacions.
5. Considerem que la població diana hauria de ser els i les esportistes a partir de 17-18 anys. A partir d'aquestes edats i fins els 23 anys, es podria considerar un treball de prevenció i proacció, com a solució anticipatòria dels diferents factors que actuen de forma negativa sobre la retirada esportiva tal i com indica Stambulova et al. (2009).

6. Els i les esportistes coneixen el significat d'estar implicats a l'esport i en ocasions poden sentir l'estrès de posar en risc la seva formació o la seva carrera esportiva al voler compaginar-les. Tenir clar l'objectiu esportiu facilita l'elaboració del Projecte. S'ha de plantejar l'orientació encara que l'esportista no tingui un reconeixement legal de nivell esportiu.
7. L'esportista en certes situacions i moments de la seva carrera esportiva haurà d'assumir que no sempre és possible compatibilitzar els diferents projectes (esportiu, formatiu, socioprofessional, familiar). Però el fet de tenir un projecte personal li permet planificar els ritmes per assolir-los.
8. La situació actual facilita el poder portar a terme la inserció d'aquest tipus de programa en el món de l'esport.

6. Referències

- Andréu, J. (2001) Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. Recuperat octubre 20, 2009, de <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>
- Albion, M. & Fogarty, G. (2003). Evaluation of the Athlete Career and Education Program, Phase 1 – 2003. Centre for Organisational Research and Evaluation. University of Southern Queensland, Brisbane.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. A D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A., (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. A G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp.712-736). New York: Wiley.
- Anderson, D. & Morris, T. (2000). Athlete lifestyle programs. A D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 59-80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life span developmental psychology. On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.

Bar-Eli (1997). Psychological performance crisis in competition, 1984-1996. A review. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 73-112.

Blinde, E. M., & Greendofer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, 87-93.

Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Bornas, X. (1992). *El desenvolupament de l'autonomia personal*. Vic: Eumo

Bouchetal, F., Leseur, V. & Deboise, N. (2006). *Carrière sportive: Projet de vie*. Paris: INSEP-Publications.

Boutinet, J.P. (1990). *Anthropologie du projet*. Paris: Psychologie d'aujourd'hui.

Brewer, B.W., Van Raalte, J.L. & Petitpas, A.J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. A D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Buendía, L, Colás, M. & Fuensanta, P. (1997). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. Madrid: Mc Graw-Hill.

Bussmann, G. & Alferman, D. (1994). Drop-out and the female athlete: A study with track-and-field athletes. A D. Hackford (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 89-128). Frankfurt: Lang.

Cecchini, J.A., Méndez, A. i Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla - La Mancha.

Cecic Erpic, S. (2003). Sport career transition phase: an entity or a sum of sub-phases? A R.Stelter (Ed.), *New Approaches to Exercise and Sport Psychology*. Proceedings of the XIth European Congress of Sport Psychology (p. 55). Copenhagen: DSFR.

Cecic Erpic, S. Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.

Charner, I., i Schlossberg, N. K. (1986). Variations by theme: The life transitions of clerical workers. *The Vocational Guidance Quarterly*, 34, 213-224.

Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: retirement or rebirth? *Quest*, 35, 1-11.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Côté, J. & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. A J. M. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations in sport* (2nd ed., pp 484-502). Boston: Merrill.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talent teenagers: The roots of succès and failure*. New York: Cambridge University Press.

Danish, S.J., Petitpas, A.J. & Hale, B.D. (1993). Life development interventions for athletes. *The Counselling Psychologist*, 21, 352- 385.

Defrenne, R. (1998). Pour l'orientation et l'insertion, un nouvel horizon: l'approche expérientielle éducative et sociale. *L'indécis*, 30, 113-128.

Decret 337/2002, de 3 de desembre, sobre l'alt rendiment esportiu.

Deboise, N. (2006). Les ancrages théoriques. A Bouchetal, F., Leseur, V. & Deboise, N. (Eds). *Carrière sportive: Projet de vie (pp115-148)*. Paris: INSEP-Publications.

Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Ericsson, K. A., Kramper, R. T., i Tesch-Römer, C. (1993). The role deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Stantion.

Font, J. (2004). El control de la atención en el rendimiento en tareas con armas. *Revista Catalana de Seguretat Pública*, 14, 39-62.

Gan, F. & Soto, R. (2007). *Carrera Profesional: Claves, Competencias y Vitaminas*. España: Díaz de Santos.

Gastin, P. (2004). Lifestyle Management. *Faster Higher Stronger*, 23, 18-22.

Gati, I., Osipow, S. H., Krausz, M., & Saka, N. (2000). Validity of career decision-making difficulties questionnaire: consulee versus career counselor perceptions. *Journal of Vocational Behaviour*, 56, 99-113.

González, M. D., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), 93-104.

Gorelly, T., Lavalley, D., Bruce, D., Teale, B., & Lavalley, R. M. (2001). A sampling of perceptions of potentials users of the Australian Athlete Career and Educations program. *Academic Athletic Journal*, 15, 11-21.

Green, M., & Oakley, B. (2001). Elite sport development systems and playing to win: uniformity and diversity in international approaches. *Leisure Studies*, 20, 247-267.

Greendorfer, S. L., & Blinde, E. M. (1985). "Retirement "from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Sociology of Sport Journal*, 2, 101-110.

Havighurst, R. J. (1973). History of development psychology: Socialitation and personality development through the life span. A B. P. Baltes & K. W. Schaie (Eds.). *Life-Span developmental psychology: Personality and Socialization* (pp.3-24). New York, NY: Academic Press.

Heidegger, M. (1927) Sein und Zeit. Traducción Rivera, J.E. (1997) *Ser y tiempo*. Santiago de Chile: Universitaria, S.A.

Irlinger, P., Augustini, M., Duret, P., & Louveau, C. (1996). La vie après le sport. *Rapport de recherche pour el ministère de la Jeunesse et des Sport*. Paris : Laboratoire de sociologie de l'INSEP.

Lavalley, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. A D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.). *Career transition in sport. International Perspectives* (pp. 1-28). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Lavalley, D. & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport. International perspectives*. Mogantown, WV: Fitness Information Technology.

Lerch, S. H. (1981). The adjustment to retirement of professional baseball players. A S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.) *Sociology of sport: Perspectives* (pp.138-148). West Point, NY: Leisure Press.

Montero, I. & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. [Versió electrònica]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol.7, nº3, 847-862.

Mora, J.A., García, J., Toro, S., & Zarco, J.A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Universidad de Málaga.

North, J. & Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5/1, 77-84.

Oficina de Atención al Deportista. (2010). *Información General*. Recuperat 8 de Desembre, 2010, de <http://www.oad.es/>

Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Leisure Press.

Pallarés, S., Azócar, F., Korte, G., Ramis, Y., Fuentes, T. & Torregrosa, M. (2009). Different trajectories, same sport: the case of waterpolo. *XII ISSP World Congress of Sport Psychology*. Marrakesh, Marroc.

Parker, K. B. (1994) "Has-beens" and "wann-bes": Transition experiences of former major college football players. *The Sport Psycholgist*, 8, 287-304.

Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Beverly Hills, CA: Sage.

6. Referències Bibliogràfiques

Person, R. E. & Petitpas, A.J. (1990). Transition of athletes : Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69, 7-10.

Petitpas, A. J., Brewer, B. W., & Van Raalte, J.L. (1996). Transitions of the student-athlete: Theoretical, empirical, and practical perspectives. A E. F. Etzel, A. P. Ferrante, & J. W. Pinkney (Eds.), *Counseling college student-athletes: Issues and interventions* (2^{on} ed., pp. 137-156). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Petitpas, A., Danish, S., Mc Kelvain, R., & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of Counseling and Development*, 70, 383-386.

Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge: an essay on relations between organic regulations and cognitive processes*. Chicago: University of Chicago Press.

Programa de Atención al Deportista. (2010). Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel PROAD. Recuperat 8 de desembre, 2010, de <http://www.csd.gob.es/csd/competicion/01deporteAltaCompeticion/03DepAltCompet/progr ama-de-atencion-al-deportista-de-alto-nivel-proad/>

Programa SECAR. (2010). Què és el Programa SECAR?. Recuperat 8 de desembre, 2010, <http://www.secar.cat/>

Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento (BOE núm 177).

Real Decreto 1467/1997, de 19 de septiembre, sobre deportistas de alto nivel (BOE núm 248).

Rice, P. F. (1998). *Human development: a life-span approach*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Roca, J.(2006). *Automotivación*. Badalona: Paidotribo.

Rodríguez, M.L., Álvarez, M., Figuera, M.P. & Rodríguez, S. (2008). *Dels estudis Universitaris al Món del Treball: La construcció del projecte professional*. Barcelona: UBe.

Rodríguez, M.L. & Gallego, S. (1999). El proyecto profesional, herramienta de intervención en la función tutorial universitaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, vol 10, N° 17, 179-192

Romero, S (2009). El proyecto vital y profesional. A L. M. Sobrado & A. Cortés, (Coords.). *Orientación Profesional: Nuevos escenarios y perspectivas* (pp. 119- 141). Madrid: Biblioteca Nueva.

Rosenberg, E. (1982). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. A N. Theberge & P. Donnelly (Eds.), *Sociology of sport: Perspectives* (pp. 127-137). West Point, NY: Leisure Press.

Schlossberg, N.K. (1984). *Counselling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9 (2), 2-18.

Servei d'Atenció a l'Esportista. (2009). Què és el servei d'atenció a l'esportista (SAE). Recuperat 8 de desembre, 2010, de <http://helsinki.car.edu/sae/>

Sinclair, D. A., & Orlick T. (1994). The effects of transition on high performance sport. A D. Hackfort (Ed.), *Psycho-Social Issue and Interventions in Elite Sports*. Frankfurt: M Peter Lang. 29-55.

Sinclair, D.A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high- performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.

Sloboda, J. A., & Howe, M. J. A. (1991). Biographical precursors of musical excellence: An interview study. *Psychology of Music*, 19, 3-21.

Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. A E. Tsung- Ming Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Stambulova, N. (2000). Athletes' crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584- 601.

Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 9, 221-237.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.

Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.

Taylor, C. (1972). Developmental conceptions and the retirement process. A F. M. Carp (Ed.), *Retirement* (pp. 77-113). New York: Behavioral Publications.

Taylor, J. & Ogilvie, B.C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.

Taylor, J. & Ogilvie, B.C. (1998). Career transition among elite athletes: Is there life after sports? A J. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 429-444). Mountain View, CA: Mayfield.

Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5/1, 35-44.

Torregrosa, M., & Mimbbrero, J. (2000). Perfiles profesionales de deportistas olímpicos. [Professional profiles of Olympic athletes] Estudios de investigación becados por la Fundación Barcelona Olímpica. (pp. 10 –68). Barcelona: Quality Press.

Torregrosa, M., Pallarés, S., Azócar, F., Korte, G., Palatnik, N., & Ramis, S. (2008). Evaluación del preparación de los deportistas de elite para afrontar la transición de la alta competición a una carrera profesional alternativa. No publicat. BECA CSD.

Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2004). El rol del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, (2), 215-228.

Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2003). Prospective vs. Retrospective Analysis of Withdrawing from Active Sport. New Approaches to Exercise and Sport Psychology. *Proceedings of the XIth European Congress of Sport Psychology*. (p.174). Copenhagen: Fakultet Reprocentre.

Vilanova, A. (2009). El process d'inserció laboral d'esportistes olímpics a Catalunya. Tesi no publicada. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Universitat de Barcelona. Barcelona.

Wapner, S. & Craig-Bray, L. (1992). Person-in-environment transitions: Theoretical and methodological approaches. *Environment and Behavior*, 24, 161-188.

Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport. European perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 7-20.

Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (1999). *Transitions in the career of competitive athletes*. Lund, Sweden: FEPSAC

Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M. & Cummings, S.P. (2000). Transitions in youth sport: a developmental perspective on parental involvement. A D. Lavallee & P. Wylleman, (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 143- 160). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social integration among elite athletes. A S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & Paula-Brito (Eds.), *Proceedings of VII World Congress of Sport Psychology* (pp. 902-906). Lisbon, Portugal: International Society of Sport Psychology.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. A M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp.503-524). Morgantown, WV.: Fitness Information Technology.

7. Annexes

Annex 1 : CENS ESPORTISTES PARTICIPANTS ESTUDIS TESI

ID	Edat Inic	Grup Edat	Gènere	Nivell Esportiu	Esport	E1	E 2 CDDQ	E 2 Batx	E3
4	16	1	Dona	arc	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1	1	1	1
29	15	1	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1	1	1	1
9	17	1	Home	car	Tennis Taula	1	1	1	
32	16	1	Dona	car	Natació Carreres	1	1	1	
44	16	1	Dona	car	Atletisme	1	1	1	
47	17	1	Home	arc	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1	1	1	
59	19	2	Home	car	GIMNÀSTICA Artístca	1	1	1	
83	17	1	Home	car	Tennis Taula	1	1	1	
90	20	2	Home	car	Atletisme	1	1	1	
6	15	1	Home	car	Tennis Taula	1	1		
7	15	1	Home	car	Golf	1	1		
12	16	1	Home	car	Tennis Taula	1	1		
78	16	1	Dona	car	GIMNÀSTICA Artístca	1	1		
92	16	1	Dona	car	Tennis Taula	1	1		
97	18	2	Home	car	Tir Olímpic	1	1		
2	17	1	Dona	dan	Natació Carreres	1		1	
5	15	1	Dona	car	Tennis	1		1	
10	17	1	Dona	arc	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1		1	
35	15	1	Dona	dan	Natació Carreres	1		1	
1	21	2	Home	car	Pentatlon Moderno	1			
3	24	3	Dona	dan	Natació Carreres	1			
8	15	1	Home	car	Golf	1			
11	18	2	Dona	dan	Tennis Taula	1			
13	21	2	Dona	dan	Natació Carreres	1			
14	18	2	Home	car	Taekwondo	1			
15	18	2	Dona	dan	Natació Carreres	1			
16	17	1	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
17	17	1	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
18	20	2	Home	dan	Pentatlon Moderno	1			
19	25	3	Home	car	Atletisme	1			
20	15	1	Home	car	Tennis	1			
21	19	2	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
22	19	2	Home	car	Halterofília	1			
23	18	2	Dona	car	Natació Waterpolo	1			
24	22	2	Dona	car	Atletisme	1			
25	25	3	Home	dan	Atletisme	1			
26	23	2	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
27	23	2	Home	car	Natació Carreres	1			
28	26	3	Home	dan	Halterofília	1			
30	14	1	Home	car	Natació Carreres	1			
31	19	2	Home	car	Triatlón	1			
33	22	2	Home	car	Taekwondo	1			
34	25	3	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
36	20	2	Dona	car	Atletisme	1			
37	25	3	Dona	dan	Gimnàstica Ritmica	1			

**Programa Excel·lència i Transicions (ÈXITS):
El Projecte Personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva**

ID	Edat Inic	Grup Edat	Gènere	Nivell Esportiu	Esport	E1	E 2 CDDQ	E 2 Batx	E3
38	20	2	Dona	car	Esgrima	1			
39	20	2	Home	dan	Esgrima	1			
40	19	2	Home	car	Atletisme	1			
41	22	2	Home	car	Taekwondo	1			
42	19	2	Dona	car	Atletisme	1			
43	18	2	Dona	car	Atletisme	1			
45	19	2	Home	dan	Atletisme	1			
46	27	3	Home	dan	Atletisme	1			
48	14	1	Dona	car	GIMNÀSTICA Artística	1			
49	15	1	Dona	dan	GIMNÀSTICA Artística	1			
50	21	2	Home	car	Atletisme	1			
51	26	3	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
52	16	1	Home	car	Golf	1			
53	26	3	Home	arc	Atletisme	1			
54	22	2	Home	dan	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1			
55	20	2	Dona	car	Taekwondo	1			
56	20	2	Home	car	Atletisme	1			
57	16	1	Home	car	Tennis	1			
58	27	3	Home	dan	Atletisme	1			
60	20	2	Dona	dan	Taekwondo	1			
61	20	2	Home	car	Esgrima	1			
62	17	1	Home	car	Esgrima	1			
63	16	1	Home	car	Esgrima	1			
64	20	2	Home	arc	Esgrima	1			
65	18	2	Home	car	Esgrima	1			
66	17	1	Home	car	Halterofília	1			
67	18	2	Home	car	Esgrima	1			
68	18	2	Home	car	Halterofília	1			
69	24	3	Home	arc	Natació Carreres	1			
70	19	2	Dona	dan	Natació Sincronitzada	1			
71	22	2	Home	dan	Natació Carreres	1			
72	18	2	Home	car	Halterofília	1			
73	22	2	Home	car	Triatlón	1			
74	21	2	Home	car	Atletisme	1			
75	13	1	Dona	car	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1			
76	19	2	Home	car	Triatlón	1			
77	17	1	Dona	car	GIMNÀSTICA Artística	1			
79	17	1	Dona	dan	GIMNÀSTICA Artística	1			
80	17	1	Home	arc	Natació Carreres	1			
81	14	1	Home	car	Tennis Taula	1			
82	16	1	Home	car	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ	1			
84	17	1	Dona	arc	Natació Waterpolo	1			
85	22	2	Home	car	Atletisme	1			
86	14	1	Home	car	Golf	1			
87	15	1	Home	car	Atletisme	1			
88	21	2	Home	arc	Atletisme	1			
89	14	1	Dona	car	Tennis Taula	1			
91	26	3	Home	arc	MIN FIS-AT	1			
93	18	2	Dona	car	Triatlón	1			

7. Annexes

ID	Edat Inic	Grup Edat	Gènere	Nivell Esportiu	Esport	E1	E 2 CDDQ	E 2 Batx	E3
94	19	2	Home	car	Triatlón	1			
95	15	1	Home	car	Natació Carreres	1			
96	18	2	Home	car	Atletisme	1			
98	20	2	Home	arc	MIN FIS-AT	1			
99	20	2	Home	car	Pentatlon Moderno	1			
100	19	2	Home	car	Pentatlon Moderno	1			
101	17	1	Dona	arc	Esgrima	1			
102	23	2	Home	car	Atletisme	1			
103	23	2	Home	arc	Atletisme	1			
104	18	2	Dona	arc	Tennis Taula	1			
105	27	3	Dona	arc	Atletisme	1			
106	24	3	Home	dan	Taekwondo	1			
114	17	1	Home	dar	Esgrima		1	1	1
115	17	1	Home	dan	Natació Carreres		1	1	1
109	17	1	Dona	car	Atletisme		1	1	
111	17	1	Dona	car	Tir Olímpic		1	1	
113	17	1	Dona	arc	Natació Carreres		1	1	
120	17	1	Dona	car	Atletisme		1	1	
121	17	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1	1	
122	19	2	Dona	arc	GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ		1	1	
125	16	1	Home	car	GIMNÀSTICA Artística		1	1	
127	16	1	Home	car	Natació Carreres		1	1	
128	16	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1	1	
129	16	1	Dona	car	Pentatlon Moderno		1	1	
132	16	1	Home	car	Natació Carreres		1	1	
133	16	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1	1	
134	15	1	Home	car	GIMNÀSTICA Artística		1	1	
135	15	1	Dona	car	Pentatlon Moderno		1	1	
138	16	1	Home	car	Atletisme		1	1	
143	16	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1	1	
144	16	1	Home	car	Tennis		1	1	
146	17	1	Dona	dan	Natació Sincronitzada		1	1	
147	17	1	Dona	car	Taekwondo		1	1	
107	17	1	Home	car	Tennis		1		
117	19	2	Dona	car	Atletisme		1		
108	17	1	Home	car	LLUITA		1		
110	17	1	Dona	arc	Gimnàstica Ritmica		1		
112	18	2	Dona	dan	Motociclisme		1		
116	18	2	Dona	car	VOLEY		1		
118	17	1	Dona	car	Golf		1		
119	17	1	Home	car	Atletisme		1		
123	17	1	Dona	dan	Tennis Taula		1		
124	18	2	Home	car	Tennis		1		
126	16	1	Home	car	Pentatlon Moderno		1		
130	16	1	Dona	car	Golf		1		
131	16	1	Home	car	ESQUI		1		
136	16	1	Home	car	Atletisme		1		
137	16	1	Home	car	Atletisme		1		
139	17	1	Dona	car	Taekwondo		1		
140	16	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1		
141	17	1	Dona	car	Natació Waterpolo		1		
142	16	1	Dona	arc	Natació Waterpolo		1		

**Programa Excel·lència i Transicions (ÈXITS):
El Projecte Personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva**

ID	Edat Inic	Grup Edat	Gènere	Nivell Esportiu	Esport	E1	E 2 CDDQ	E 2 Batx	E3
145	17	1	Home	car	Tennis		1		
148	20	2	Dona	dan	Gimnàstica Ritmica			1	
149	18	2	Dona	car	Tennis			1	
150	19	2	Home	dan	Atletisme			1	
151	18	2	Home	car	Futbol Sala			1	
152	19	2	Home	dan	Tennis			1	
153	19	2	Home	car	Atletisme			1	
154	19	2	Home	car	Automobilismo			1	
155	20	2	Home	car	Tir Olímpic			1	
156	22	2	Dona	car	Atletisme			1	
157	18	2	Dona	car	Atletisme			1	
158	18	2	Dona	car	MIN FIS-NAT			1	
159	18	2	Home	car	GIMNÀSTICA Artística			1	
160	18	2	Dona	car	Taekwondo			1	
161	16	1	Dona	dan	Natació Carreres			1	
162	18	2	Dona	dan	Natació Sincronitzada			1	
163	18	2	Dona	car	Tir Olímpic			1	
164	20	2	Home	car	Tennis			1	
Total						106	56	51	4

7. Annexes

Annex 2: Entrevista Semi estructurada, Estudi 1

És imprescindible complimentar la totalitat de les dades requerides en aquest imprès

Nom : _____ Cognoms : _____

Edat : _____ Sexe : _____

La teva família està d'acord amb la teva dedicació a l'esport? Si No

Per què?

Quina dificultat trobes en la teva pràctica esportiva? (pots asassenyalar més d'una possibilitat)

- | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Econòmic | <input type="checkbox"/> | Temps |
| <input type="checkbox"/> | Personal | <input type="checkbox"/> | Acadèmic |
| <input type="checkbox"/> | Religiós | <input type="checkbox"/> | Altres_____ |

Reps alguna ajuda o beca econòmica? _____

Dades Esportives:

Anys de pràctica : ____Nom entrenador _____

Lloc d'Entrenament: _____ Horaris d'entrenament: Matí _____ Tarda: _____

Formació

Titulació obtinguda:

- EGB o EPO
- ESO
- BATXx
- FP o CFGM/S*
- Diplomatura*
- Llicenciatura*
- Cursos de Postgrau*
- Doctorat*

* Especialitat _____

Titulació en Curs

- EGB o EPO
- ESO
- BATX
- FP o CFGM/S**
- Diplomatura**
- Llicenciatura**
- Cursos de Postgrau**
- Doctorat**

**Especialitat _____

Feina

Estàs treballant en aquests moments? Si No

Àmbit de treball _____

Lloc de treball _____

Jornada _____

Estàs buscant feina en aquest moments? Si No

Completa aquest quadre, valorant la teva dedicació actual en cada àmbit de l'1 (cap dedicació) al 10 (màxima dedicació), i quina seria la teva dedicació ideal de l'1 al 10.

Finalment digues quina prioritat te cada àmbit en la teva vida (Baixa, Mitjana i Alta).

	DEDICACIÓ		
	Actualitat (1-10)	Ideal (1-10)	Prioritat (B-M-A)
Esport			
Estudis			
Feina			
Parella			
Família			
Amics			
Lleure			
Salut			
Economia			

Retirada

Has pensat algun cop en la teva retirada? Si No

Encara que NO hakis pensat:

- Rendiment
- Altres _____

Per quan et plantejes la teva retirada?

- Immediata ____
- Menys de 2 anys _
- Entre 2 i 5 anys __
- Més de 5 anys .

Quins són els teus motius? (pots asassenyalar més d'una possibilitat)

- Edat
- Estudis
- Feina
- Família
- Econòmics
- Lesions

7. Annexes

Que vols fer quan finalitzis la teva vida esportiva?

Que et preocupa del teu futur?

Has pensat com es pot solucionar?

Annex 3: CDDQ, Estudi 2, Sessió 1

Qüestionari de Dificultats relacionades amb la presa de decisions durant la carrera professional

Aquest qüestionari té per objectiu detectar possibles dificultats i problemes relacionats amb la presa de decisions relacionades amb la carrera professional.

La informació es confidencial i només es farà servir per orientació individual, el teu nom no es revelarà i tindràs un codi d'identificació.

Si us plau, comença per completar la següent informació:

Nom: _____ Cognoms: _____ ID: _____

Esport: _____

Edat: _____ anys

Número d'anys de Formació: _____ Curs Actual: _____ Especialitat: _____

Gènere: Home Dona (marca el que correspongui)

Has pres en consideració a que voldries dedicar-te?

Si NO

Si ho has fet, en quina mesura et sents confiat de la teva tria?

Gens confiat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Molt Confiat

7. Annexes

A continuació et presentarem un llistat d'afirmacions relacionats amb el procés de prendre decisions relacionades amb la carrera professional. Si us plau, avalua el grau en que cada afirmació et reflecteix en la següent escala:

Encercla l'1 si l'afirmació no et descriu gens i el 9 si et descriu molt bé. Evidentment, també pots encerclar qualsevol altre dels nivells intermedis.

Si us plau **no et deixis cap pregunta** per contestar.

1. Se que he de triar una carrera professional, però no tinc la motivació per prendre la decisió ara ("no em sento en la necessitat de fer-ho").

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

2. El treball no es la cosa mes important en la vida d'un i per ant el fet de triar carrera no em preocupa massa.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

3. Crec que no he de triar una carrera ara perquè el temps em portarà a triar la carrera "correcta".

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

4. Generalment em costa prendre decisions.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

5. Generalment sento que necessito confirmació i suport per les meves decisions de part d'algun professional o d'alguna persona de la meva confiança.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

6. Generalment tinc por al fracàs.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

7. M'agrada fer les coses a la meva manera

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

- Extra 8. Crec que triomfant com esportista sempre trobes bons llocs de treball quan finalitzes la teva carrera esportiva

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

- Extra 9. Crec que al triomfar a l'esport jo no necessitaré fer res quan em retiri

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

- Extra10. Crec que pensar en la meva carrera després de l'esport podria distraurem del meu actual compromís i execució esportiva.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

8. Espero que entrant en la carrera professional que triï també es solucionaran els meus problemes professionals (laborals)

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

9. Crec que hi ha una sola carrera professional que s'adapta a mi

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

10. Espero que podré assolir totes les meves aspiracions mitjançant la carrera que triï

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

11. Crec que la tria de carrera professional es una tria d'una vegada i un compromís per tota la vida.

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

12. Sempre faig el que em diuen que faci, fins i tot si va en contra de la meva voluntat

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

13. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se quins passos he de seguir

No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

14. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se quins factors prendre en consideració.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
15. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se com combinar la informació que tinc sobre mi mateix amb la informació que tinc de les diferents carreres.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
16. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè encara no se quines ocupacions m'interessen.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
17. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè encara no tinc clares les meves preferències de carrera (per exemple, quina classe de relació vull amb les persones, quin ambient de treball prefereixo).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
18. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no tinc prou informació sobre les meves competències (per exemple, habilitat numèrica, o verbal) y/o sobre els meus trets de personalitat (per exemple iniciativa, persistència, paciència).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
19. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se com poden ser en el futur les meves habilitats y/o trets de personalitat.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
20. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no tinc prou informació sobre la varietat d'ocupacions o programes de formació que existeixen.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
21. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no tinc prou informació sobre les característiques de les ocupacions o programes de formació que m'interessen (per exemple, les demandes del mercat, el sou típic, o els requisits per entrar en els programes de formació).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
22. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se quines carreres hi haurà en el futur.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
23. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se com obtenir informació addicional sobre mi mateix (per exemple, sobre les meves habilitats o els meus trets de personalitat).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
24. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no se com obtenir informació acurada i actualitzada de les ocupacions i programes de formació existents, o les seves característiques.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
25. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè constantment canvio les meves preferències de carrera professional (per exemple, alguns cops vull ser autònom i altres cops preferiria treballar per un altre).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

26. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè tinc informació contradictòria sobre les meves habilitats i/o els meus trets de personalitat (per exemple jo crec que tinc paciència amb els demés però els demés diuen que soc impacient).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
27. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè tinc informació contradictòria sobre l'existència o las característiques d'una ocupació o programa de formació en particular.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
28. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè m'atrauen en la mateixa mesura diferents carreres professionals i tinc dificultats per triar entre elles.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
29. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè no m'agrada cap de les ocupacions o programes de formació en els que podria ser admès.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
30. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè la ocupació que m'interessa implica alguna característica que em preocupa (per exemple, m'interessa la medicina, però no vull estudiar tants anys).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
31. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè les meves preferències no es poden combinar en la mateixa carrera, i no vull renunciar a cap d'elles (per exemple, m'agradaria ser autònom però també vull tenir un ingrés segur).
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
32. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè les meves habilitats i competències no s'ajusten a la ocupació que m'interessa.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
33. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè les persones que m'importen (com els pares o els amics) no estan d'acord amb les opcions de carrera professional que estic considerant y/o les característiques de carrera que desitjo.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé
34. Trobo difícil prendre decisions relacionades amb la carrera professional perquè hi ha contradiccions entre les recomanacions que em fan diferents persones importants per mi sobre la carrera professional que millor se m'adapta o sobre quines característiques de carrera haurien de guiar les meves decisions.
No em descriu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Em descriu bé

Finalment, com avaluaries el grau de les teves dificultats per prendre decisions relacionades amb la carrera professional?

Baixes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Altes

Annex 4 Qüestionari “Del Batxillerat a la Universitat”, Estudi 2, Sessió 4:

Entrevista del Batxillerat a la Universitat

Nom i Cognom

Esport

Horari d'entrenament

Nom de l'entrenador

1. T'has plantejat que vols estudiar?

2. Has pensat a quina Facultat vols cursar aquests estudis? Quina? Perquè?

3. Creus que es compatible amb la teva dedicació actual a l'esport?

Perquè?

4. Creus que un esportista d'alt rendiment, en els diferents cicles de vida esportius, pot comptabilitzar esport i estudis?

5. En quin moment de la teva etapa esportiva penses que tindràs més dificultats per compaginar esport i estudis?

Per què?

7. Annexes

6. Creus que és imprescindible l'ajut d'altres agents o persones per a fer aquesta tasca?

7. Creus que els agents del teu entorn (entrenador, família, companys, etc.) estan donant la importància adequada i t'estan donant l'ajuda necessària?

	Els Meus Projectes				
	Ara	En un any	El proper any	En 5 anys	Algun Dia
Esport					
Formació					

El meu projecte de formació:	
Els meus Punt Forts per aconseguir-lo	Els meus Punts febles per aconseguir-lo
Avantatges d'intentar aconseguir-lo	Desavantatges d'intentar aconseguir-lo