



FACULTAT D'EDUCACIÓ,
TRADUCCIÓ I
CIÈNCIES HUMANES

La capacitat de resiliència dels esportistes professionals i amateurs en el món del motor

Treball Final de Grau en Psicologia

Badia Camprubí, Mireia

Curs 2017-2018

Marcela Herrera Garin

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic. Maig 2018

ÍNDIX

1.	Introducció	4
1.1	Antecedents.....	4
1.2	Objectius	6
1.3	Estructura del Treball de Fi de Grau	6
2.	La resiliència	7
2.1	Característiques de la resiliència	8
2.2	Conceptes relacionats amb la resiliència	9
3.	Resiliència en l'esport.....	13
3.1	Resiliència i lesions	13
3.2	Resiliència i rendiment.....	14
4.	Models teòrics psicològics de la resiliència	15
4.1	Teoria psicològica de la resiliència de Fletcher i Sarkar (2012).....	15
4.2	Model de resiliència de Galli i Vealey (2008)	16
5.	Perfil persona resilient	17
6.	Estratègies d'afrontament en l'esport.....	19
7.	Metodologia	26
7.1	Participants.....	26
7.1.1	Criteris de selecció de mostra dels subjectes.....	26
7.2	Instruments de mesures.....	27
7.2.1	Escala de Resiliència de Connor-Davidson (CD-RISC).....	27
7.2.2	Escala de resiliència (RS) per Wagnild y Young.....	27
7.2.3	Entrevista semi-estructurada (metodologia d'anàlisi d'entrevista).....	28
7.3	Procediment	31
8.	Anàlisi de dades	32
8.1	Escala CD-Risc i RS.....	32
8.2	Entrevista semiestructurada.....	38
8.2.1	Esportistes professionals	38
8.2.2	Esportistes Amateurs.....	42
9.	Discussió.....	47
10.	Conclusions	54
11.	Bibliografia i "webgrafia"	56
11.1	Bibliografia.....	56
11.2	"Webgrafia"	57

Agraïments

El procés seguit per elaborar aquest treball no el podria haver fet sola i per aquest motiu vull agrair a tothom qui m'ha ajudat i ha participat.

En primer lloc, a la meva tutora, Marcela Herrera Garin, per el suport que m'ha donat durant aquest treball i per la guia constant que he rebut durant tot el procés. En segon lloc, tots els esportistes que han participat en facilitar-me les dades necessàries per el treball.

Per últim, a aquelles persones que m'han donat suport i aconsellat en moments difícils en l'elaboració del treball.

RESUM

El present estudi té com a objectiu determinar si els esportistes professionals presenten un nivell de resiliència més elevat respecte els esportistes amateurs i detectar quins poden ser els possibles estils d'afrontament en relació a les lesions que han pogut tenir. Amb aquest propòsit s'analitzen a 10 esportistes, 5 de nivell professional i 5 de nivell amateur d'entre 19 i 35 anys. Les escales utilitzats per avaluar la resiliència han sigut l' Escala de Resiliència de Connor-Davidson (CD-RISC) (2003) i l'Escala de Resiliència (ER) de Wagnild i Young (1993), a part d'utilitzar una entrevista semi-estructurada de creació pròpia. Els resultats obtinguts mostren que els esportistes professionals han obtingut un nivell de resiliència elevat, tot i que la diferència no és significativa. On s'ha pogut observar diferències més significatives ha sigut amb els recursos per poder afrontar les situacions adverses ja que els esportistes professionals en mostraven més respecte als amateurs.

Paraules claus: Resiliència, estratègies d'afrontament, esportistes professionals, esportistes amateurs, lesions

ABSTRACT

The aim of this research is to determine whether professional athletes have a higher level of resilience compared to amateur athletes and detect possible coping strategies in relation to the injuries they may have had. For this purpose, 10 athletes, 5 professional level and 5 amateur level between 19 and 35 years are analyzed. The scales used to evaluate the resilience have been the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (2003) and the Resilience Scale (ER) of Wagnild and Young (1993), apart from using an interview semi-structured of own creation. The results obtained show that professional athletes have achieved a high level of resilience, although the difference is not significant. Where we could see more significant differences, it has been with the resources to deal with adverse situations as professional athletes showed more respect for the amateurs

Key words: Resilience, coping strategies, professional level, amateur level, injuries

1. Introducció

Aquest treball de fi de grau és una exploració sobre la capacitat de resiliència respecte els esportistes d'elit i amateurs del món del enduro. En concret, hi ha un interès per enfocar-ho en com afronten les lesions i els obstacles que poden haver trobat pel seu camí com ha esportistes. Per tant, la resiliència seria el tema adequat per poder veure com superen les lesions i veure si ho afronten positivament o bé, negativament. S'ha escollit aquest tema ja que a nivell personal, es realitza la pràctica d'aquest esport i es considera que la preparació psicològica és molt important per poder acabar de rendir al màxim.

Es considera que les lesions en els esportistes és un fet que pot afectar molt la vida professional, sobretot depèn del tipus i durada de lesió en la que es poden trobar. Com a esportista, aquest ha sigut un any dur a causa de les múltiples lesions que he tingut i que a més, he hagut de passar dues vegades per quiròfan. Per aquest motiu, és interessant poder conèixer més a fons com aconsegueixen fer front aquestes adversitats i si realment els hi pot arribar un impacte emocional tan fort que afecti en el seu rendiment. En la meua carrera em podria ajudar tant a nivell personal com a nivell d'esportista per poder aprendre a fer front positivament a possibles obstacles que pugui trobar-me i poder ajudar als esportistes a no perdre la motivació i ajudar-los a seguir endavant.

Per tant, en aquest treball el que s'estudiarà serà els diferents nivells d'esportistes, que són els amateurs i els d'elit, dins d'un mateix esport i veure si la capacitat de resiliència és diferent en els diferents nivells. Cal remarcar que en l'àmbit de la psicologia de l'esport, és un tema que encara no s'ha tractat gaire però que realment considero fonamental per qualsevol esport.

1.1 Antecedents

Els autors Mancini y Bonanno (2009), han centrat els estudis en l'àmbit de la resiliència en els adults, famílies i comunitats que han sigut exposades a circumstàncies estressants i que tenen que reaccionar a situacions potencialment traumàtics que han aparegut a les seves vides, com ara la mort

d'un ésser proper. Degut a l'especificitat contextual de la resiliència les conclusions extretes de la població general no poden ser comparades amb esportistes ja que els perfils són completament diferents.

Hosseini y Besharat (2010), en els seus estudis han volgut demostrar com pot existir una relació positiva entre la resiliència en el rendiment esportiu i el benestar psicològic i una relació negativa amb els trastorns psicològics. Tot i així, un fet que em de tenir en compte és que moltes de les pressions que tenen els esportistes són autoimpusades i estan determinades per la autoexigència del propi esportista.

Altres estudis, es van centrar en mostrar que un bon perfil resilient és una important variable per el desenvolupament d'alts nivells de rendiment, però eren estudis enfocats al futbol i cricket.

Apart de les lesions, Martin-Krumm et al. (2003) s'han centrat en el fracàs esportiu, on es va estudiar amb uns 62 participants, i els resultats obtinguts eren que els que presentaven millors nivells de resiliència mostraven una menor ansietat i major autoconfiança. Per tant, una millor predisposició per aconseguir un rendiment pròxim als màxims nivells individuals.

Per últim, s'ha observat les respostes que han tingut els esportistes com a conseqüència d'haver patit una greu lesió esportiva, que és considerat un dels esdeveniments més freqüentment descrits com a la pitjor experiència esportista per la que han tingut que passar els atletes. En aquest estudi van observar, per una banda, l'existència d'individus que tenen un perfil en el que els seus punts forts es troben en els factors protectors interns com per exemple, l'autoconcepte alt o el ús adequat d'estratègies d'afrontament. Per altra banda, altres individus en que els seus principals factors protectors són externs a la seva persona com per exemple el suport social.

A partir d'aquí van sorgir una sèrie de preguntes d'investigació:

- Els esportistes d'elit tenen una capacitat de resiliència més elevada que els esportistes amateur?
- Els pilots d'elit tindran millors estratègies d'afrontament per les situacions adverses que els amateur?

- Tindran visions diferents respecte la competició els dos nivells d'esportistes? Això afectaria en la manera d'afrontar-ho?
- En aquest esport, el perfil resilient és major en factors protectors interns o externs?

1.2 Objectius

A continuació, es presentaran els objectius generals per aquesta treball:

1. Analitzar els nivells de resiliència a través de dues escales d'avaluació respecte els dos nivells d'esportistes, amateur i professional.
2. Detectar quins poden ser els possibles estils d'afrontament més comuns en l'esport del motor i en relació amb les lesions que poden patir.

1.3 Estructura del Treball de Fi de Grau

Aquest treball consta de dues parts. Per una banda, tot el marc teòric on es definirà el concepte clau que és la resiliència, on es podrà conèixer els diferents models teòrics sobre la resiliència i l'esport i a més, es presentaran les estratègies d'afrontament més comunes.

Per altra banda, trobarem la part pràctica que constarà de passar un qüestionari i una Escala i una entrevista semiestructurada a 5 perfils d'esportistes amateurs i 5 perfils d'esportistes professionals que competeixin en el món del motor com l'enduro o el motocròs.

Per últim, constarà de la discussió dels resultats on es compararà els resultats obtinguts en la part pràctica amb la part teòrica per veure les possibles correlacions o no. Finalment, es tancarà amb les conclusions obtingudes per tot el procés d'aquest treball.

2. La resiliència

La resiliència és la capacitat d'afrontar les adversitats de manera positiva, que ens poden sorgir al llarg de la vida. Per tant, per tal de desenvolupar-ho s'ha de donar un factor de risc, que pot ser un fet traumàtic, i un factor protector, que consisteix en com fem front aquell fet traumàtic i com ho soparem positivament.

Actualment, encara no hi ha una definició concreta del que és la resiliència però es poden dividir els autors segons el punt de vista del qual parteixen. Per una banda, hi ha autors (Atkinson, Martin y Rankin, 2009; Barlett, 1996; Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer, 1990; Wagnild y Young, 1993 citat per (Ruiz Párraga i López Martínez, 2012)) que consideren que la resiliència és un **tret de la personalitat** que caracteritza a la persona i que per tant, té més capacitat per afrontar-se a les adversitats. Per altra banda, hi ha autors (Fergus y Zimmerman, 2005; Garmezy, 1991; Luthar, 2003; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Masten, 2001; Masten y Power, 2003 citat per (Ruiz Párraga i López Martínez, 2012)) que consideren que la resiliència és una **capacitat**, és a dir, que la persona aconsegueix ser resilient a partir d'afrontar-se a una adversitat i tot i així, superar-ho i tenir un bon funcionament. Per tant, es consideraria com un patró més que un tret de la persona. En totes les definicions es té en compte que la persona hagi estat exposada a un fet advers i que hagi tingut una adaptació positiva.

Cal tenir en compte que hi ha certa diferència entre els conceptes de resiliència i recuperació. La resiliència com he esmentat anteriorment, consisteix en fer front a fets adversos i poder superar-ho amb un funcionament normal de la persona a llarga durada. En canvi, la recuperació és quan la persona aconsegueix superar la situació però que manifesten símptomes psicopatològics, almenys durant uns mesos, però que al final, s'acabarien recuperant.

La persona resilient no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultat davant les adversitats. El dolor emocional i la tristesa son comuns en les persones que han patit grans adversitats o traumes en les seves vides. De fet,

el camí cap a la resiliència probablement està ple d'obstacles que afecten al nostre estat emocional. Cal tenir clar, que la resiliència no és una característica que la gent té o no té, és a dir, la persona resilient pot presentar conductes, pensaments i accions que poden ser apreses o desenvolupades.

2.1 Característiques de la resiliència

Com indiquen Olsson et al. (2003) el concepte de resiliència s'ha utilitzat per descriure una substància de qualitats elàstiques, la capacitat per a l'adaptació exitosa en un entorn canviant, el caràcter de la duresa i invulnerabilitat i més recentment, un procés dinàmic que implica una interacció entre els processos de risc i protecció, interns i externs al individu, que actua per modificar els efectes d'un esdeveniment vital advers.

Els primers estudis sobre la resiliència es van centrar sobre les qualitats personals del "nen resilient", com per exemple l'autonomia o l'alta l'autoestima. Això va donar lloc a que existeixen tres factors implicats en el desenvolupament de la resiliència (Masten i Garmezy, 1985; Wermer y Smith, 1992; citat per Elisorda Becoña, 2006): 1) Atributs dels propis nens; 2) Aspectes de la seva família; 3) Característiques del seu ambient social. Actualment l'interès es troba en conèixer com aquests factors poden contribuir a un resultat positiu.

Al inici tenien varies concepcions de la resiliència en funció del tipus d'autor, posteriorment, la resiliència ha sigut conceptualitzada, seguint a Polk (1997), com un continu i com un agregat de recursos, especialment la força del ego¹, intimitat social i ingeniositat. També ha sigut conceptualitzada com un factor que funciona com un mecanisme de protecció consistent de factors ambientals i constitucionals. Finalment Polk (1997) va reduir les 26 característiques a sis que eren les següents: atributs psicosocials, atributs físics, rols, relacions, característiques de solució de problemes i creences filosòfiques.

¹ La conceptualització de Block i Block (1980) de *ego resiliència* es referia a "la capacitat dinàmica d'un individu per modificar el seu nivell modal del control de ego, en una o altre direcció, com una funció de les característiques de la demanda del ambient."

2.2 Conceptes relacionats amb la resiliència

Un concepte molt important unit a la resiliència és la **competència**, que està relacionada amb el QI i amb el rendiment acadèmic. Segons Braverman (1999) la competència, des de la perspectiva de la resiliència, és un constructe que porta el nen a executar o a realitzar resultats resilents. La competència a nivell clínic té un significat diferent que el que es dona en el camp de la resiliència. Per tant, en el camp de la resiliència s'ha avaluat com la competència social, per exemple, l'acceptació pels iguals, o bé el èxit o el bon rendiment acadèmic.

Segons Masten i Coatsworth (1998) i Weissbert et al, (1991), consideren la competència com a l'efectivitat de les accions d'una persona en el món i a un sentit personal de benestar en diverses àrees de funcionament. Tot i així, el domini en el que un pot ser competent varia àmpliament per exemple, a nivell conductual, social, acadèmic i del desenvolupament. Aquest concepte de competència implica que un individu ha demostrat la seva execució en una o més àrees i que continuarà tenint capacitat d'èxit en el futur.

Un altre concepte és la **vulnerabilitat** en que els investigadors com ara Ferguson et al. (2003) consideren que la resiliència i vulnerabilitat son pols oposats. Ja que la vulnerabilitat es refereix a incrementar la probabilitat d'un resultat negatiu, típicament com un resultat de l'exposició al risc. La diferenciació entre la vulnerabilitat i la resiliència es pot explicar a través de la combinació del risc i els resultats ja que un factor pot ser considerat com una exposició al risc, o una qualitat o un recurs, en funció de la naturalesa del factor i del nivell d'exposició que es tingui.

Entre els factors que promouen la resiliència en els nens s'ha trobat que hi ha el **locus de control intern i l'estil atribucional**, que els ajuden a protegir dels estressors que es poden trobar en el dia a dia. Per aquest motiu els nens resilents tenen una autoestima i una autoeficàcia més elevada ja que tenen establerts sentiments de la seva pròpia valia i seguretat en que ells poden afrontar les situacions exitosament tot i les adversitats, entre d'altres.

La **duresa** també és un concepte que sempre ha estat relacionat amb la resiliència. Aquest concepte també se'l coneix pel de personalitat resistent, que

va proposar-ho Kobasa (1979). Es parteix del fet de que situacions d'alt estrès unes persones adquireixen malalties i altres en canvi no, o que, quan les persones es posen malaltes, unes tenen un mode d'afrontar-ho adaptatiu i lluitadores i d'altres no. Segons Godoy- Izquierdo y Godoy (2002), els components de la personalitat resistent són tres: el compromís, el control i el repte. Per aquest motiu, quan la persona viu un esdeveniment estressant, té estratègies per amortiguar-lo i no veure'l només en el sentit negatiu, sinó com un repte.

Trobem que un concepte que sempre s'ha confós amb la resiliència ha sigut la **recuperació**. Per aquest motiu Bonanno (2004) va diferenciar aquest dos conceptes, entenent la recuperació com després d'un funcionament normal la persona passa un temps dolent degut a un esdeveniment traumàtic però, amb el pas del temps, que poden ser uns mesos, torna al nivell de normalitat que tenia abans d'aquest esdeveniment traumàtic. En canvi, la resiliència, és l'habilitat de mantenir un equilibri estable en persones que habitualment de nens han tingut pèrdues importants o han patit traumes importants, el que fa que aquest estat de resiliència es mantingui durant anys per tal de fer front a aquests esdeveniments traumàtics.

Windle (1999) ha associat la resiliència amb els **factors de risc i protecció**. A partir d'aquí, Braverman (2001) defineix els factors de risc com aquells estressors o condicions ambientals que incrementen la probabilitat de que un nen experimenti un ajust promig pobre o tingui resultats negatius en àrees particulars com ara la salut física, la salut mental, el resultat acadèmic o l'ajust social. Alguns factors de risc més importants que s'han identificat són: experiències traumàtiques com ara la mort d'un dels progenitors, la pobresa, el conflicte familiar i l'exposició crònica a la violència, entre d'altres. Actualment, la majoria dels programes preventius pretenen incrementar els factors de protecció i disminuir o debilitar els factors de risc. (Robertson et al., 2003)

En el cas dels factors protectors, són necessaris per poder desenvolupar una personalitat resilient per tal de que l'individu pugui afrontar aquelles situacions complicades. Els factors protectors es classifiquen en externs i interns. Pel que fa als factors protectors externs són aquells que fan referència als referents

educatius de la infància; existència de recursos col·laboratius en l'entorn; vincles afectius sans amb algun membre de la família; suport educatiu per part d'institucions involucrades amb el jove, la intervenció del tècnic de medi obert.

Els factors protectors interns fan referència a la capacitat d'escoltar, bon humor, optimisme, caràcter obert, pensar abans d'actuar, força interior, introspectiva, capacitat d'anàlisi, intel·ligència, capacitat d'explicar, elaborar, construir des de la narrativa, seleccionar i saber reconèixer les persones que el poden ajudar, deixar-se ajudar, saber identificar oportunitats, capacitat de mobilització dels seus interessos, grau maduratiu, etc.

Un terme molt unit a la resiliència ha sigut la **psicologia positiva**. Ja que en aquest cas es centra en lo positiu del ser humà i no en lo negatiu, que es a lo que la psicologia més s'ha dedicat i ha estudiat. La psicologia positiva va ser definida per Seligman i Csikszentmihalyi (2000) com una ciència de l'experiència subjectiva positiva, trets individuals positius i institucions positives que permeten millorar la qualitat de vida i prevenir les patologies que apareixen quan la vida es complica.

Taula1: Resum característiques resiliència

Característiques Resiliència	
Competència	Segons Masten i Coatsworth (1998) i Weissbert et al, (1991), consideren la competència com a l'efectivitat de les accions d'una persona en el món i a un sentit personal de benestar en diverses àrees de funcionament
Vulnerabilitat	La vulnerabilitat es refereix a incrementar la probabilitat d'un resultat negatiu, típicament com un resultat de l'exposició al risc.
Locus de control intern i Estil atribucional	Els ajuden a protegir dels estressors que es poden trobar en el dia a dia
Duresa	Es parteix del fet de que situacions d'alt estrès unes persones

	<p>adquireixen malalties i altres en canvi no, o que, quan les persones es posen malaltes, unes tenen un mode d'afrontar-ho adaptatiu i lluitadores i d'altres no.</p> <p>Els components de la personalitat resistent són tres: el compromís, el control i el repte.</p>
Recuperació	<p>La recuperació s'entén com després d'un funcionament normal la persona passa un temps dolent degut a un esdeveniment traumàtic però, amb el pas del temps, que poden ser uns mesos, torna al nivell de normalitat que tenia abans d'aquest esdeveniment traumàtic.</p>
Factors de risc i protecció	<p>Braverman (2001) defineix els factors de risc com aquells estressors o condicions ambientals que incrementen la probabilitat de que un nen experimenti un ajust promig pobre o tingui resultats negatius en àrees particulars com ara la salut física, la salut mental, el resultat acadèmic o l'ajust social.</p> <p>Els factors protectors es classifiquen amb interns i externs i són necessaris per el desenvolupament d'un perfil resilient.</p>

3. Resiliència en l'esport

El context de l'activitat física, les lesions han estat estudiades des de moltes perspectives, tant rehabilitadores com psicològiques; sorgint com a conseqüència de lo anterior un nou concepte en l'àmbit d la psicologia de l'esport que és la resiliència. (Hosseini y Besharat, 2010; Aldahir y McElroy, 2014 citat per (Zafra Santos, Zurita Ortega, i Valdivia Moral, 2015)).

Segons Zafra Santos, Zurita Ortega, i Valdivia Moral (2015), la resiliència aplicada al esport és un tema que no ha sigut objecte de múltiples investigacions, no obstant, consideren que es tracta d'un tema important ja que la major part de les publicacions que aborden aquesta temàtic han vist la llum en els últims cinc anys.

La vida professional dels esportistes està plena de fluctuacions, de victòries i derrotes que poden influir negativament en el seu funcionament psicològic. La necessitat d'una millor comprensió de les habilitats potencials dels esportistes per afrontar experiències negatives, fent-los menys vulnerables als efectes dels esdeveniments estressants, ha conduit als especialistes al examen en profunditat de variables moderadores que faciliten el desenvolupament de respostes positives a situacions d'estrès i adversitat, reforçant les capacitats d'afrontament de les mateixes.

Per tant, en aquest apartat es donarà a conèixer la resiliència en el món esportiu. A més, s'explorarà la relació entre la resiliència i lesions i amb el rendiment esportiu.

3.1 Resiliència i lesions

L'esport d'alt rendiment pot produir elevats nivells d'estrès i pressió, els quals, units al esforç físic que representen, fan que les lesions esportives siguin un factor comú i que per tant, requereixin de ser estudiades. (Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2009; Yuill, Pajackowsky, Jason y Howitt, 2012 citat per Castro, Chacón, Zurita, i Espejo, 2016). Segons Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato i

Garcia-Mas (2010), això és degut a que les lesions produïdes poden influenciar en l'estat d'ànim del esportista modificant el seu autoconcepte i en última instància, el rendiment. Per això, amb la finalitat d'evitar els trastorns associats a lesions en període de competició, segons Yabroudi y Irrgang (2012), resulta d'interès estudiar la capacitat dels esportistes per superar aquest procés advers.

Estudis recents com el de Zurita et al. (2014) posen de manifest la influència dels factors psicològics sobre lesions esportives. Per aquest motiu, en el tractament i recuperació d'aquest període d'adversitat per l'esportista, s'ha de considerar la resiliència.

L'estudi realitzat per Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., i Espejo, T. (2016) sobre els nivells de resiliència en funció de la modalitat, nivell i lesions esportives, trobem que en relació als nivells de resiliència a les lesions esportives, no s'ha trobat una associació estadística, però sí en petites variacions que mostren que els esportistes que s'havien lesionat recentment eren més resilents, trobant xifres bastant més baixes en els usuaris que es trobaven lesionats en el moment que es van extreure les dades.

Relacionant l'ansietat amb les lesions, trobem que es tracta de situacions sobre de les quals es tendeix a produir una incertesa davant el futur, que en alguns subjectes es pot traduir en sentiments d'inseguretat i frustració, al no poder complir amb el pla proposat per un període determinat. Les característiques individuals, així com les experiències passades i el suport mèdic i psicològic són factors de gran importància per superar els períodes de lesions de manera satisfactòria.

3.2 Resiliència i rendiment

S'ha indicat que el rendiment esportiu pot estar determinat per diverses variables psicològiques, així com la motivació, l'atenció, l'estrès, l'ansietat, l'autoconfiança, els estats d'ànims, l'autoestima o la por a l'avaluació social. (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki, 1993; Buceta, 1996; Coudeville, Gernigon y Martin, 2011; Hammermeister y Burton, 2001; Mesagno, Harvey y Janelle, 2012 citat per Molina, Chorot, Valiente, i Sandín, 2014).

Relacionant-ho amb el concepte d'ansietat, trobem que és cert que en ocasions un cert nivell d'ansietat pot ajudar a millorar el rendiment. Esportistes amb molta ansietat poden veure's afectats en la seva execució tècnica (García-Más, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva, 2011 citat per (Zafra Santos, Zurita Ortega, i Valdivia Moral, 2015)). Segons (Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, (2010) els nivells de tensió que té un esportista repercuteixen en qualsevol àrea de la seva activitat, incloent l'esportiva.

Segons Fernández-García, Fidalgo, Zurita, García y Sánchez, (2009), el control de l'ansietat contribueix a l'obtenció d'èxits durant l'entrenament i la competició. En aquesta línia, Zamora i Salazar (2004) van demostrar que els participants guanyadors d'una competició esportiva van ser aquells amb els nivells d'ansietat més baixos davant als jugadors perdedor, els quals el seu nivell d'ansietat eren elevats.

Segons Salvatierra i Tobal (1998) el nivell d'ansietat en una competició es relaciona amb l'avaluació que l'esportista realitza de la situació i contribueix a l'aparició de pensaments negatius que influeixen en el rendiment.

4. Models teòrics psicològics de la resiliència

Hi ha múltiples teories sobre la resiliència en relació a l'esport. Trobem que hi ha la teoria psicològica de Fletcher i Sarkar (2012), que aquests autors afirmen que els esportistes amb característiques resilients avaluen les situacions estressants com un repte motivant i no una amenaça. El model de Galli i Vealy (2008), indica que lo important del procés de resiliència es poder percebre que han aconseguit resultats positius com a conseqüència d'haver fet front a l'adversitat.

4.1 Teoria psicològica de la resiliència de Fletcher i Sarkar (2012)

El component principal d'aquest model es basa en l'avaluació positiva i la meta-cognició cap als estressos. Es basa en la manera d'afrontar un esdeveniment potencialment estressant. Els atletes tendeixen a percebre factors d'estrès com oportunitats per el creixement, el desenvolupament i el domini. És a dir,

avaluen aquestes situacions com un repte motivador i no com una amenaça, sobre tot, quan es troben en un bon moment de les seves carreres esportives.

El fet de que els subjectes facin aquesta avaluació positiva d'aquests factors estressants és degut a uns factors psicològics:

- Personalitat positiva
- Motivació.
- Confiança
- Concentració
- Suport social percebut

4.2 Model de resiliència de Galli i Vealey (2008)

Segons Gould et al., (2002), aquells esportistes que busquen l'excel·lència han de tenir unes certes qualitats psicològiques que els hi permetin controlar una varietat de factors estressants diferents. Per tant, un element clau pel procés de resiliència pels atletes és poder percebre que han aconseguit els resultats positius com a conseqüència d'haver fet front a l'adversitat. Els esportistes, sovint, tendeixen a veure els obstacles com esdeveniments que, encara que son durs en moltes ocasions, els han servit per enfortir-se i millorar els seus recursos personals. (Galli i Vealey, 2008 citat per (Secades et al., 2014)).

Per tant, els esportistes que posseeixen les característiques personals i els recursos socioculturals adequats, no només responen exitosament a l'adversitat esportiva, sinó que, a més, obtenen una sèrie de beneficis que els permetrà respondre a les adversitats que hagin d'afrontar en el futur. (Galli i Vealey, 2008). A continuació, s'esmenten els factors psicològics que es consideren essencials per poder superar les situacions adverses:

- *Aprenentatge*: Molts atletes fan referència que han après valors molt importants per la resta de la seva vida com a fruit de les seves experiències en la lluita contra l'adversitat en l'esport.

- *Perspectiva*: El fet de que els esportistes afrontin situacions adverses, en ocasions, es causa de que els subjectes amplien la seva visió del esport o de la vida en general.
- *Adonar-se de la importància del suport social*: Les adversitats a les que s'han d'afrontat els esportistes fan que vegin la importància real que tenen un suport extern per la superació o no del problema contra al que tenen que lluitar.
- *Fortalesa/ Millora*: Els esportistes tenen consciència de que aconsegueixen ser millors després d'haver-se oposat a l'adversitat.
- *Motivació per ajudar als altres*: Aconseguir sobreposar-se a una adversitat els fa creure alguns esportistes que son capaços, amb el seu exemple i personalitat, d'ajudar a altres persones que passen per dificultats similars a les que van tenir que passar ells.

Tots aquests factors psicològics descrits i els efectes de poder superar les adversitats amb èxit, influeix en la metacognició del subjecte i en la manera que tenen de veure la competició. És a dir, tota aquesta suma de factors en interrelació modifiquen la capacitat d'autoregular el propi aprenentatge, planificant les estratègies que s'han d'utilitzar en cada situació, aplicant-les, controlant i avaluant el procés amb l'objectiu de detectar possibles errors, i com a conseqüència, podent transferir tot això a una nova actuació.

5. Perfil persona resilient

Partint de la resiliència com un tret personal cultivat al llarg de la història del subjecte, i que possiblement, s'ha constituït com un vincle d'hora sent una condició pel desenvolupament d'una particular apropiació dels esdeveniments de la vida. És a dir, allò que el subjecte té com a tret distintiu, ha sigut après en relació als altres. Sent això així, pot canviar o estar en constant procés d'interpretació. Això porta al següent aspecte que els autors assenyalen com a fonts interactives de la resiliència.

Les fonts interactives de la resiliència tenen a veure precisament amb la forma en com el subjecte s'apropia de la realitat a través de la parla i que obre

possibilitat al comportament saludable o de superació dels esdeveniments traumàtics.

Des de la perspectiva de Saavedra (2003) desenvolupa un model emergent del estudi de casos on senyala que 1) la resposta resilient és una acció orientada a metes, respostes sustentades o vinculada a 2) una visió abordable del problema; com conducta recurrent en 3) visió de si mateix, caracteritzada per elements afectius i cognitius positius o proactius davant dels problemes; els quals tenen com a condició històrico-estructural a 4) Condicions de base, és a dir, un sistema de creences i vincles socials que impregnen la memòria de seguretat bàsica i que de manera recursiva interpreta l'acció específica i els resultats.

Hi ha 12 factors de la resiliència que es poden agrupar en 4 àmbits de profunditat que es parteix de la proposta de Saavedra: que van des de la conducta evident (Resposta resilient) fins al sistema de creences que la interpreta i la fa recurrent (Condicions Base). A continuació, es troba la definició de cada una de les dimensions.

F1: Identitat (Jo soc-condicions de base). Es refereix als judicis generals presos dels valors culturals que defineixen al subjecte d'un mode relativament estable. Aquests judicis generals es refereixen a les formes particulars d'interpretar els fets i les accions que constitueixen al subjecte d'una manera estable al llarg de la seva història.

F2: Autonomia. (Jo soc- visió de si mateix). Son judicis que es refereixen al vincle que el subjecte estableix amb si mateix per definir la seva aportació particular al seu entorn sociocultural.

F3: Satisfacció. (Jo soc- visió del problema). Es refereix als judicis que desvelen la forma particular en com el subjecte interpreta una situació problemàtica.

F4: Pragmatisme. (Jo soc- resposta resilient). Es refereix als judicis que revelen la forma d'interpretar les accions que realitza.

F5: Vincles (Jo tinc – condicions base). Són els judicis que posen de relleu el valor de la socialització primària i les xarxes socials amb arrels en la història personal.

F6: Xarxes. (Jo tinc- Visió de si mateix). Son els judicis que es refereixen al vincle afectiu que estableix la persona amb el seu entorn social pròxim.

F7: Models. (Jo tinc- Visió del problema). Els judicis que es refereixen a la convicció del paper de les xarxes socials pròximes per donar suport a la superació de situacions problemàtiques noves.

F8: Metes. (Jo tinc- resposta). Judicis que es refereixen al valor contextual de metes i xarxes socials per sobre la situació problemàtica.

F9: Afectivitat. (Jo puc- condicions de base). Judici que es refereix a les possibilitats sobre sí mateix i el vincle amb l'entorn.

F10: Autoeficàcia. (Jo puc- visió de si mateix). Judici sobre les possibilitats d'èxit que la persona reconeix en sí mateix davant una situació problemàtica.

F11: Aprenentatge (Jo puc- visió del problema). Judicis que es refereixen a valorar una situació problemàtica com una possibilitat d'aprenentatge.

F12: Generativitat. (Jo puc- resposta). Judicis que es refereixen a la possibilitat de demanar ajuda a altres per solucionar situacions problemàtiques.

6. Estratègies d'afrontament en l'esport

Segons Màrquez (2004) el desenvolupament de situacions estressants durant les competicions esportives, dóna lloc, en moltes ocasions, a alteracions del funcionament psicològic com per exemple una menor concentració, una pèrdua del focus atencional, un augment de l'ansietat-estat o, des d'un punt de vista somàtic, un increment de la tensió muscular. En qualsevol cas, donat que el fracàs en desencadenar una resposta adequada al estrès agut es tradueix, amb freqüència, en un empitjorament de la capacitat d'execució i fins i tot en un abandonament esportiu, és evident que els atletes que participen en esports competitiu necessiten utilitzar unes habilitats psicològiques i estratègies

d'afrontament efectives per aconseguir satisfer les seves expectatives i millorar el seu rendiment.

La descripció dels processos de percepció i afrontament del estrès porta a dues consideracions importants. En primer lloc, és que un estímul extern inusual o extrem que sigui percebut com una amenaça resultarà estressant i produirà canvis significatius en les respostes psicològiques, fisiològiques i conductuals. (Mariana-Elvira y Herruzo-Cabrera, 2004 citat per Márquez 2006). En el context d'un esport competitiu, aquest fet es tradueix en que els atletes pensaran i actuaran de forma diferent en situacions estressants que en aquelles que no ho siguin. En segon lloc, la consideració fa referència a que un afrontament inadequat del estrès agut pot donar lloc a un estrès crònic i a l'aparició del burnout (Wheaton, 1997). Segons Gottlieb, (1997) i Smith, (1986) l'estrès, a la mateixa vegada, alterarà el funcionament mental, originarà una capacitat de presa de decisions més lenta i menys segura i augmentarà la ansietat i reduirà l'autoestima, la confiança i l'autocontrol.

La majoria dels investigadors defineixen l'afrontament com un conjunt de respostes davant la situació estressant executades per reduir d'alguna manera les qualitats aversives d'aquesta situació. Es tracta, per tant, de respostes provocades per la situació estressant, executades per controlar i/o neutralitzada.

Anshel (1990), basant-se en els antecedents bibliogràfics, observacions empíriques i entrevistes amb esportistes de diferents nivells, ha proposat un model d'estratègies d'afrontament dins de l'esport basant-se en el control de les emocions, organització de la recepció de la informació, planificació de respostes i execució de les accions apropiades. En els esportistes que se'ls hi va ensenyar aquest model d'afrontament van obtenir una millora en el seu rendiment.

El model categoritza l'afrontament en dues dimensions: **d'aproximació i d'evitació**, cada una d'elles amb una subdimensió conductual i una subdimensió cognitiva. Segons Krohne (1996), diu que es tracta d'una estructura que tenen una creixent acceptació en la literatura psicològica i

encara que resulta menys freqüent en l'àmbit esportiu. Segons aquest model podem establir la següent seqüència:

- Detecció del estímul estressant o del esdeveniment.
- Valoració cognitiva o interpretacions del estímul o de l'esdeveniment.
- Utilització de les estratègies d'afrontament, com ara el pensament (estratègia cognitiva) o accions (estratègia conductual).
- Activitat post-afrontament, consistent en manteniment o abandonament de la tasca, reavaluació del agent estressant o valoració de l'efectivitat de l'estratègia d'afrontament.

Tenint en compte les dues dimensions d'aquets model, trobem que les **estratègies d'aproximació** tenen com a objectiu recursos per enfrontar-se a la situació estressant. Això es pot aconseguir a través de pensaments de planificació o anàlisi (estratègia d'aproximació conductual) o per mitjà d'accions com ara la recerca d'informació o confrontació (estratègia d'aproximació cognitiva). Segons Roth i Cohen (1986) les estratègies d'aproximació seran preferibles quan els esportistes considerin la situació controlable, tinguin temps suficient per resoldre-la i mostren confiança amb les seves capacitats per enfrontar-se a la mateixa.

En canvi, les **estratègies d'evitació** reflecteixen un intent conscient d'allunyar-se de la font del problema. Es solen preferir quan la situació es considerada com a incontrolable, els recursos per enfrontar-s'hi són limitats, no disposa de temps suficient o hi ha poques probabilitats d'aconseguir una aproximació efectiva. Es tracta d'estratègies de distanciament psicològic, com ara pensaments del tipus: "l'entrenador té un mal dia" (estratègia d'evitació cognitiva) o bé accions que separen físicament al esportista de la font d'estrès (estratègia d'evitació conductual).

Altres estratègies d'afrontament utilitzades amb freqüència és la **d'autoconvencers** de que un tindrà èxit i no existeixen motius per preocupar-se (Jones, Swain i Cale, 1990). Aquesta estratègia es basa en el desenvolupament de la teoria de Bandura (1977), qui afirma que els canvis en la conducta estan mediat per un mecanisme cognitiu anomenat autoeficàcia.

Es definiria com la força de la convicció pròpia de que es pot executar adequadament la conducta necessària per tenir èxit. La teoria de l'autoeficàcia afirma que la creença del individu en la seva pròpia competència resulta fonamental per superar la por i rendir adequadament.

La **imageria mental** també pot resultar d'extrema utilitat i és una tècnica utilitzada amb freqüència en l'àmbit esportiu (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989). Molts esportistes intenten representar-se mentalment abans de la competició i veure com s'anirà desenvolupant. Altres tècniques àmpliament utilitzades és la **relaxació** que en molts subjectes resulten més ràpides i fàcils en comparació a altres procediments. En aquest cas trobaríem la relaxació somàtica, que consisteix en una tècnica de relaxació muscular progressiva de Jacobson (1938) i la relaxació cognitiva que es duu a terme amb la tècnica de meditació de Benson (1975).

Una altra tècnica de relaxació és la proposada per Herrera (2016), que tal i com exposa en la seva tesis, que molts psicòlegs esportius solen influir en els seus programes d'entrenament psicològic tècniques de respiració per disminuir els estats ansiògens, gestionar nivells d'activació elevats o més actualment, per iniciar a l'esportista en altres tècniques com el mindfullnes. (Salazar, Pérez, Ardila, María y Granada.,2015; Almansa, Budía, , López, Márquez, Martínez, Palacios y Sáenz-López, 2014; Justo, 2009; Mabweazara, Andrews y Leach, 2014; Mañas, Del Àguila, Franco, Gil y Gil, 2014; Palmi , 2014 citat per (Herrera Garin, 2016).

La respiració està directament relacionada amb l'activació, es demostra pel fet de que al mateix temps que certs exercicis serveixen per reduir nivells elevats d'ansietat i d'altres, com per exemple, els que generen hiperventilació pot induir severos atacs de pànic. Per tant, una altra tècnica de relaxació i reduir aquesta ansietat consisteix en la tècnica de la **respiració centrada** que té com a objectiu de balancejar i permetre que l'individu es centri mentalment abans d'intentar realitzar la tasca en qüestió. Aquesta tècnica, segons Nideffer i Sagal (2007), ajuda a controlar l'excitació fisiològica i permet als esportistes ignorar estímuls irrellevants de la tasca. Rogerson y Hrycaiko (2002) comenten que la tècnica implica una respiració profunda, la consciència dels músculs en tensió i

una forta exhalació per relaxar els músculs i per tant, promoure un balanç psicològic. Per tant, aquesta tècnica et permet reduir l'excitació i augmentar la capacitat d'atenció d'una tasca del esportista.

Segons la perspectiva de Lazarus i Folkman (1984a, 1984b) defineixen l'afrontament com esforços cognitius i conductuals constantment canviant que es desenvolupen per controlar les demandes específiques externes o internes que son avaluades com excedents o desbordants dels recursos del individu. (Hernández-Zamora, Olmedo-Castejón e Ibáñez-Freire, 2004).

Mentre que Lazarus i Folkman (1984a) argumenten que l'afrontament constitueix un intent conscient de reduir o controlar l'estrès, altres autors com ara Ardí et al. (1996) mantenen que les estratègies d'afrontament poden iniciar-se amb una cognició mínima.

Per Lazarus i Folkman (1984a) existeixen dues dimensions de les estratègies d'afrontament. La primera dimensió consisteix en l'**afrontament orientada a la tasca** (TOC, del anglès task-oriented coping), es refereix a les accions que tenen com a objectiu canviar o controlar alguns aspectes d'una situació percebuda com estressant. Aquesta dimensió inclou estratègies específiques com ara l'augment del esforç, planificació i anàlisi lògic.

La segona dimensió, consisteix en l'**afrontament orientada a l'emoció** (EOC, emotion-oriented coping), representa les accions que es desenvolupen amb l'objectiu de canviar el significat d'una situació estressant i per regular el resultat negatiu de les emocions. En aquest segon cas la premissa bàsica es que es pot facilitar els ajustos o l'adaptació per mitjà d'una regulació emocional que s'atraparia evitant l'agent estressant, situant-lo en un nou marc cognitiu o centrant-se de forma selectiva en els aspectes positius de la situació (Compas,1987). Aquesta dimensió inclou estratègies específiques com ara el distanciament, l'autocontrol, la recerca del suport social, l'acceptació de la responsabilitat o re avaluar positivament la situació.

Taula 2: Estratègies d'afrontament en situacions estressants durant la pràctica esportiva

Anshel (1990)	Lazarus i Folkman	
----------------------	--------------------------	--

	(1984a)	
<p>Model d'estratègies d'afrontament dins de l'esport basant-se en el control de les emocions, organització de la recepció de la informació, planificació de respostes i execució de les accions apropiades:</p> <p>1- Aproximació 2- Evitació</p>	<p><u>Afrontament orientada a la tasca (TOC):</u> l'augment del esforç, planificació i anàlisi lògic.</p>	<p><u>Autoconvencers:</u> de que un tindrà èxit i no existeixen motius per preocupar-se. Extreta de la teoria de Bandura (1977)</p>
<p>1- <u>Estratègies d'aproximació:</u> pensaments de planificació o anàlisi (estratègia d'aproximació conductual) o per mitjà d'accions com ara la recerca d'informació o confrontació (estratègia d'aproximació cognitiva).</p>	<p><u>Afrontament orientada a l'emoció (EOC):</u> el distanciament, l'autocontrol, la recerca del suport social, l'acceptació de la responsabilitat o reavaluar positivament la situació.</p>	<p><u>Imagineria mental:</u> Molts esportistes intenten representar-se mentalment abans de la competició i veure com s'anirà desenvolupant. Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989</p>
<p>2- <u>Estratègies d'evitació:</u> Es tracta d'estratègies de distanciament</p>		<p><u>Relaxació:</u></p> <p>- <i>Relaxació somàtica</i> → tècnica de relaxació</p>

<p>psicològic, com ara pensaments del tipus: “l’entrenador té un mal dia” (estratègia d’evitació cognitiva) o bé accions que separen físicament al esportista de la font d’estrès (estratègia d’evitació conductual).</p>		<p>muscular progressiva de Jacobson (1938).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Relaxació cognitiva</i>: tècnica de meditació de Benson (1975). - <i>Respiració centrada</i>: tècnica et permet reduir l’excitació i augmentar la capacitat d’atenció d’una tasca del esportista. <p><i>Herrera (2016)</i></p>
---	--	--

Part pràctica

7. Metodologia

7.1 Participants

La mostra d'aquest estudi està format per un total de 10 persones voluntàries que formen part d'una població d'esportistes espanyola, en concret, són pilots d'enduro. Aquesta mostra es divideix en 5 esportistes professionals i els altres 5 són esportistes amateurs que es troben entre la franja d'edat d'entre 19 i 35 anys. Dins dels dos nivells d'esportistes, dos són pilots femenines i la resta pilots masculins.

7.1.1 Criteris de selecció de mostra dels subjectes

Per seleccionar la mostra d'aquest treball m'he centrat principalment amb dos nivells d'esportistes en el món del enduro que són els professionals i amateurs. Per una banda, per seleccionar els pilots professionals, m'he centrat en que es dediquin completament a aquest esport, és a dir, que a part de competir ni treballin ni estudiïn. D'aquests pilots professionals, n'hi ha dos que són campions del món, en concret l'Ivan Cervantes amb 5 títols de campió del món d'enduro (2005-2006, 2007,2009) i 8 títols de Campió D'Espanya (2002, 2003-2006, 2008-2010 i 2012) i la Laia Sanz amb 13 títols al campionat del món de trial (2000-2006, 2008-2013), 5 vegades campiona del món d'enduro (2012-2016), 6 vegades guanyadora en categoria femenina del Ral·li Dakar (2011-2016) i 3 medalles d'or en els X-Games.

Per altra banda, per seleccionar als pilots amateurs simplement he seleccionat persones que practiquin algun campionat ja sigui el català o el nacional i que a part, estudiï o treballi. En aquest cas, n'hi ha tres que ho combinen amb la feina i els altres dos amb els estudis.

7.2 Instruments de mesures

7.2.1 Escala de Resiliència de Connor-Davidson (CD-RISC)

Aquesta és una escala que va ser creada per Connor y Davidson (2003). Consta de 25 ítems que es responen d'una escala que va des del 0 (en absolut) fins al 4 (sempre). El constructe es compon de cinc factors que segons Connor y Davidson (2003) són: la **persistència-tenacitat-autoeficàcia** (1,2,4,5,8); **control** (12,16,17,23-25); **control sota pressió** (6,7,14,15,18,19,20); **adaptabilitat i xarxes de suport** (1,2,4,5,8); **control i propòsit** (13,21,22) i **espiritualitat** (3,9). Les puntuacions de cada ítem es sumen i s'interpreten que, a major puntuació en cada dimensió, més indicadors de resiliència mostra l'individu. L'escala va ser validada pels autors amb mostres de població general i mostres clíniques, pacients d'atenció primària, psiquiàtrics i pacients amb trastorn d'ansietat i síndrome d'estrès posttraumàtic, i va presentar adequats índexs de fiabilitat tant en l'alfa de Cronbach (0.89), com en l'anàlisi del test-retest (0.87)

7.2.2 Escala de resiliència (RS) per Wagnild y Young

Aquest instrument va ser dissenyat per Wagnild y Young al 1987 i avalua el grau de resiliència individual i la perspectiva de resiliència com una característica de personalitat positiva que afavoreix l'adaptació (Wagnild y Young, 1993 citat per (Ruiz R., De la Vega R., Poveda J., Rosado A., i Serpa S., 2012)). Aquesta escala de likert presenta dos factors que són: la **competència personal (Factor I)** i l'**acceptació de si mateix (Factor II)**. El factor I indica autoconfiança, independència, decisió, invencibilitat, poder, ingenuïtat i perseverança (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23 y 24)

El factor II indica adaptabilitat, balanç, flexibilitat i una perspectiva de la vida estable que coincideix amb l'acceptació per la vida i un sentiment de pau tot i l'adversitat. (ítem: 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22 y 25)

Consta d'un total de 25 ítems escrits de forma positiva, que es valoren del 1 (en desacord) fins al 7 (totalment d'acord), on els resultats varien entre els 25 i 175 punts. Segons Wagnild y Young (1993), es consideren puntuacions altes en l'escala quan s'obtenen puntuacions iguals o superiors a 147 punts.

En diferents investigacions utilitzant aquesta escala, l'alfa de Cronbach per mesurar la consistència, va ser de 0,94 per tota l'escala. Per la competència personal i l'acceptació del jo i de la vida, l'alfa de Cronbach va ser de 0,91 i 0,81 respectivament. A més, ha mostrat una alta correlació amb escales que avaluen la satisfacció amb la vida, la moralitat i la depressió.

7.2.3 Entrevista semi-estructurada (metodologia d'anàlisi d'entrevista)

L'entrevista és una tècnica de gran utilitat en la investigació qualitativa per la recollida de dades; es defineix com una conversació que es proposa un fi determinat diferent al simple fet de conversar. És un instrument tècnic que adopta la forma d'un diàleg col·loquial.

En aquesta exploració s'ha utilitzat una entrevista semi-estructurada tot i que les preguntes ja estaven preparades prèviament sempre hi havia la possibilitat de modificar preguntes o deixar-ne de fer. Aquest tipus d'entrevistes presenten un grau més elevat de flexibilitat que les entrevistes estructurades, degut que parteixen de preguntes planejades, que poden ajustar-se als entrevistats. EL seu avantatge és la possibilitat d'adaptar-se als subjectes amb grans possibilitats per motivar al interlocutor, aclarir termes, identificar ambigüitats i reduir formalismes.

Anàlisi del contingut d'una entrevista semi-estructurada.

L'elaboració d'aquesta entrevista s'ha basat en els següents criteris i dividit en una llista on hi ha diversos nuclis de referència:

Taula 3. Categories de l'entrevista 1

Preguntes	Llista de nuclis de referència
1- Et dediques professionalment	<u>Presentació del nivell del esportista:</u>

<p>a nivell esportiu?</p>	<p>Poder conèixer si l'esportista es dedica a l'enduro a nivell professional o amateur.</p>
<p>1- Quina és la teva preparació física en l'esport que practiques? Quants dies a la setmana et prepares físicament?</p> <p>2- Recorres algun tipus de professional per tal de que t'ajudi a preparar-te psicològicament? (Tot el tema de motivació, control de les emocions, controlar l'ansietat, etc.)</p> <p>3- En el cas de que no et preparis psicològicament, creus que ho necessaries? Per què?</p> <p>4- De quina manera et prepares psicològicament?</p> <p>5- En setmanes que hi ha competició, fas alguna cosa diferent per preparar-la? Com l'enfoques? Quins objectius et plantejes?</p>	<p><u>Preparació física i psicològica:</u> Poder conèixer quina és la preparació tant física com psicològica d'un esportista professional i un d'amateur per tal de poder veure les possibles diferències.</p>
<p>1- Al llarg de la teva carrera esportiva, has patit algun tipus de lesió? Quina i quan?</p> <p>2- Quan de temps vas haver d'estar recuperant-te de la</p>	<p><u>Lesions en la pràctica esportiva:</u> Poder conèixer si han patit algun tipus de lesió, com l'han afrontat i si realment ha sigut un obstacle per la seva carrera esportiva.</p>

<p>lesió?</p> <p>3- Com la vas afrontar? Va ser una situació complicada per la teva carrera esportiva? (Ex: vas recórrer algun professional, vas utilitzar la preparació psicològica, etc.)</p>	
<p>4- Què és per tu una situació complicada lligada a la pràctica de l'esport?</p> <p>5- Utilitzes algun tipus d'estratègia d'afrontament sobre les situacions adverses o complicades? Quina?</p> <p>6- Consideres que el fet de tenir una xarxa social t'ajuda a poder fer front a les complicacions? Perquè?</p> <p>7- Com plantejes i interpretes una situació complicada?</p> <p>8- Quins creus que són els obstacles que pot trobar un esportista i que li pot ser més difícil de superar? Com a esportista, t'has trobat algun d'aquests obstacles? (Ex: una lesió)</p>	<p><u>Situacions adverses i estratègies d'afrontament:</u> Conèixer que consideren com a situacions adverses i veure si utilitzen algun tipus de recurs per poder afrontar-la, com per exemple el suport social o algun tipus d'estratègia que s'hagi treballat en la seva preparació psicològica.</p>

7.3 Procediment

Per recollir les dades d'aquesta investigació les dues escales utilitzades es van haver de passar a través de correu electrònic per la dificultat de poder accedir directament amb els esportistes per temes de viatges i competicions, que dificultaven el fet de poder-ho realitzar personalment.

En el cas de l'entrevista-semiestructurada, es va realitzar a través de gravacions que eren enviades pels propis subjectes i on hi havia la possibilitat de dialogar amb els esportistes per poder aprofundir en aquells temes considerats de més rellevància.

Les dades tant de les escales com les de l'entrevista es van recollir durant els mesos de gener i febrer del 2018.

8. Anàlisi de dades

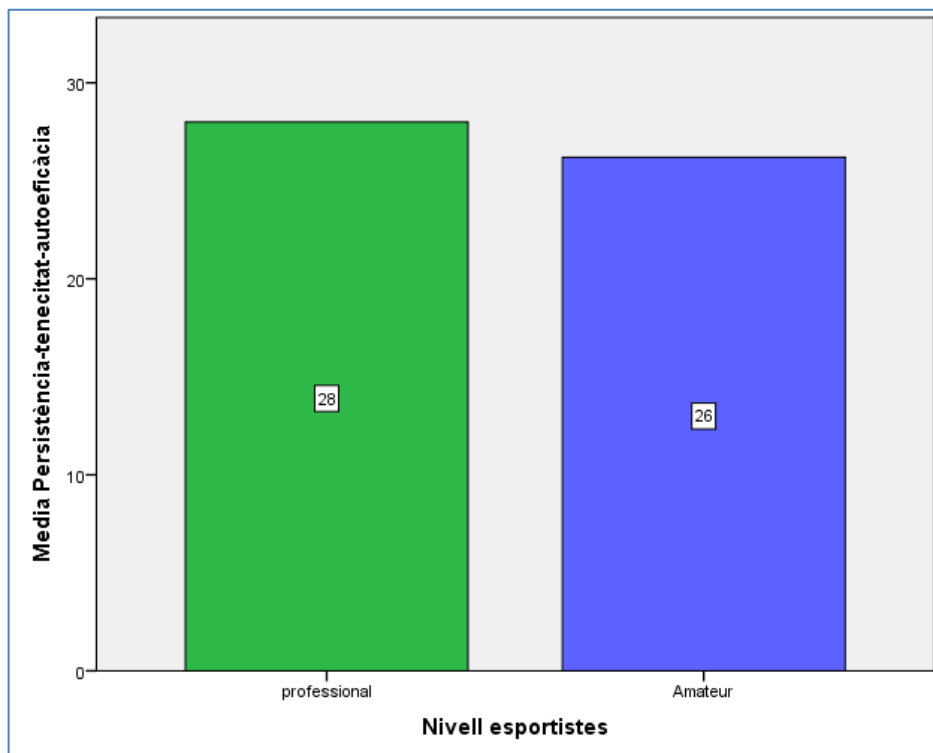
8.1 Escales CD-Risc i RS

En aquestes taules es poden observar els diferents factors de l'escala Connor i Davidson (2003).

F1. Persistència-Tenacitat-Autoeficàcia

Troblem que en el primer factor d'aquesta escala que és la persistència-tenacitat-autoeficàcia, en aquest cas, es pot observar com en els esportistes professionals, obtenien una mitjana d'una puntuació de 28, mentre que els amateurs han obtingut una puntuació de 26. El coeficient de Pearson obtingut tant en els professionals (0,15) com en els amateurs (0,049) s'observa poca dispersió de resposta entre els subjectes.

Gràfic 1. F1. Persistència – Tenacitat - Autoeficàcia

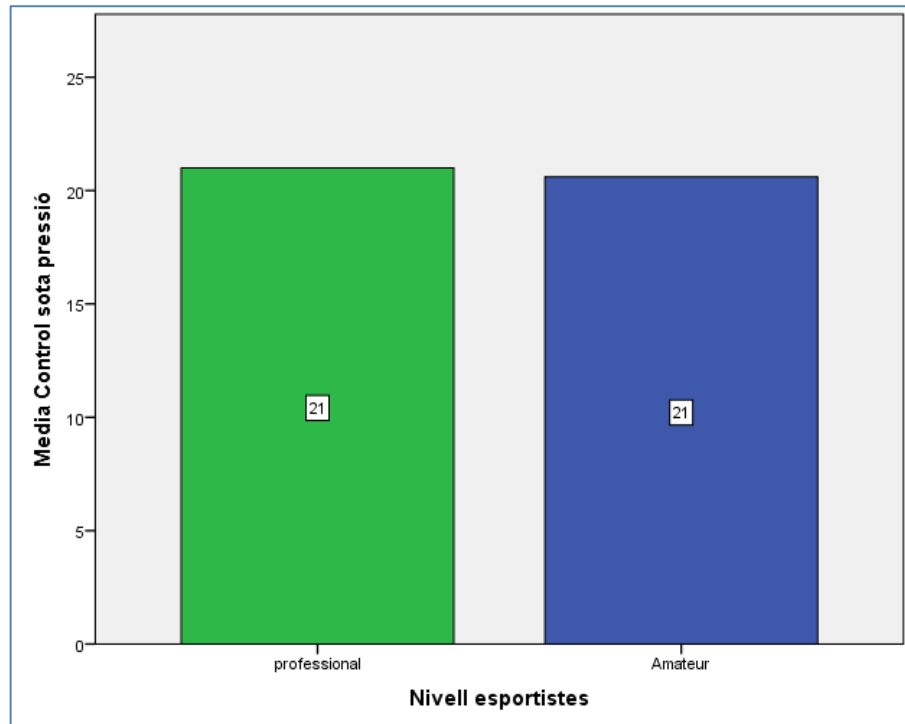


F2. Control sota pressió

En aquest factor trobem que els pilots professionals obtenien una puntuació mitjana de 21 en la variable del control sota pressió mentre que els amateurs

obtenien la mateixa puntuació mitjana de 21. El Coeficient de Pearson també indica poca variabilitat en les respostes en els dos nivells: professionals (0,18) i els amateurs (0,14).

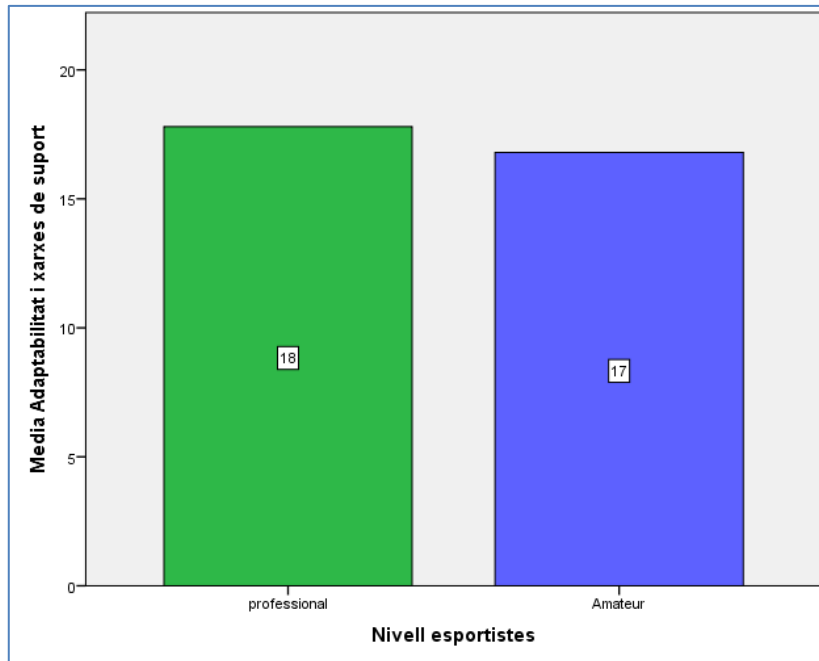
Gràfic 2. F2. Control sota pressió



F3. Adaptabilitat i xarxes de suport

En aquest factor de l'escala de Connor i Davidson (2003), els esportistes professionals obtenien una puntuació mitjana de 18 i els amateurs una puntuació mitjana de 17. Partint del resultat obtingut en el coeficient de Pearson s'observa poca dispersió en les respostes obtingudes ja que s'ha obtingut un coeficient de 0,16 en els professionals i un de 0,13 en els amateurs.

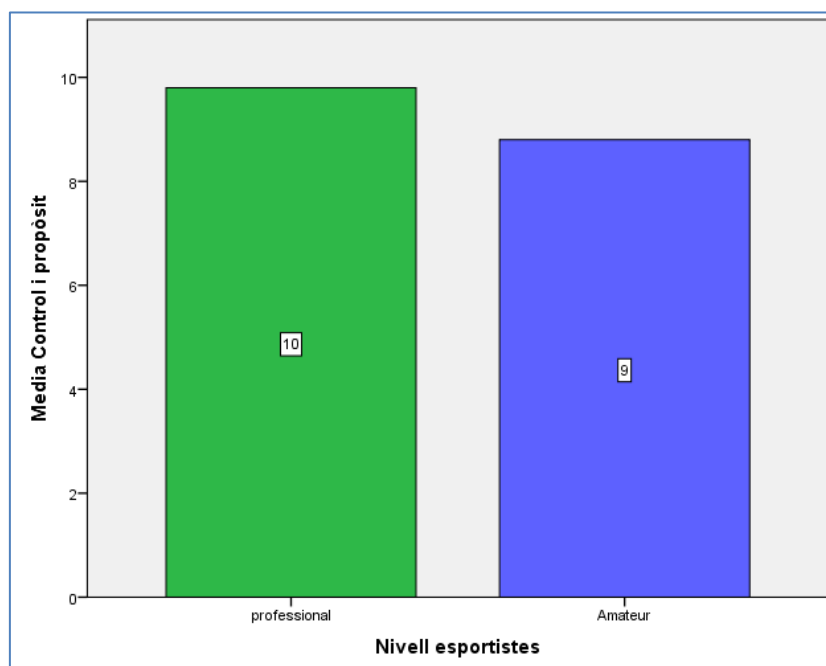
Gràfic 3. F3. Adaptabilitat i xarxa de suport



F4. Control i propòsit

En aquest factor, els pilots professionals han obtingut una puntuació mitjana de 10 i els amateurs una puntuació mitjana de 9. El coeficient de Pearson obtingut trobem que en aquest cas es pot observar més dispersió en les respostes dels professionals (0,23) que en els amateurs (0,14).

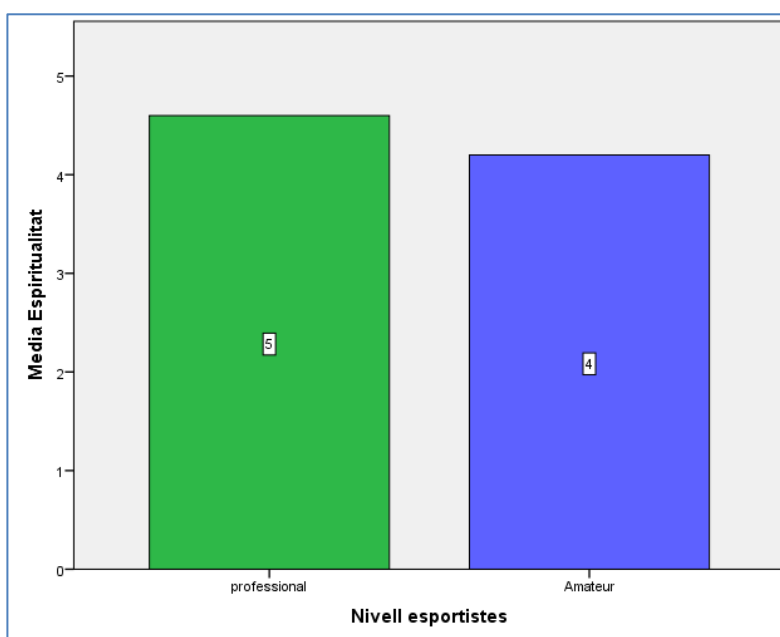
Gràfic 4. Control i propòsit



F5. Espiritualitat

En el factor d'espiritualitat, els esportistes professionals han obtingut una puntuació mitjana de 5. En els esportistes amateurs han obtingut una puntuació mitjana de 4. En aquest cas, tampoc s'observa cap mena de dispersió en els resultats obtinguts en aquest factor per part dels professionals (0,24) ni els amateurs (0,19).

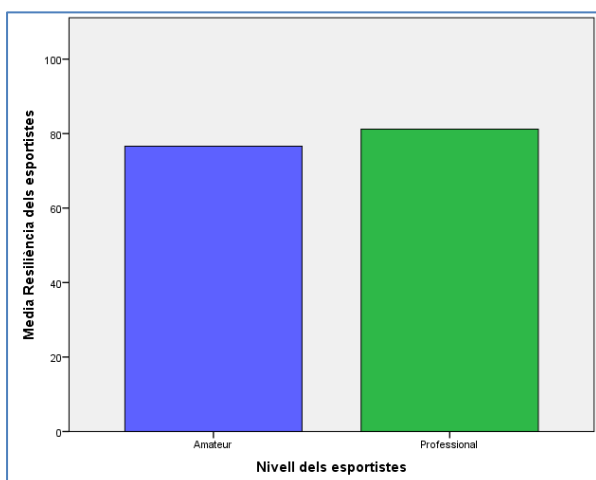
Gràfic 5. F5. Espiritualitat



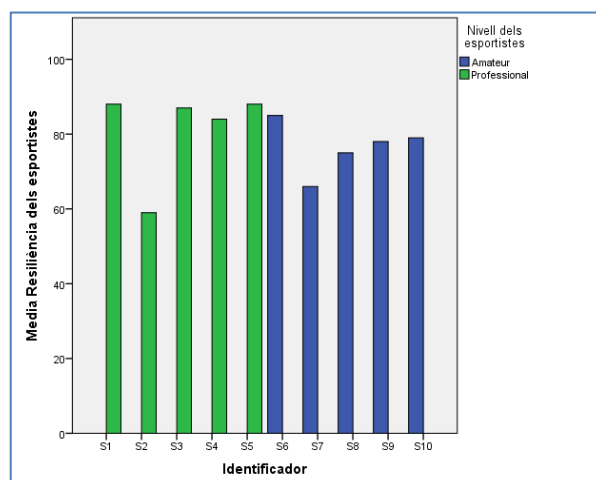
Resiliència

En l'escala de Connor y Davidson (2003), trobem que les puntuacions mitjanes, dels esportistes professionals és de 81. En canvi, els esportistes amateurs obtenien una mitjana de 77. En el cas del Coeficient de Pearson, s'observa una mica més de dispersió entre les respostes dels amateurs (0,15) que dels professionals (0,09) tot i que la diferència no és significativa.

Gràfic 11. Resiliència

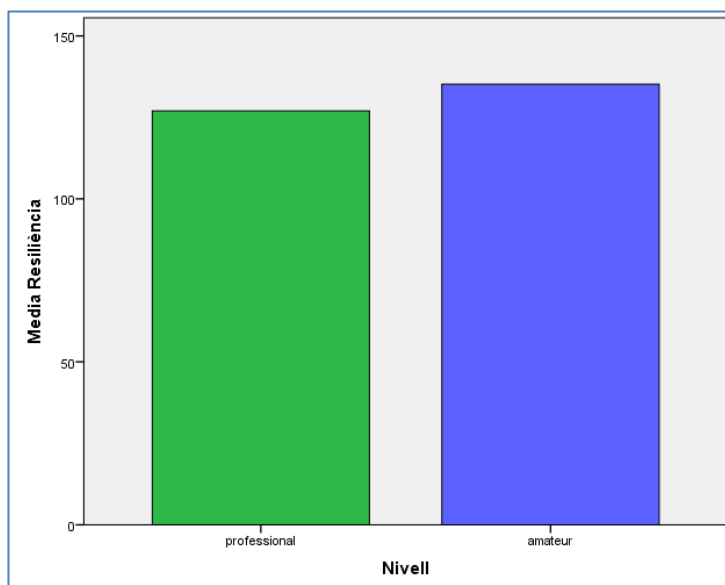


Gràfic 12. Resiliència per cada subjecte

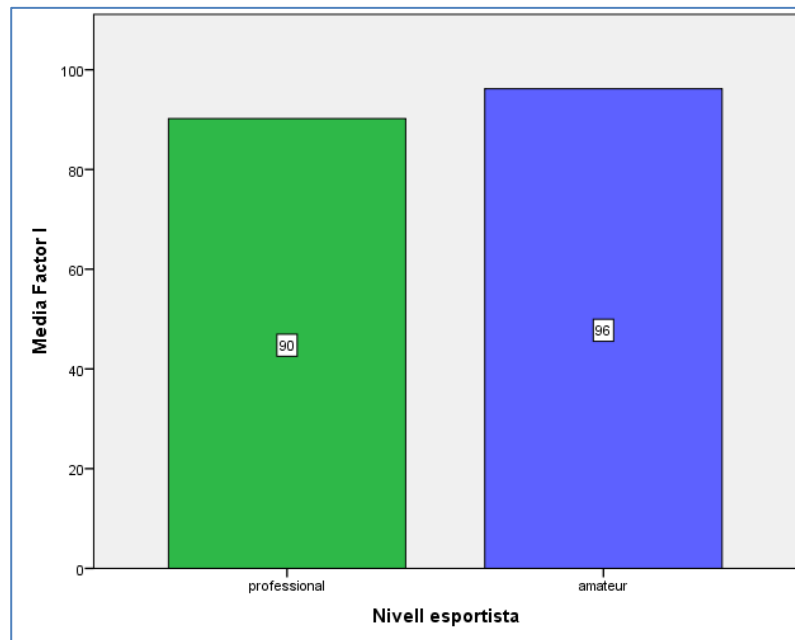


En el cas de l'escala de Wagnild i Young (1993) els esportistes amateur obtenien una puntuació mitjana de 135 mentre que els esportistes professionals una puntuació mitjana de 127. En el coeficient de Pearson s'observa més dispersió de resposta en el cas dels professionals (0,27) respecte els amateurs (0,07).

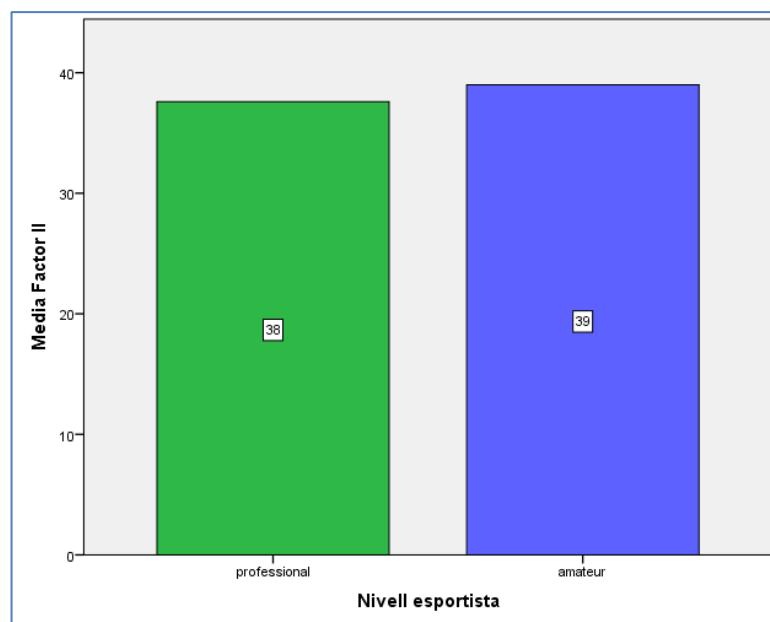
Gràfic 13. Resiliència Escala Wagnild i Young (1993)



Gràfic 14. Factor I



Gràfic 15. Factor II



Pel que fa als factors de l'escala de Wagnild y Young (1993) trobem que en el factor I (gràfic 14) s'ha obtingut una mitjana superior en els amateurs, que ha sigut de 96 respecte els professionals que ha sigut de 90. En el factor I el coeficient de Pearson dels professionals ha sigut de 0,28 i els amateurs un coeficient de 0,06.

En el factor II (gràfic 15), la mitjana dels amateurs ha sigut de 39 mentre que la dels professionals ha sigut de 38. En aquest factor s'observa més dispersió en els professionals ja que han obtingut un coeficient de Pearson de 0,28 mentre que els amateurs han obtingut un coeficient de 0,11.

8.2 Entrevista semiestructurada

En el següent apartat es mostraran els resultats obtinguts de l'entrevista semiestructurada on s'han classificat seguint les següents categories

- 1- Nivell del esportista
- 2- Preparació física i psicològica
- 3- Lesions en la pràctica esportiva
- 4- Situacions adverses i estratègies

Cal destacar, que els resultats ja han estat diferenciats entre els esportistes amateurs i professionals.

8.2.1 Esportistes professionals

1. Preparació física i psicològica

Els 5 subjectes considerats com a esportistes professionals, la majoria coincidien amb uns 4 o 5 dies de preparació física combinant la preparació amb l'amoto com amb altres modalitats esportives o el gimnàs. En el cas del S2 dels esportistes professionals, com que dins del off-road es dedica a una altra disciplina, la seva preparació varia en funció del moment de la temporada: *“La preparació física depèn una mica de l'època en la que estic.” “...en l'època que venen coses importants, normalment, durant el matí faig la part de moto i a la tarda faig la preparació física.”*

A més, en setmana de carreres, tots es centren en descansar i poder arribar al màxim descansat a la competició. El S3 dels esportistes professionals l'ha planteja de la següent manera: *“És una setmana que em plantejo que no guanyaràs però tampoc has de perdre...”*.

En el cas de la preparació psicològica quatre dels subjectes no es preparen psicològicament tot i que ho consideren important per poder rendir bé i per facilitar l'afrontació a situacions complicades. En el cas del S2 considera que: *“La veritat que no, no faig servir cap tipus de professional per preparar-me psicològicament, és una cosa que sempre he portat bastant bé i ho he gestionat bé.”*

Per tant, tant el S1, S2, S3 i S4 consideren que estan ben preparats o que realment saben gestionar aquestes situacions sense l'ajuda d'un professional tot i que, el S1 si que ha rebut ajuda del seu entrenador físic: *“...a vegades, he entrenat amb un preparador físic el qual m'ha ajudat força a nivell de motivació...”*

El S5 si que tenia un preparador psicològic on l'ajuda a poder tenir un alt nivell de motivació i poder afrontar tant els problemes esportius com personals: *“Sí, tengo una persona con la que hablo cada semana que es psicología.” “Me ayuda a estar motivada i afrontar los problemas tanto deportivos como en casa, todo lo que pueda surgir.”*

El S4 actualment no hi recórrer però va poder tenir l'oportunitat de tenir varies sessions amb un psicòleg esportiu del Centre d'Alt Rendiment (CAR): *“...si que n'havia tingut ja que havia anat a un psicòleg esportiu al CAR que es diu Pep Font...” “...treballàvem sobretot la relaxació, després una planificació dels 20 minuts de la màniga per veure que feia, els errors que cometia estudiava perquè els cometia. Després una mica d'estratègia de màniga, la visualització i aquestes coses.”*

2. Lesions en la pràctica esportiva

En tots els casos han patit lesions on la seva recuperació ha tardat d'uns 2 a 6 mesos. Tot i així, en el S1 ha sigut el que ha patit una lesió molt més greu que ha sigut l'extirpació de la melsa: *“...les més greus que he tingut. L'any 2002 em van extirpar la melsa, també vaig tenir lesió del radi...” “vaig estar apunt de la mort que va ser la lesió més important de la meua vida.”* El S2 la lesió que ha

considerat més greu ha sigut la següent: *“M’he trencat el tendó rotulià del genoll esquerra, que potser és la lesió més llarga que he tingut...”*

El S3, no ha patit cap tipus de lesió. En el cas del S4 ha sigut un dels subjectes que les seves lesions poden ser considerades com a menys greus: *“Sí m’han operat dels dos turmells, un una mica més greu i l’altre era molt poca cosa, tres clavícules...”*

Per últim, el S4 també ha patit un gran nombre de lesions: *“Con 15 años me rompí la rodilla, con 20 me volvieron a operar de los ligamentos de la rodilla, he tenido demasoseos en dos vértebras de la espalda, me he roto el tobillo varias veces...”*

El S1,S2,S3 no han hagut de recórrer a cap tipus de professional per poder superar les lesions perquè són persones que no han considerat necessari aquest recurs. En canvi, el S5 si que ha hagut de recórrer a un psicòleg per poder superar una època difícil de lesions: *“...no tenía psicólogo pero la verdad es que después de tantas lesiones sí que tuve un momento de bajón...”* *“... ahí sí que me vino muy bien.”*

En el cas del S4 no ha recorregut a cap professional, però va tenir l’ajuda del seu entrenador personal a nivell físic: *“No vaig recórrer a cap professional psicològicament però sí que em va ajudar el meu entrenador personal.”*

3. Situacions adverses i estratègies

Les situacions adverses que pot tenir un pilot d’enduro i que han coincidit els cinc subjectes, trobem que són les lesions i els diners. A part, s’hi pot encloure el factor del entorn que pot ser un obstacle per l’evolució del esportista. En el cas del S1 ha classificat les situacions adverses en tres nivell en funció de la dificultat de superació: *“El principal obstacle per un pilot son les lesions.”* *“El segon obstacle és la família, si tens sempre aquesta negativitat...”* *“El tercer obstacle, es tenir un rival molt dur...”*

El S2 el principal obstacle que troba són *“...segurament en un esportista els pitjors moments son les lesions.”*, tot i que també, considera un obstacle tant la

falta de motivació com la falta d'equip: *“També crec que per esportistes el que pitjor li pot passar, és la falta de motivació...”* *“També el tema de patrocinis o un equip...”*

El S3 la seva principal dificultat serien els diners: *“La econòmica en el meu cas...”* tot i que també considera situacions com: *“Un a lesió de llarga durada seria un gran obstacle, també ho es el tema econòmic o les ajudes.”*

El S4 ha identificat tres situacions adverses en la pràctica d'aquest esport: *“Primer de tot, les lesions...”* *“Després hi ha la pressió...”* *“L'altre obstacle és els diners...”* Per últim, el S5 és l'esportista que ha detectat més dificultats on també n'hi inclou degut a la diferència marcada pel gènere: *“...las lesiones, la falta de ayuda económica, de ayuda de los sponsors, falta de credibilidad porque como chica me cuesta mucho encontrar mecánicos que confíen en mí...”*

La majoria d'estratègia que utilitzen és la visualització ja sigui per visualitzar elements del passat per veure tot el que has aconseguit o bé situacions imaginaries que t'agradaria viure com a recompensa posterior a la competició. A més, el S2 considera que aquelles situacions que no hi té un control, intenta no preocupar-se ja que no sempre ho podrem controlar tot: *“...he après molt últimament que les coses no depenen de mi no trencar-me gaire el cap, no enfadar-me, ni posar-me nerviosa perquè hi ha coses que s'escapen del teu control i a vegades ho volem controlar tot...”*

L'estratègia que utilitza el S1 consisteix en: *“La meva estratègia per afrontar aquestes situacions és intentar ser super fort de ment, intentar lluitar de valent per allò que vull i per allò que he entrenat.”* A més, quan es troba en una situació complicada recórrer a la visualització dels fets passats on ja va solucionar situacions complicades amb èxit per poder augmentar la seva confiança en aquell moment: *“Sobretot quan estic passant una situació complicada, tanco els ulls i miro enrere, intento pensar amb lo molt que m'ha costat arribar aquest punt on estic ara i sempre em faig una pregunta: “Ets capaç d'arribar-hi?””*

En el cas del S2, el fet de participar en una de les proves més dures en aquest esport, utilitza estratègies on s'imagina que ja ha finalitzat la prova i les possibles recompenses que podrà tenir: *"...intento imaginar que quan arribi a casa aniré una setmana a Mèxic a la platja amb una polsera només menjar i descansar..."* La visió que té en front aquestes situacions és ser positiva: *"Intentant ser positiva, intentant veure o trobar la solució perquè al final tot té solució, intento treure les coses positives..."* Aquesta visió positiva del problema coincideix amb el que exposa el S5: *"Intento ser positiva y no parar de buscar cosas."* *"Comentarios positivos cuando te pasa algo..."*

El S3 no utilitza cap recurs sinó que simplement intenta mantenir-se tranquil davant d'aquests situacions: *"Intentar mantener la tranquilidad tot i que em costa molt."* El cas del S4 també coincideix amb plantejar-ho amb aquest tipus de perspectiva: *"Intentes plantear-ho de la manera més calmada possible i que tu puguis treure el beneficio más gran posible."*

8.2.2 Esportistes Amateurs

1. Preparació física i psicològica

En el cas dels esportistes amateurs, la seva preparació física consisteix d'uns 3 o 4 dies d'entrenament on també combinen la preparació amb la moto i la pràctica d'altres esports o gimnàs per complementar-ho.

El S1 mostra una preparació més complerta on: *"Faig entrenaments de força i cardio combinats al gimnàs o sortides amb bici si només faig entrenament de cardio."* *"...entreno 4 dies a la setmana..."*

En el cas del S2 i S4 coincideixen amb la seva preparació física en què el S2: *"Si puc faig 3 dies de moto a la setmana i ho intento combinar amb 1 dia de bici i 1 de gimnàs."* El S4 hi dedica els següents dies: *"Sol ser això 3 dies de moto i 2 de gimnàs."*

En canvi el S3 dels esportistes amateurs ho planteja de la següent manera: *“Entre setmana faig gimnàs ja que estudio a Barcelona i als caps de setmana que puc vaig amb moto.” “...si és hivern vaig a fer skimo o altres esports a la neu.”*

El S5 la seva preparació física consisteix en un entrenament setmanal més dedicat al gimnàs per temes de combinació amb el seu treball laboral i al cap de setmana ho dedica a entrenar amb la motocicleta: *“La meva preparació física és més que res anar al gimnàs... son mes o menys 3 dies a la setmana però algunes setmanes intento anar-hi 4 dies.”*

Igual que els professionals, la setmana prèvia a la carrera consisteix en un descans per no fatigar tant el cos en el moment de la competició.

El S1 mostra una setmana de descans molt més planificada i rígida on intenta el següent: *“L’entreno físic al gimnàs és un pèl menys intens per no fatigar el cos, intento dormir les hores necessàries (8h al dia), procuro que l’últim contacte amb la moto sigui positiu...”*

El S2 i el S5 també redueixen la intensitat del treball físic per intentar arribar el màxim de descansats possible a la competició. El S2 exposa que: *“Sí em van recomanar que al gimnàs 7 dies abans de la cursa que no fes molt desgast físic...”* El S5 exposa el següent: *“...vaig al gimnàs 2 o 3 dies i intento fer la resta de la setmana repòs perquè m’agrada arribar-hi descansat.”*

En el cas del S3 dels esportistes amateurs exposa la següent preparació en setmana de carreres: *“La planejo que físicament ja està tot marcat més o menys aquella setmana és més fluixa i estic més concentrada i amb ganes, visualitzar una mica el que podria passar.”*

En la preparació psicològica cap s’ha plantejat mai anar realment a un professional i fins i tot, en el S5 no sap ni com seria una preparació psicològica.

En el cas del S1 no recórrer a un professional però rep el suport del seu entorn més proper per poder superar-ho positivament: *“No. De fet els que millor m’ajuden en aquests temes són les persones que més em coneixen i tinc més*

a prop...” El S3 tampoc hi recórrer però considera que es prepara psicològicament quan està entrenant físicament: *“Psicològicament m’entreno amb els entrenaments físics sobretot de llarga durada de no rallar-me...”* Per últim, el S5 no té un coneixement de com preparar-s’hi i si realment ho necessitaria: *“De moment no he tingut d’anar a cap professional a nivell psicològic... No sé si ho necessitaria perquè tampoc m’ho he plantejat mai.”*

2. Lesions en la pràctica esportiva

En el cas de les lesions tots els esportistes amateurs també han patit algun tipus de lesió que el més freqüent és el trencament d’alguns os. A més, el S1 va patir una de les lesions més greus que ha sigut la perforació del duodè, hemorràgia interna i sèpsia, a part de luxar-se el colze: *“Em vaig luxar el colze...” “...em va provocar una perforació del duodè (intestí prim), hemorràgia interna i una sèpsia...”*

El S2 ha patit una de les lesions que tenen més durada de recuperació que és el trencament dels lligaments del genoll, a part però, ha tingut d’altres lesions: *“Se’m surten els dos ombrós i m’he trencat el lligament creuat del genoll i el menisc.”*

En el cas del S3, no ha tingut cap lesió greu, sinó que n’ha tingut una a nivell muscular: *“La primera lesió ha sigut ara que em vaig fer un cop al ombro però res trencat és més muscular.” “La lesió m’ha durat 3 setmanes.”*

Tant el S4 com el S3, les lesions que han tingut ha sigut fractures i que per tant, no són lesions considerades greus. En el cas del S4 les lesions han sigut: *“...m’he trencat dos cops la clavícula.”*, i en el S3: *“...al 2010, em vaig trencar el radi.” “...el 2013 em vaig trencar la clavícula.”*

El període de recuperació de les lesions ha sigut en general de 2 a 5 mesos, exceptuant el S1 que va tardar 9 mesos: *“La perforació del duodè, vaig estar un mes ingressada a l’hospital... vaig estar apartada dels circuits durant 9 mesos.”* En aquest cas cap dels esportistes han recorregut a cap professional a nivell psicològic.

A més, cal destacar que tant el S2 com el S3 van viure un sentiment de preocupació pel fet de no saber el que tenien ben bé fins dies posteriors a lesionar-se: *“Vaig estar un mes i mig que no sabia ben bé que tenia i va ser la sensació aquesta de no saber res.” “Però aquella setmana de no saber si tens algo greu o no, és de bastant patiment.”*

3. Situacions adverses i estratègies

En aquest cas la majoria dels subjectes també coincideixen que les més importants serien les lesions i la falta de recursos econòmics, a part també s’ha tingut en compte l’entorn del esportista com una situació complicada per poder millorar en el rendiment.

En el S1 els principals obstacles que es pot trobar son: *“Haver de decidir si continues o ho deixes estar.” “Hi ha molts obstacles com ara les lesions o la falta de mitjans per arribar a complir els teus objectius.”*

En el cas del S2, ha exposat un obstacle diferent ja que ell la seva preferència és la feina ja que sense aquesta feina, no podria practicar l’enduro: *“Un obstacle per mi seria quedar-me sense feina i no poder pagar les motos, inscripcions.” “La feina i les lesions.”*

El S3 ha identificat molts més obstacles en aquest esport: *“Una situació complicada pot ser una lesió o no tenir suficients diners...” “No tenir suficient motivació per entrenar...” “Principalment jo crec que és la lesió, però el fet d’entrenar molt per un objectiu i al final no poder aconseguir-ho...”*

El S4 també considera un obstacle el fet de lluitar per un resultat i al final no aconseguir-ho: *“Els obstacles que pot tenir un esportista és el fracàs, vull dir, tenir una mala carrera, un mal dia... També ho serien les lesions.” “Lo més difícil de superar és que no et surtin els resultats.”*

Per últim, el S5 considera vital aquest suport social ja que sinó es converteix en un obstacle que frena l’esportista: *“Per mi una situació complicada primerament és la família que si a casa o així tens algun problema...” “...jo crec que el primer és la motivació...” “...una lesió molt greu, si que seria un obstacle evident.”*

Els esportistes amateurs la majoria simplement es fixen en el motiu pel qual aquella situació fa que sigui complicada i posteriorment plantegen les múltiples solucions. Exceptuant el S1, que també ha utilitzat la visualització com a estratègia d'afrontament, en aquest cas, recordant totes les situacions complicades que ja ha viscut per tal de veure que també pot afrontar les pròximes: *“Si has superat situacions adverses també podràs amb aquesta”, és el que em dic a mi mateixa.*”

El S4 i el S5 coincideixen amb la seva estratègia on primer de tot, busquen el motiu pel qual aquella situació és complicada i posteriorment, ja exposen les possibles situacions: *“Intento buscar el punt de perquè es complicat...” “Jo primer de tot miro perquè la situació és complicada, és a dir, que és el que fa la situació complicada.”* El S3 també seria semblant, però en aquest cas, simplement considera les possibles solucions que pot tenir la situació complicada: *“...quan m'arribi alguna cosa difícil o algo que he de solucionar primer em venen totes les solucions possibles.”*

9. Discussió

Un cop s'han obtingut els resultats, la discussió es presentarà en relació a cada un dels objectius proposats inicialment.

El primer objectiu plantejat ha sigut: **Analitzar els nivells de resiliència a través de dues escales d'avaluació respecte els dos nivells d'esportistes, amateur i professional.**

En el cas dels resultats obtinguts en l'escala de Wagnild y Young (1993), la puntuació obtinguda ha sigut totalment contrària ja que els amateurs han obtingut una puntuació mitjana de 135. En canvi els esportistes professionals, han obtingut una puntuació mitjana de 125. En els dos casos, es considera que tenen una resiliència molt alta ja que és igual o més alta que 125. Cal tenir en compte que les dues escales utilitzades avaluen la resiliència però consideren factors diferents. En l'escala de Wagnild y Young (1993) només es centra en la competència personal i l'acceptació de si mateix mentre que l'escala de Connor y Davidson (2003) analitza cinc factors diferents que es centren tant amb les característiques de la persona com l'entorn que l'envolta. A més, cal afegir que les respostes obtingudes dins de cada factor no han tingut gran dispersió de resposta i que per tant, s'han obtingut puntuacions semblants entre els esportistes professionals i entre els esportistes amateurs.

Partint del model teòric de Fletcher i Sarkar (2012), consideren que els esportistes avaluen els fets adversos com a una motivació i no com una amenaça. En aquest cas, s'ha pogut veure reflectit en una de les entrevistes del S1 a nivell professional on busca nous reptes per tal de poder tenir un alt nivell de motivació constant i no perdre-la: *“Però sempre ha estat una motivació extra el anar assolint nou rècords per mi...”*. Aquesta avaluació positiva de les situacions complicades, segons aquests dos autors, prové de persones que presentin una personalitat positiva, motivació, confiança, concentració i suport social percebut.

En l'anàlisi de l'entrevista del S2 s'hi reflecteix un dels trets d'una persona resilient que seria aquesta personalitat positiva: *“Intentant ser positiva, intentant veure o trobar la solució perquè al final tot té solució, intento treure les coses*

positives...”. En el cas dels esportistes amateurs, no es veu tan reflectida aquest tret ja que molts consideren que no saben com afrontar-ho o simplement no s’ho han plantejat mai. Aquesta visió positiva, on s’intenta produir uns canvis d’emocions, podria presentar un afrontament orientat a les emocions proposat per Lazarus i Folkman (1984a), ja que en aquest cas les accions es desenvolupen amb l’objectiu de canviar el significat d’una situació estressant i per regular el resultat negatiu de les emocions.

En el cas del suport social, ho hem pogut veure reflectit en l’escala de Connor y Davidson on la mitjana dels professionals (18) era superior a la dels amateurs (17). Tot i així, no s’ha mostrat molta diferència entre els dos grups de subjectes. En les entrevistes els subjectes, tant els esportistes professionals com els amateurs, consideren essencial el suport social per poder rendir bé i millorar en la pràctica esportiva: *“Un suport social és bàsic.” “Deixo bastant que m’ajudin i escolto totes les opinions.”*. La visió dels esportistes entrevistats és que es considera que el fet de tenir un entorn social i familiar on tot sigui negatiu, afectarà negativament al rendiment de l’esportista. Per tant, aquesta característica seria compartida pel perfil d’una persona resilient, ja que es considera que el fet de tenir una xarxa i vincles amb el seu entorn social i familiar produirà que es formin aquestes creences i valors que configuren a la persona.

Entre els factors que promouen la resiliència, hi trobem el tipus de locus de control intern i l’estil atribucional on es pot observar que els esportistes professionals han obtingut una puntuació mitjana més elevada en l’autoeficàcia (28) i per tant, son persones que mostren molta més seguretat en ells mateixos en poder afrontar situacions exitosament tot i les adversitats. Aquest factor afavoreix a les persones a poder protegir-se dels estressors que poden trobar-se en el dia a dia. Per tant, estaria relacionat amb un dels factors proposats per Saavedra (2003) sobre el perfil d’una persona resilient, que seria aquesta autoeficàcia.

Tant en el factor del control sota pressió i el control i propòsit, els esportistes professionals (21 i 9,8 respectivament) han obtingut puntuacions superiors respecte als amateurs (20 i 8,8 respectivament). Per tant, els professionals son

esportistes que mostren molt més autocontrol davant aquelles situacions estressants.

Per tant, el fet d'haver viscut experiències i tenir diferents preparacions físiques i psicològiques, ha produït que, en l'escala de Connor i Davidson (2003), els esportistes professionals hagin obtingut una puntuació mitjana superior en el factor de resiliència (81) respecte els amateurs (77).

Per tant, partint dels diversos factors obtinguts en l'escala de Connor i Davidson (2003), els esportistes professionals mostrarien pràcticament tots els factors per un perfil resilient proposat per Saavedra (2003) on considera que la resposta resilient és una acció orientada a metes, una visió abordable del problema, visió de si mateix i per una condició base que fa referència a un sistema de creences i vincles socials. Els factors que s'han pogut observar han sigut: la identitat i satisfacció, les xarxes, els vincles, l'autoeficàcia, l'aprenentatge i les metes.

En el factor de metes, el S1 exposa que: *“Sempre he lluitat per ser el número 1 i la meva motivació ha estat el aixecar-me dia a dia i treballar per un objectiu que era ser campió del món”*, per tant, reflecteix aquest factor de meta, on tot i les adversitats trobades, aconsegueix fer-les front per aquesta motivació que presenta per aconseguir els seus objectius plantejats. Per tant, un element clau pel procés de resiliència pels atletes és poder percebre que han aconseguit els resultats positius com a conseqüència d'haver fet front a l'adversitat. Segons Galli i Vealey (2008) els esportistes, sovint, tendeixen a veure els obstacles com esdeveniments que, encara que son durs en moltes ocasions, els han servit per enfortir-se i millorar els seus recursos personals, fet que hem pogut veure reflectit en el cas del S1.

El segon objectiu plantejat ha sigut: **Detectar quins poden ser els possibles estils d'afrontament més comuns en l'esport del motor i en relació amb les lesions que poden patir.**

Varis autors han donat importància al estudi de les lesions en l'esport d'alt rendiment. Partint de la visió de Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato i Garcia-Mas (2010) això és degut a que les lesions produïdes poden influenciar l'estat

d'ànim del esportista modificant el seu autoconcepte i en última instància, el rendiment. Aquest factor comú, s'ha pogut veure reflectit en les entrevistes ja que tots els esportistes, amateurs i professionals, han coincidit en què les lesions és un factor que és considerat una situació complicada. El S4 dels esportistes amateurs, després de patir varies lesions, va haver de recórrer a un suport psicològic per tal de poder rebre aquest suport i aprendre-ho a fer front. *“...no tenía psicólogo pero la verdad es que después de tantas lesiones sí que tuve un momento de bajón...” “... ahí sí que me vino muy bien.”*

Per tant, és un factor que pot alterar aquest estat d'ànim i el rendiment del esportista. A més, tots els esportistes en aquest cas, ja que no tenien un professional a nivell psicològic, recorrien a la persona del seu entorn més proper com ara familiars o l'entrenador personal per poder superar-ho positivament.

A més, l'ansietat també es pot relacionar amb les lesions ja que són situacions que generen incerteses de futur, que en alguns subjectes es pot traduir en sentiments d'inseguretat i frustració, al no poder complir amb el pla proposat per un període determinat. En aquest cas, dos dels subjectes dels esportistes amateurs han patit lesions on els hi va generar aquests sentiments pel fet de no tenir un diagnòstic clar de la lesió i que per tant, no sabrien el període de recuperació que necessitarien, alterant d'aquesta manera, el pla organitzat per la temporada de competició: *“Vaig estar un mes i mig que no sabia ben bé que tenia i va ser la sensació aquesta de no saber res.” “Però aquella setmana de no saber si tens algo greu o no, és de bastant patiment.”*

Partint de l'estudi realitzat per Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., i Espejo, T. (2016) sobre els nivells de resiliència en funció de la modalitat, nivell i lesions esportives, trobem que hi havia petites variacions que mostren que els esportistes lesionats recentment eren més resilents, respecte els usuaris que es trobaven lesionats en el moment d'extreure les dades. En aquest cas, també s'ha obtingut puntuacions de resiliències altes en els esportistes professionals (81) respecte els amateurs que tenen una resiliència en un nivell mig (77). Per tant, respecte a la quantitat de lesions que han patit els dos nivells d'esportista es podria extreure que el fet de que els esportistes professionals hagin patit

moltes més lesions, és motiu de tenir un nivell de resiliència més elevat respecte els amateurs, ja que aquests últims han patit menys lesions. Durant aquest estudi però, no hi ha hagut cap esportista lesionat en el moment de l'extracció de dades.

Segons Polk (1997) ha conceptualitzat la resiliència com un continu i com un agregat de recursos per tal de poder fer front a les situacions adverses que ens podem trobar. Partint d'aquí, s'ha observat com hi ha diferències significatives pel que fa a la utilització d'estratègies front aquestes situacions. En el cas dels esportistes professionals, cada un d'ells té una estratègia per afrontar les situacions adverses com per exemple, "intento ser positiva" "intentar ser molt fort de ment" i visualitzar fets del passat per veure tot el que s'ha aconseguit fins al present, per tal d'aconseguit una motivació per seguir afrontant les situacions. En canvi, els esportistes amateurs, només tres dels esportistes d'aquest nivell, tenen una estratègia que consisteix en veure perquè aquella situació és complicada i a partir d'aquí buscar solucions i, també utilitzar la visualització, on visualitza fets del passat per poder recuperar la motivació i la confiança en un mateix per poder afrontar-ho.

Per tant, segons Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989 consideren la imaginaria mental una estratègia d'enfrontament en què molts esportistes intenten representar-se mentalment abans de la competició i veure com s'anirà desenvolupant. En aquest cas la majoria dels esportistes a nivell professional recorrien a aquest tipus d'estratègia per poder afrontar situacions complicades en el desenvolupament de la competició. Només un dels esportistes amateurs recorria a aquesta estratègia.

Segons Anshel (1990) exposa el model d'estratègies d'afrontament dins de l'esport basant-se en el control de les emocions, organització de la recepció de la informació, planificació de respostes i execució de les accions apropiades. En aquest cas, s'ha trobat l'aproximació i l'evitació. En l'entrevista del S1 dels esportistes professional s'ha pogut veure reflectida una estratègia d'aproximació ja que exposa que abans d'anar a una competició, busca informació per tal de poder conèixer quines poden ser les possibles adversitats que es podrà trobar durant la carrera. Aquest recurs l'ajudarà per tant, a tenir

més facilitat en el desenvolupament de la competició. Per tant, partint de les dimensions de Lazarus i Folkman (1984a) aquest tipus d'estratègia d'aproximació seria un afrontament orientada a la tasca ja que les accions que tenen com a objectiu canviar o controlar alguns aspectes d'una situació percebuda com estressant.

En el cas dels esportistes amateurs tant el S4 com el S5 mostren estratègies d'aproximació ja que intenten fer una confrontació amb aquella situació adversa i poder superar-la, on analitzen el motiu de per què és complicada i possibles situacions per afrontar-ho: *“Intento buscar el punt de perquè es complicat...” “Jo primer de tot miro perquè la situació és complicada, és a dir, que és el que fa la situació complicada.”*

Una altra tècnica d'afrontament que utilitzen els esportistes està relacionada amb la relaxació i la reducció de l'ansietat que pot generar aquestes situacions adverses, és la tècnica de la respiració centrada que té com a objectiu de balancejar i permetre que l'individu es centri mentalment abans d'intentar realitzar la tasca en qüestió. Aquesta tècnica, segons Nideffer i Sagal (2007), ajuda a controlar l'excitació fisiològica i permet als esportistes ignorar estímuls irrelevantes de la tasca. Aquesta estratègia era utilitzada pel S4 dels esportistes professionals ja que la va conèixer a través d'un psicòleg esportiu i on ho havien treballat múltiples vegades per reduir el possible estrès o ansietat que li podia generar situacions de competició: *“...si que n'havia tingut ja que havia anat a un psicòleg esportiu al CAR que es diu Pep Font...” “...treballàvem sobretot la relaxació...”*

Per tant, s'ha pogut observar que els esportistes professionals presenten la majoria de les característiques considerades per un perfil resilient on pot estar relacionat per múltiples experiències viscudes i per l'educació i el vincle establert amb el seu cercle familiar. També són persones amb característiques psicològiques que afavoreixen l'adquisició d'aquesta capacitat pel fet de ser persones optimistes i amb una motivació elevada.

En les estratègies també s'ha pogut identificar que els professionals mostren més estratègies d'afrontament que, possiblement, han anat adquirint a partir de

situacions complicades anteriors, fet que els amateurs al no dedicar-s'hi professionalment, no han tingut tantes oportunitats per viure-ho. La quantitat de lesions, també pot haver afectat a anar adquirint aquestes lesions ja que cada lesió s'ha anat superant positivament i per tant, han après noves maneres de superar-ho.

10. Conclusions

A continuació, s'exposaran les conclusions extretes sobre aquest Treball final de Grau partint de les preguntes d'investigació plantejades al inici.

En relació a la primera pregunta d'investigació: **“Els esportistes d'elit tenen una capacitat de resiliència més elevada que els esportistes amateur?”** , s'ha pogut observar com s'ha obtingut puntuacions superiors en l'escala de Connor i Davidson (2003) on tots els factors de l'escala els esportistes professionals han obtingut puntuacions superiors respecte als amateurs. Tot i així, la diferència de cada factor no ha sigut molt significativa. En el cas de l'escala de Wagnild i Young (1993) els esportistes amateurs han obtingut una puntuació més alta. Cal considerar que aquestes escales avaluen factors diferents i que per tant, avaluen la resiliència tenint en compte elements diferents.

En aquest cas s'ha pogut observar que els professionals son persones que mostren un alt grau d'autoeficàcia, aprenentatge de la situació adversa, identitats diverses pel que fa a la interpretació del problema i són persones amb una visió molt més positiva.

La segona pregunta d'investigació: **Els pilots d'elit tindran millors estratègies d'afrontament per les situacions adverses que els amateur?** , s'ha pogut extreure a partir de l'entrevista semiestructurada que els pilots professionals tenen més recursos per poder afrontar aquestes situacions adverses. La majoria dels pilots professionals mostraven estratègies de visualització de la competició, estratègies d'aproximació basada amb una orientació a la tasca i la imagineria mental. A més, aquest nivell d'esportista sempre intenta veure o buscar les coses positives d'aquest tipus de situacions.

En aquest cas, es veu reflectit el factor d'identitat i satisfacció referent al perfil d'una persona resilient. S'ha pogut observar que cada subjecte té una identitat i que per tant, cada esportista tindrà un mètode diferent per interpretar els fets i les accions. Com s'ha pogut veure reflectit en l'entrevista la majoria dels esportistes professionals han coincidit amb alguns dels recursos que més

utilitzen, però també s'ha pogut veure una varietat. En aquest factor, també s'hi inclouria el factor de satisfacció.

En el cas dels esportistes amateurs, tenen més dificultats per poder tenir recursos ja que en molts casos, no saben com preparar-se psicològicament davant d'aquestes situacions. Molts coincideixen, per tant, que el suport psicològic seria necessari per tal de poder aprendre a fer front aquestes situacions complicades de manera eficaç. Tot i així, els esportistes amateurs han coincidit que el recurs més utilitzat és la recerca de buscar el motiu pel qual aquella situació fa que sigui complicada i a partir d'aquí, buscar solucions.

Pel que fa la tercera pregunta d'investigació: ***Tindran visions diferents respecte la competició els dos nivells d'esportistes? Això afectaria en la manera d'afrontar-ho?***. El fet de competir en dos nivells diferents, ha afectat la visió de com afrontar les coses ja que el fet de dedicar-s'hi professionalment fa que et dediquis al 100% a la competició professional i que per tant, treballis al màxim per poder ser el millor en aquell esport. En canvi en els esportistes més considerats amateurs, simplement competeixen per diversió però també per fer-ho bé. EL fet de no haver de guanyar-s'hi els diner o no poder-se dedicar al 100% en l'esport fa que no puguin preparar-se amb tanta exigència ni temps per poder-ho fer. A més, s'ha de tenir en compte que el seu dia a dia és la feina o els estudis i que per tant, la competició passaria més aviat en un segon pla.

Per últim, la quarta pregunta d'investigació: ***En aquest esport, el perfil resilient és major en factors protectors interns o externs?***, es considera que el perfil resilient en aquest esport estaria molt més relacionat als factors interns que consistirà amb totes aquestes capacitats psicològiques que té la persona, com ara, força interior, introspectiva, capacitat d'anàlisi, entre d'altres, i que ha anat adquirint a partir de les múltiples experiències viscudes. Tot i així, l'educació rebuda a casa i els vincles que estableixen amb els pares també podrien afectar en el desenvolupament d'aquesta resiliència tot i que en aquest treball, no s'ha analitzat.

11. Bibliografía i “webgrafía”

11.1 Bibliografía

- Elisorda Becoña. (2006). Resiliencia: Definición , Características Y Utilidad Del Concepto. *Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología*, 11, 125-146.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., i Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Federacion Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 2041, 162-165.
- Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359-378.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., i Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100006>
- Ruiz Párraga, Gema Teresa, & López Martínez, Alicia Eva. (2012). Psychological resilience and chronic pain. *Escritos de Psicología (Internet)*, 5(2), 1-11. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>

- Saavedra Guajardo, E., & Villalta Paucar, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14), 32-40.
- Zafra Santos, E. O., Zurita Ortega, F., i Valdivia Moral, P. Á. (2015). Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile. Pàg. 72-73

11.2 “Webgrafia”

- Chaves, M. B. (1986). Aplicación del análisis de contenido. *Ciencias Sociales*, 33, 135-143. (Consulta: 26 de noviembre del 2017) <https://revistacienciassociales.ucr.ac.cr/images/revistas/33/bermudez.pdf>
- Compartim, P. (2008). Resiliència. (Consulta: 13 de gener del 2018) <http://cejfe.gencat.cat/web/.content/documents/arxiu/pc-compartim-resiliencia2008.pdf>
- Herrera Garin, M. (2016). Estilos cognitivos y programa psicofisiológico de respiración para la regulación de la ansiedad aplicado en jóvenes aspirantes a socorristas acuáticos. *TDX (Tesis Doctorals en Xarxa)*. (Consulta: 10 de gener del 2018) Recuperat de <http://www.tdx.cat/handle/10803/367452>
- Ospina Muñoz, D. E. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y educación en enfermería*, 25(1), 58-65. (Consulta: 14 de diciembre del 2017) http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072007000100006
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., Vega, R. D. La, i Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92. (Consulta: 14 de diciembre del 2018) <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>