

Dr. Jaume Cruz Feliu,
Professor de Psicologia de l'esport,
Universitat Autònoma de Barcelona.

L'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC A ENTRENADORS: EXPERIÈNCIA EN BÀSQUET D'INICIACIÓ

Resum

En aquest article, primerament, s'insisteix en la importància de l'observació de la conducta dels entrenadors en competicions infantils com a pas previ a qualsevol intervenció o assessorament psicològic. En segon terme, es descriuen perfils conductuals d'entrenadors i es resumeix una intervenció psicològica portada a terme amb entrenadors de bàsquet per tal de millorar les seves interaccions amb els jugadors al llarg dels partits. Finalment, es comenten unes directrius conductuals per a l'assessorament d'entrenadors d'esport infantil, derivades d'estudis empírics i de l'experiència pràctica de psicòlegs de l'esport que treballen dins d'aquest àmbit.

Paraules clau: psicologia de l'esport, avaluació conductual, entrenament conductual, bàsquet iniciació.

Introducció

Els beneficis psicològics, fisiològics i socials de la participació en competicions esportives de nens i adolescents han constituït un tema de debat dins la Psicologia, la Fisiologia i la Sociologia de l'Esport (Coakley, 1993; Cruz, 1987; García Ferrando, 1990; Puig, 1992; Rowland, 1993; Weiss, 1993). Així, alguns psicòlegs han assenyalat que les competicions esportives proporcionen bones oportunitats per a la socialització dels nens i els adolescents, en desenvolupar habilitats de coopera-

ció, enfrontament a l'estrès, tolerància a la frustració i demora de les recom-penses, així com conductes de joc net i habilitats d'interacció social (Brede-meier, Weiss, Shields i Schewchuk, 1986; Smith i Smoll, 1991). Tanmateix, encara hi ha poques dades empíriques com per afirmar que la participació esportiva produeix canvis positius en el desenvolupament psicològic i social dels joves.

Per altra banda, també hi ha nombroses queixes —generalment basades en evidències anecdòtiques— sobre el paper negatiu dels adults en els programes d'esport infantil i juvenil. S'assenyala, per exemple, que alguns entrenadors i pares estan més preocupats per aconseguir bons resultats a curt termini que en què els seus jugadors millorin tècnicament i tàcticament i que considerin la seva pràctica esportiva com una experiència educativa, agradable i divertida. En aquests casos, l'organització de les competicions i les expectatives dels adults s'haurien de modificar per adaptar-les a les necessitats dels participants.

Així doncs, les competicions esportives infantils poden constituir una experiència positiva o poden esdevenir una font d'estrès per als nens. En definitiva, els riscos i els beneficis de la participació esportiva depenen, bàsicament, dels objectius que es proposin els organitzadors de les competicions esportives i les exigències i les expectatives dels entrenadors i els pares.

La majoria dels resultats dels estudis empírics sobre la influència de les competicions esportives en el desenvolupament psico-social del nen i en la seva motivació futura per a la pràctica esportiva, només fan servir qüestiona-

ris com a instruments d'avaluació i s'han desenvolupat en contextos socioculturals diferents del nostre. Per aquest motiu, resulta rellevant realitzar estudis en l'observació de competicions infantils en els seus complexos entorns naturals, tal com es desenvolupen en el nostre context esportiu.

De fet, en l'actualitat cada cop es dona més importància a la recollida de dades descriptives d'observacions realitzades en entorns naturals (Anguera, 1983). Aquesta tendència també es constata en l'àmbit esportiu (Colomberotto, Pieron i Salesse, 1987; Cruz et al., 1987; Ruiz et al., 1990; Rushall, 1977; Salmela, Petiot, Halle i Regnier, 1980; Smith, Smoll i Curtis, 1979; Curtis, 1979; Smith, Zane, Smoll i Coppel, 1983; Tharp i Gallimore, 1976).

En la majoria dels esports, l'entrenador interactua sovint amb els seus jugadors al llarg dels partits i els entrenaments. En aquestes interaccions el comportament d'una persona influeix en l'altra. Així, la conducta de l'entrenador altera el rendiment, la motivació i les actituds dels seus jugadors i l'actuació d'aquests, alhora, afecta l'entrenador. No obstant, en alguns casos, l'actuació d'entrenadors infantils no respon en absolut al que s'anomena enfocament positiu en l'ensenyament de les destreses esportives (Martens, 1987; Martín i Hrycaiko, 1983; Smoll, Smith, 1980, 1987).

En diferents estudis, realitzats pel grup d'investigació en Psicologia de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona, hem començat per observar i analitzar la conducta de l'entrenador i veure com la perceben els seus jugadors, abans de portar a terme un assessorament conductual als entrena-



dors. La majoria de les investigacions han escollit el bàsquet, per ser un esport en el qual l'entrenador es dirigeix freqüentment als seus jugadors durant els partits, ja sigui per donar instruccions, per animar-los, per recriminar alguna acció o, simplement, per reorganitzar la tàctica emprada. Així mateix, s'han escollit jugadors d'11 a 14 anys per què en aquesta edat l'actuació de l'entrenador pot tenir més influència en els nens i és el moment en què comencen a produir-se el major nombre d'abandonaments de la pràctica esportiva.

Avaluació conductual d'entrenadors en competicions infantils

El primer objectiu del nostre treball era analitzar què fan els entrenadors de bàsquet de nens en edat escolar durant els partits de competició. Ens interessava saber no només què fa un entrenador al llarg d'un partit, sinó en quins moments i davant de quines situacions presenta determinades conductes. Per fer-ho, necessitàvem un instrument d'avaluació que categoritzés, des del punt de vista psicològic, les respostes que l'entrenador emet davant les juga-

des del seu equip o d'algun dels seus jugadors i les que presenta espontàniament, és a dir, sense que tinguin un antecedent clar.

El CBAS com a instrument d'avaluació de la conducta de l'entrenador

En fer una revisió bibliogràfica trobem tres sistemes que podrien ser d'utilitat per observar i enregistrar la conducta de l'entrenador: el de Tharp i Gallimore (1976) i els de Rushall (1977) i Smith, Smoll i Hunt (1977). En el nos-

tre cas vàrem escollir el *Coaching Behavior Assessment System (CBAS)* d'Smith, Smoll i Hunt (1977), perquè s'adaptava millor a la situació de competició que els altres dos instruments, que estaven pensats més per a la d'entrenament.

El CBAS és un instrument d'avaluació que es va desenvolupar a partir de l'observació de l'actuació d'entrenadors de diferents esports: beisbol, bàsquet i futbol americà, i que permet l'observació directa i codificada de la conducta de l'entrenador durant els partits i, amb algunes modificacions, durant els entrenaments. En el CBAS s'enregistren, tal com es pot veure a la taula 1, dos tipus de conductes: a) conductes reactives, i b) conductes espontànies. Les primeres són respostes de l'entrenador a actuacions desitjables o encerts, equivocacions o errades i conductes disruptives d'algun o alguns dels seus jugadors. Les segones són respostes iniciades per l'entrenador, que no tenen antecedents immediats o ben definits en el joc de l'equip. Aquestes respostes poden estar relacionades amb el joc o poden ser irrelevantes respecte al mateix. La taula 1 inclou les 12 categories proposades i definides per Smith, Smoll i Hunt en el seu treball de 1977.

REACTIVES	ENCERTS	1. Reforçament 2. No reforçament
	ERRORS	3. Ànim a l'error 4. Instrucció tècnica a l'error 5. Càstig 6. Instrucció tècnica punitiva 7. Ignorar l'error
	CONDUCTES DISRUPTIVES	8. Mantenir el control
ESPONTÀNIES	RELLEVANTS AL JOC	9. Instrucció tècnica general 10. Ànim general 11. Organització
	IRRELLEVANTS AL JOC	12. Comunicació general

Taula 1. Categories del sistema d'avaluació de la conducta de l'entrenador (CBAS). Font: Smith, Smoll i Hunt (1977)

Resultats d'una primera observació amb tres entrenadors de bàsquet infantil

Els següents resultats corresponen a sis partits filmats de tres entrenadors (2 partits per entrenador). Durant els sis partits es van enregistrar 1.394 conductes incloses en les categories del CBAS. Les dades indiquen que hi ha una variabilitat important en el nombre de conductes adoptades per cada entrenador en un partit, oscil·lant entre un mínim de 149 en un cas i un màxim de 324 en altre ($X=232,3$; $SD=60,5$). Dels resultats obtinguts —un resum complet dels quals podeu trobar en l'article de Cruz et al. (1987)— val la pena destacar-ne tres aspectes:

1. Tots els entrenadors utilitzen, amb molta freqüència, respostes que són de la categoria d'Instrucció tècnica general, cosa que coincideix amb els resultats d'un estudi anterior realitzat per Smith, Zane, Smoll i Coppel (1983) amb entrenadors nord-americans de bàsquet infantil i juvenil.
2. La freqüència de respostes punitives (Instrucció tècnica punitiva i Càstig) és baixa en relació amb altres categories del CBAS i se situa al voltant del 2%. En estudis portats a terme amb entrenadors de la *Little League* de beisbol, Smith, Smoll i Curtis (1979) també van trobar que aquestes dues categories només representen el 2,7% de les respostes dels entrenadors.
3. A partir de les nostres observacions es comprova que les diferències fonamentals entre els tres entrenadors estudiats radiquen en les seves reaccions davant els encerts dels jugadors. Així, limitant la nostra anàlisi a les categories de Reforçament i No-Reforçament, els entrenadors presentaven els següents percentatges de resposta davant els encerts dels seus jugadors:

- Entrenador 1: 74% R+.
- Entrenador 2: 15% R+.
- Entrenador 3: 18% R+.



En finalitzar la temporada, vam donar uns qüestionaris als jugadors per veure com percebien l'actuació de l'entrenador i quin era el seu interès pel bàsquet i per seguir tenint el mateix entrenador.

Resultats dels qüestionaris donats als jugadors al final de la temporada

Al final de la competició es van donar dos qüestionaris a 27 dels 30 jugadors que formaven els tres equips, els entrenadors dels quals havíem observat en partits filmats en vídeo. Per mitjà del primer qüestionari, es tractava de veure com percebien els nens, d'11 i 12 anys, les conductes —incloses en les categories del CBAS— que havia adoptat el seu entrenador al llarg dels diferents partits. Per reduir possibles distorsions en les respostes dels jugadors, aquest qüestionari es va presentar com una prova de memòria donant la següent instrucció: "Nosaltres hem observat al teu entrenador durant diferents partits i ara volem veure amb quanta precisió tu i els teus companys recordeu el que ell feia durant la temporada". A continuació, les dotze categories del CBAS eren descrites a cada nen i es posaven exemples de cadascuna —quan calia— perquè ell puntués en una escala Lickert de l'u (sempre) al

set (mai) la freqüència amb què el seu entrenador emetia conductes de cada categoria. El segon qüestionari avaluava —també mitjançant una escala Lickert de l'u al set— la motivació del nen per l'esport que practicava i les seves actituds envers l'entrenador i els seus companys d'equip. En ambdós casos es va garantir als nens la confidencialitat de les seves respostes.

Quant a les respostes dels nens al primer qüestionari, es constata una gran similitud de resultats entre les conductes observades i les percepcions que els nens tenen de l'actuació dels seus entrenadors. Si escollim com a exemple la primera categoria del CBAS, comprovem que els nens perceben com a més reforçant a l'entrenador 1 ($X=2$), el qual, segons la nostra observació, emetia el 13,1% de respostes d'aquesta categoria; en segon lloc apareix l'entrenador 3 ($X=3,38$), que donava un 4,9% de respostes reforçants, i en tercer lloc, l'entrenador 2, que només emetia un 4,12% d'interaccions reforçadores, fet que corroboren els seus jugadors amb la puntuació que li atorguen ($X=3,9$).

Quant al segon qüestionari, ens limitarem a il·lustrar gràficament les respostes dels nens a tres preguntes del mateix. La figura 1 demostra que:

1. Als nens els hi agrada la manera de ser de l'entrenador 1 (7 dels 10 jugadors que contesten al qüestionari) i l'entrenador 3 (5 dels 7 jugadors). En canvi, els nens mostren una gran variabilitat de resposta respecte a l'entrenador 2.
2. Els nens consideren que tots tres entrenadors coneixen bé el bàsquet, especialment el primer i el segon.
3. Als nens els agradaria continuar jugant amb l'entrenador 1 (7 de 10 jugadors) i amb l'entrenador 3 (6 de 7 jugadors). En canvi, 7 jugadors de l'entrenador 2 no volen continuar amb ell, 1 es mostra indiferent i 2 acceptarien tenir-lo un any més. Si recordem que aquest entrenador és considerat un bon coneixedor del bàsquet per part dels seus jugadors, però que, a diferència del primer entrenador, es caracteritza per una baixa freqüència de reforçament davant els encerts dels seus jugadors i per altres conductes no tant ben orientades, des d'un punt de vista psicològic, podem intuir la importància de la preparació psicològica de l'entrenador en l'esport de competició amb nens, sobretot si tenim en compte que els equips d'ambdós entrenadors van assolir els mateixos punts a final de temporada.

Els resultats anteriors resultaven prou interessants com per continuar intentant esbrinar quines eren les conductes dels entrenadors que més influïen en els nens per continuar practicant el bàsquet. Tot i això, en aquest moment, els resultats del nostre estudi tenien un caràcter orientatiu i provisional per dos motius: a) la reduïda dimensió de la mostra, i b) la naturalesa simplement correlacional de la metodologia emprada. Això va suposar que ens plantejessin com a objectius més immediats: 1) l'observació d'una mostra més gran (vegeu l'estudi de Martínez et al., 1989), i 2) la preparació d'una sessió breu d'intervenció psicològica per por-

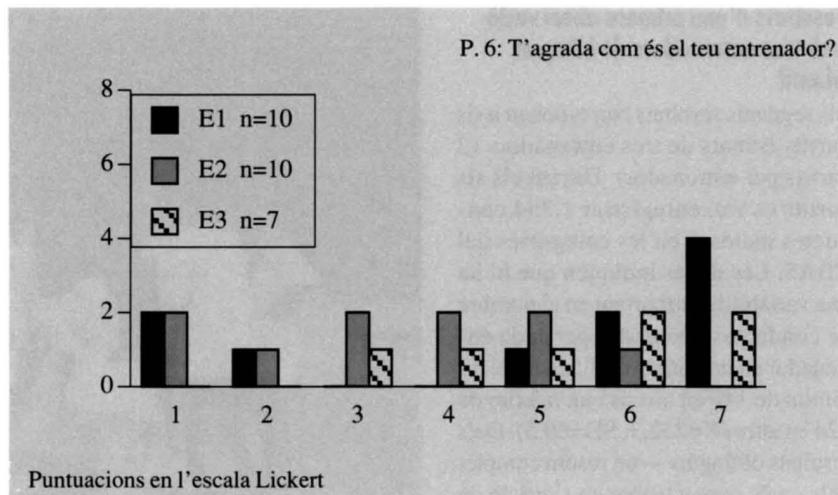


Figura 1a. Respostes dels jugadors a preguntes del qüestionari d'actituds

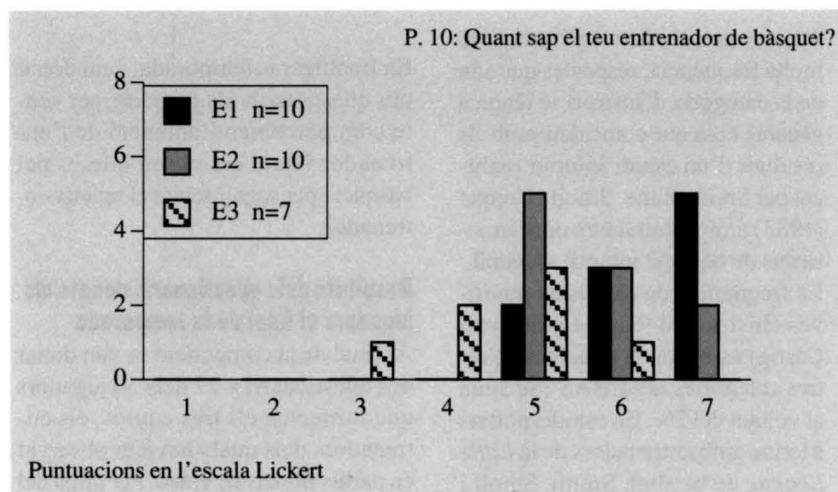


Figura 1b. Respostes dels jugadors a preguntes del qüestionari d'actituds (cont.)

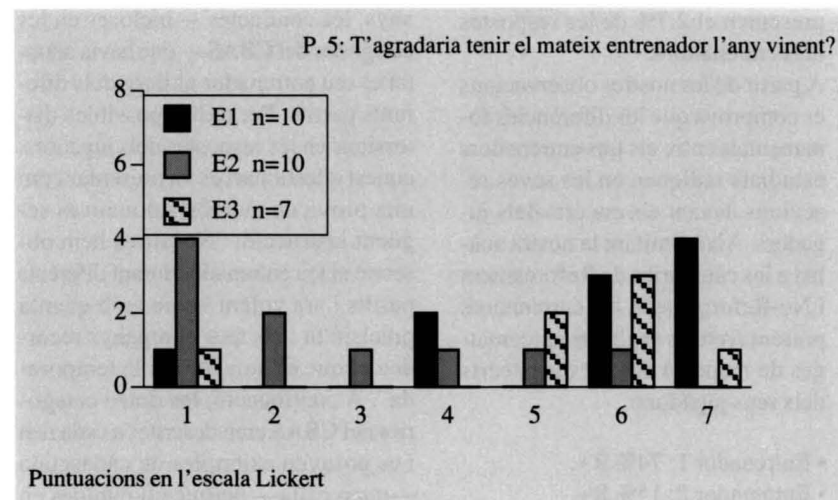


Figura 1c. Respostes dels jugadors a preguntes del qüestionari d'actituds (cont.)

tar a terme un estudi experimental, re-sumit a continuació, i que s'exposa amb més detall al treball de Ruiz et al. (1990).

Intervenció conductual per millorar les interaccions dels entrenadors amb els seus jugadors

Procediment experimental

El procediment experimental es va portar a terme amb 12 entrenadors i consta de dues fases: fase de línia de base i fase experimental. Per la seva banda, en aquesta darrera fase es va fer un disseny de dos grups: experimental i de control, que es diferenciaven en què el grup experimental d'entrenadors assistia a una sessió de preparació psicològica de dues hores de durada. La taula 2 presenta un esquema del procediment experimental.

Fase de línia de base

En el transcurs d'aquesta fase es van observar un total de 24 partits (2 de cadascun dels 12 entrenadors de bàsquet infantil federat), mitjançant el CBAS d'Smith, Smoll i Hunt (1977), amb petites modificacions fetes en funció de

nostra experiència precedent (Cruz et al., 1987). L'edat dels entrenadors oscil·lava entre 18 i 41 anys ($X=24$) i tots ells havien practicat el bàsquet com a jugadors entre 8 i 15 anys ($X=11$ anys). Així mateix, durant aquesta fase es van donar qüestionaris als 116 jugadors que formaven els 12 equips: un qüestionari de percepció de l'actuació de l'entrenador en les categories del CBAS i un qüestionari de motivació i actituds envers l'esport. Ambdós qüestionaris van ser contestats pel 96.1% dels jugadors que formarien posteriorment el grup experimental i el 90.9% dels jugadors del grup de control.

Fase experimental

En aquesta fase es van formar dos grups homogenis, en funció dels resultats obtinguts en la fase de línia de base: un Grup Experimental (GE= 7 entrenadors) i un Grup de Control (GC= 5 entrenadors). Posteriorment, un dels entrenadors del GC va abandonar la direcció de l'equip per motius professionals.

Els set entrenadors del GE assistiren a una sessió de preparació psicològica d'una durada de dues hores. L'esmentada sessió va ser impartida per dos

membres de l'equip d'investigació, i les seves directrius es van elaborar a partir de treballs d'iniciació esportiva com els de Martens (1987), Smith, Smoll i Curtis (1979), Smoll i Smith (1980, 1987). Els sis membres restants de l'equip d'investigació, que formaven les tres parelles d'observadors habituals, desconeixien la composició del GE i del GC, a fi que les seves expectatives no influïssin en els resultats de les observacions posteriors. La sessió de preparació psicològica constava de les següents parts:

1. Presentació i xerrada teòrica sobre la "filosofia" de l'entrenament: "els jugadors primer, el triomf en segon terme" (15-20'). En aquesta sessió de preparació psicològica, primerament, es descrivien els objectius de l'esport professional i de l'esport infantil. Després, es destacava la importància que té l'entrenador a les primeres etapes d'iniciació en un esport, tot seguint els treballs de Martens (1987) i Smoll i Smith (1987).
2. Explicació de la relació existent entre la conducta de l'entrenador i la motivació i les actituds dels seus jugadors de cara a l'esport (10'). Aquest punt se'ls explicava als entrenadors a partir de la figura 1 d'aquest article; en la qual es pot comprovar el diferent nombre de nens que vol continuar jugant un any més amb el mateix entrenador, segons les característiques conductuals d'aquest.
3. Definició i exemplificació de les 8 categories del CBAS estudiades en el vídeo didàctic: Reforçament, No Reforçament, ànim davant de l'error, Instrucció tècnica a l'error, Càstig, Instrucció tècnica punitiva, Organització general i Instrucció tècnica general (15').
4. Vídeo didàctic (15'). Aquest vídeo es va elaborar a partir del material filmat en anys anteriors. Es van seleccionar aquelles conductes de l'entrenador que millor representaven

GRUP EXPERIMENTAL	GRUP CONTROL
Qüestionaris inicials a nens i entrenadors	Qüestionaris inicials a nens i entrenadors
Observació 2 partits Fase de Línia de Base	Observació 2 partits Fase de Línia de Base
1 Sessió preparació psicològica: vídeo didàctic
Auto-avaluació entrenador: CBAS
Observació conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)	Observació conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)
Qüestionaris final temporada nens i entrenador	Qüestionaris final temporada nens i entrenador

Taula 2. Esquema del procediment experimental

les categories del CBAS, amb major influència en els jugadors. El video constava de tres parts: introducció, desenvolupament i resum. La primera, ressaltava el creixement de l'esport infantil escolar o federat i la importància de les interaccions entrenador-jugadors en aquestes edats. La part central del video exemplificava amb imatges de partits l'actuació d'alguns entrenadors de bàsquet escolar en les vuit categories del CBAS, prèviament definides. La tercera part, resumia les relacions que s'havien trobat en estudis empírics entre les conductes de l'entrenador i les actituds i motivacions dels jugadors envers la pràctica esportiva.

5. Comentaris, preguntes i dubtes sobre el video per part dels entrenadors (15').

6. Lliurament de material:

a) Resum escrit de recomanacions per a un entrenament psicològicament ben orientat. Aquest material es basava en les conclusions derivades dels estudis fets amb entrenadors de bàsquet pel grup de Psicologia de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona durant els darrers dos anys, i les recomanacions que fan Smith, Smoll i Curtis (1979) als entrenadors infantils davant dels encerts, les errades i les conductes disruptives dels jugadors, així com per aconseguir que aquests realitzin jugades positives. Es feia una lectura comentada d'aquest material escrit (20').

b) Perfil psicològic de cada entrenador en dos partits observats durant la fase de línia de base. En la figura que es donava a cada entrenador s'especificaven les 8 categories del CBAS descrites al video i les 4 restants s'agrupaven en altres (5').

c) Qüestionaris d'auto-avaluació de les categories del CBAS que han

d'augmentar els entrenadors (consulteu la taula 3). Es tractava que els entrenadors del grup experimental omplissin aquest qüestionari en acabar cadascun dels set partits següents i que, posteriorment, els remetessin per correu als experimentadors (5').

7. Recomanació final: "no comenteu aquesta sessió amb cap entrenador o experimentador que no hi sigui present, fins a final de temporada".

En finalitzar la temporada, es va observar novament l'actuació de tots els entrenadors al llarg de dos partits. D'aquesta manera, el disseny experi-

mental emprat va permetre, per una banda, comparar l'actuació dels entrenadors del grup experimental amb els del grup control i, per l'altra, també va permetre fer una comparació de l'actuació de cada entrenador amb si mateix (fase de línia de base-fase experimental). Així mateix, en la fase experimental es van tornar a passar els dos qüestionaris dels jugadors que ja s'havien passat en la fase de línia de base, tal com mostra l'esquema de la taula 2.

Resultats

A continuació es presenta un breu resum de dos tipus de resultats: 1) resultats de l'observació de l'actuació dels entrenadors durant els partits, i 2) re-

AVALUA, EL MÉS OBJECTIVAMENT POSSIBLE, LA TEVA ACTUACIÓ EN EL PARTIT QUE HA FINALITZAT.

1. Durant el partit vas recordant als teus jugadors les diferents tàctiques que han de seguir? (per tàctiques s'entén: com defensar, com atacar, a qui passar la pilota, col·locació en defensa, etc.).

Mai 1 2 3 4 5 6 7 Sempre

2. Felicites els teus jugadors quan fan una "bona jugada" (recollir un rebot, robar una pilota, encistellar un llançament lliure, etc.).

Mai 1 2 3 4 5 6 7 Sempre

3. Animes els teus jugadors quan cometen un error? (perdre una pilota, fer dobles, passos, tres segons, etc.).

Mai 1 2 3 4 5 6 7 Sempre

4. Expliques als teus jugadors, quan cometen un error, com haurien d'actuar per corregir-lo?

Mai 1 2 3 4 5 6 7 Sempre

5. Animes els teus jugadors durant el partit?

Mai 1 2 3 4 5 6 7 Sempre

NO OBLIDIS REMETRE'NS AQUEST QÜESTIONARI COM MÉS AVIAT MILLOR. MOLTES GRÀCIES PER LA TEVA COL·LABORACIÓ.

Taula 3. Qüestionari d'autoavaluació de l'entrenador

sultats dels questionaris administrats als jugadors.

Resultats de l'observació d'entrenadors: comparacions intra i inter-subjectes

Es van observar un total de 44 partits (4 partits de cada un dels 11 entrenadors estudiats), de 40 minuts de temps real de durada. Durant cada partit els entrenadors van donar una mitjana de 333.4 respostes incloses en les categories del CBAS. En el transcurs de la temporada es van enregistrar 14.671 interaccions dels entrenadors amb els seus jugadors.

En el període de línia de base s'enregistraren 7.694 conductes. Podeu veure la mitjana del percentatge de respostes de cadascuna de les categories del CBAS a les figures 2 i 3. Els resultats indiquen que la Instrucció tècnica general és la categoria més utilitzada pels entrenadors, i en segon lloc se situa el No-Reforçament que supera al Reforçament. Les respostes que pertanyen a les categories punitives s'emeten amb una freqüència relativament baixa (entre el 2 i el 3%).

Les figures 2 i 3 mostren, per separat, els resultats del GE i el GC en la fase de línia de base i, a més, presenten l'evolució de tots dos grups en passar

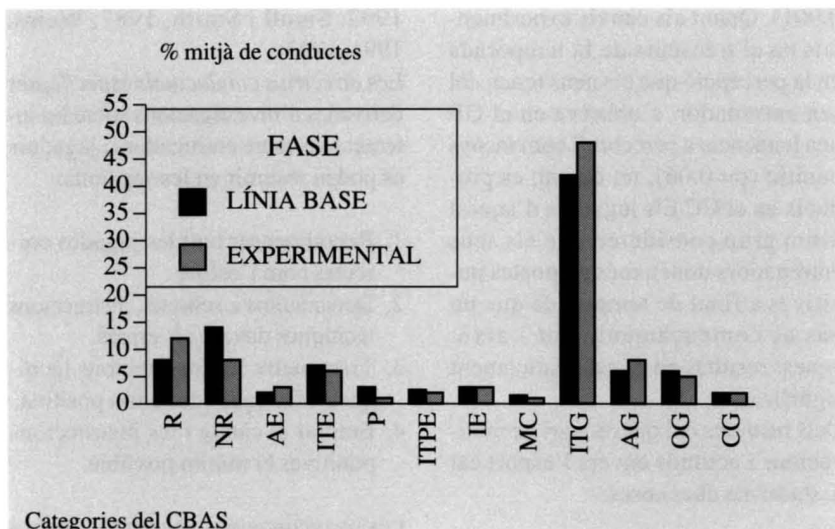


Figura 2. Conductes avaluades segons el CBAS. Grup experimental

a la fase experimental. Dels canvis en el GE, suposadament produïts per la sessió de preparació psicològica, cal destacar la disminució estadísticament significativa (Wilcoxon, $p < 0.01$) de la categoria de càstig, en passar de la fase de línia de base a la fase experimental. En el GC, no obstant, no es produeix cap canvi estadísticament significatiu, tot i que s'observa una tendència a la disminució de les conductes d'instrucció tècnica i organització.

A més de les diferents comparacions

intra-subjecte que hem fet, el disseny experimental utilitzat permet de realitzar una comparació de l'actuació dels entrenadors en ambdós grups en la fase experimental. Realitzada la corresponent prova estadística (*U* de Mann Whitney), podem comprovar que les diferències esmentades són significatives en les categories d'Instrucció tècnica general ($p = 0.02$), Instrucció tècnica punitiva ($p = 0.04$) i ànim general ($p = 0.04$). És a dir, els entrenadors del grup experimental emeten un nombre significativament major de respostes d'Instrucció tècnica general i d'ànim general que els del grup control i, en canvi, donen menys respostes d'Instrucció tècnica punitiva.

Resultats dels questionaris donats als jugadors

A continuació es comenten, breument, els resultats més rellevants de les respostes donades pels nens al qüestionari de percepció de l'entrenador i al qüestionari de motivació i actituds de cara a l'esport. Els dos qüestionaris s'avaluen a partir d'una escala Lickert d'1 (mai) a 7 (sempre).

Els jugadors del GE tenen la percepció que els seus entrenadors donen més ànim contingent a l'error ($p = 0.03$) i menys respostes punitives ($p =$

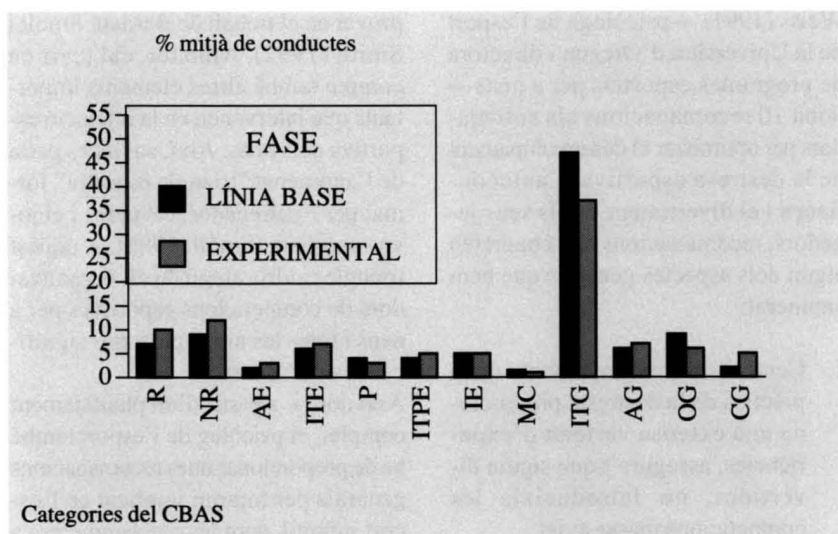


Figura 3. Conductes avaluades segons el CBAS. Grup control

0.001). Quant als canvis experimentats en el transcurs de la temporada en la percepció que els nens tenen del seu entrenador, s'observa en el GE una tendència a percebre'l com menys punitiu ($p=0.06$), fet que no es produeix en el GC. Els jugadors d'aquest últim grup consideren que els seus entrenadors donen més respostes punitives a final de temporada que no pas al començament. Tot i això, aquest resultat no és estadísticament significatiu.

Dels resultats del qüestionari de motivacions i actituds envers l'esport cal destacar-ne dues coses:

1. La motivació intrínseca dels nens per jugar a bàsquet és alta al començament de la temporada (GE: $X=6.76$, $SD=0.5$; GC: $X=6.76$, $SD=0.4$). Al final de temporada, la puntuació obtinguda pel GE és $X=6.88$, $SD=0.4$, i la del GC és $X=6.58$, $SD=0.6$. Analitzats estadísticament, aquests resultats mostren que, a final de temporada, augmenta significativament la motivació dels jugadors del GE per jugar a bàsquet ($p=0.03$), mentre que la motivació del GC disminueix significativament ($p=0.05$).
2. En els dos grups es produeix una disminució de l'interès per tenir el mateix entrenador l'any següent. Tot i això, aquesta disminució és significativa en el GC ($p=0.04$) i no arriba a ser-ho en el GE.

Directrius conductuals per a l'assessorament d'entrenadors d'esport infantil i juvenil

Pel que fa a l'assessorament a entrenadors, es poden establir unes *directrius conductuals específiques* derivades d'investigacions empíriques com les que hem descrit i unes *recomanacions generals* derivades de la investigació, de l'experiència pràctica i de la reflexió teòrica (Cruz, 1987; Cruz i Riera, 1991; Cruz i Ruiz, 1990; Gordillo,

1992; Smoll i Smith, 1987; Weiss, 1991, 1993).

Les *directrius conductuals específiques* derivades d'investigacions sobre les interaccions entre entrenadors i jugadors es poden resumir en les següents:

1. Recompensar tant les jugades correctes com l'esforç.
2. Donar ànims i, sobretot, instruccions tècniques davant els errors.
3. Transmetre les instruccions tècniques o tàctiques de forma positiva.
4. Emprar el càstig i les instruccions punitives el mínim possible.

Les *recomanacions generals* als entrenadors es poden resumir de la manera següent:

1. Explicació de les funcions de l'entrenador en l'esport educatiu amb nens.
2. Establiment d'objectius per millorar la destresa esportiva, més que no pas per obtenir resultats.
3. Millora de la comunicació i de les interaccions amb els seus jugadors en partits i entrenaments.
4. Programa d'assessorament als pares sobre els objectius de les competicions esportives infantils.
5. Educació amb l'exemple: l'entrenador com a model de comportament.

Weiss (1991) —psicòloga de l'esport de la Universitat d'Oregon i directora de programes esportius per a nens— dóna 10 recomanacions als entrenadors per optimitzar el desenvolupament de la destresa esportiva, l'autoconfiança i el divertiment en els seus jugadors, recomanacions que concreten algun dels aspectes generals que hem enumerat:

1. Centra't en l'ensenyament i en la pràctica de la destresa: proporciona una extensa varietat d'experiències, assegura't que siguin divertides, no introdueixis les competicions massa aviat.
2. Modifica les activitats i les destre-

ses: realitza progressions seqüencials i adapta l'activitat al nen i no el nen a l'activitat.

3. Estableix expectatives realistes per a cada nen: objectius individuals.
4. Converteix-te en un excel·lent executor de demostracions: repeteix les demostracions des de múltiples angles.
5. "Caça" els nens fent coses correctament: felicita i anima.
6. Redueix les pors dels nens a executar noves tasques motrius: mostra com t'has preocupat per la seva seguretat i reduirà la seva por a lesionar-se.
7. Dóna instruccions curtes i senzilles: rendibilitza al màxim el temps d'entrenament i de joc.
8. Sigues entusiasta: es contagia! Escolta, somriu, interactua.
9. Forma el caràcter: identifica els moments educatius i sigues un model a imitar.
10. Permet que els nens facin algunes eleccions: fes preguntes i implica els nens en la presa de decisions.

Sense cap mena de dubte, les recomanacions anteriors poden ajudar els entrenadors a proporcionar experiències positives als nens mitjançant la participació en competicions esportives i a fer disminuir el nivell d'abandonament en l'esport infantil, com es pot comprovar en el treball de Barnett, Smoll i Smith (1992). Amb tot, cal tenir en compte també altres elements importants que intervenen en la iniciació esportiva dels nens. Així, sovint es parla de l'anomenat "triangle esportiu" format per l'entrenador, els pares i el jove esportista (Smoll, 1986). A aquest triangle caldria afegir-hi els organitzadors de competicions esportives per a nens i totes les altres persones significatives per al nen.

Així doncs, a partir d'un plantejament complet, el psicòleg de l'esport també ha de proporcionar unes recomanacions generals per tothom implicat en l'esport infantil, com les que enumerem a continuació, seguint treballs com els de

Cruz (1987), Gordillo (1992) i Weiss (1991 i 1993):

1. Els adults implicats en l'organització de competicions esportives per a nens han de garantir que aquests tinguin unes interaccions positives amb entrenadors, pares i companys. En aquest sentit, entrenadors i pares, especialment, han de ser conscients del paper que juguen en la futura participació esportiva del nen i, per tant, cal que desenvolupin un estil de comunicació que afavoreixi l'autoestima i la competència percebuda en els seus joves jugadors.
2. Els entrenadors han de propiciar que els nens participin en activitats intrínsecament motivadores i que es diverteixin en els entrenaments. Perquè l'experiència esportiva resulti agradable, és molt important que els objectius que es proposen i les destreses que es practiquen s'adaptin al nivell dels diferents jugadors. En aquests objectius esportius l'èmfasi s'ha de posar sobre l'execució tècnica o tàctica i no pas en els resultats.
3. Els entrenadors han de propiciar oportunitats per satisfer les diferents raons per les quals els nens practiquen esports (millorar la destresa, estar amb els companys de l'equip, passar-s'ho bé, aconseguir una bona condició física, etc.) i han de tenir present la varietat de factors personals (desenvolupament físic, desenvolupament cognitiu, etc.) i contextuals (jugador titular-jugador suplent, etc.) que influeixen en la motivació per continuar practicant un esport o bé per abandonar-lo temporalment o definitivament.
4. Els entrenadors han de ser capaços d'identificar els nens que infravaloren el seu rendiment esportiu, per ser aquests els més susceptibles a l'abandonament de la pràctica esportiva. Quan entrenadors i altres estableixen uns objectius realistes i proporcionen retro-alimentació i re-

forçament contingent a l'actuació d'aquests jugadors, millora la seva percepció de competència i la seva motivació esportiva.

5. Els organitzadors de competicions esportives haurien de modificar el reglament d'alguns esports i fer un seguiment dels nens i adolescents al llarg de les diferents fases de la seva carrera esportiva. Així mateix, els estudiosos de l'esport haurien d'anàlitzar més qualitativament les raons que donen els joves per seguir practicant l'esport o per abandonar-lo, doncs —tal com es constanta en l'excel·lent treball de Puig (1993)— els itineraris esportius que aquests segueixen no poden reduir-se a etapes de pràctica i etapes d'abandonament de l'esport.
6. Finalment, el psicòleg de l'esport també pot ensenyar als nens diferents tècniques psicològiques —establiment d'objectius, relaxació, pràctica imaginada o visualització, etc.— per augmentar el seu rendiment i millorar el seu desenvolupament personal per mitjà de l'esport (Gordillo, 1992 i Weiss, 1991).

En resum, podem dir que el psicòleg de l'esport pot proporcionar a tots els adults implicats en l'esport infantil i juvenil un programa d'assessorament perquè aquests col·laborin amb l'entrenador per tal de fer de la pràctica esportiva un instrument educatiu i satisfactori pels jugadors. No obstant, tot i que s'han realitzat avanços notables en l'estudi de la iniciació esportiva dels nens en la última dècada, calen encara més estudis empírics per determinar els efectes de la participació esportiva en el desenvolupament psico-social dels nens i, sobretot, més estudis basats en intervencions conductuals per determinar quines són les conductes d'entrenadors, pares i organitzadors de competicions esportives que milloren la confiança, l'autoestima i la motivació de diferents grups d'esportistes.

Bibliografia

- ANGUERA, M.T. (1983) *Manual de prácticas de observación*, Trillas, Mèxic.
- BARNETT, N.P.; SMOLL, F.L.; SMITH, R.E. (1992) "Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition", *The Sport Psychologist*, 6, 11-127.
- BREDEMEIER, B.J.; WEISS, M.R.; SHIELDS, D.L.; SHEWCHUK, R.M. (1986), "Promoting moral growth in a summer sport camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies", *Journal of Moral Education*, 15, 212-220.
- COAKLEY, J. (1993) "Social dimensions of intensive training and participation in youth sports", en B.R. Cahill i A.J. Pearl (eds.), *Intensive participation in children's sport, Human Kinetics*, Champaign, Illinois, 78-94.
- COLOMBEROTTO, A.; PIERON, M.; SALESSE, D. (1987) "Relation entre l'entraîneur et le sportif en gymnastique: differences selon le niveau d'habilité des gymnastes", *Revue de l'Education Physique*, 27 (2), 19-22.
- CRUZ, J. (1987) "Aportacions a la iniciació esportiva", *Apunts Educació Física i Esports*, 9, 10-18.
- CRUZ, J. (1989) "Una aportació a la psicologia de l'aprenentatge per a la col·laboració entre el psicòleg de l'esport i l'entrenador: l'entrenament conductual", en *Actes de les IV Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport*, Lleida, ACPE, 37-43.
- CRUZ, J.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MONRAS, J.; MONFORT, N.; RUIZ, A. (1987) "Avaluació conductual de les interaccions entre entrenadors i jugadors de bàsquet escolar", *Apunts. Medicina de l'Esport*, 24, 89-98.
- CRUZ, J.; MATEU, G.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MARTINEZ, F.; MONFORT, N.; RUIZ, A. (1988) "Behavioral coaching in youth sports", comunicació presentada al *II European Meeting on Experimental Analysis of Behavior*, Liège, Bèlgica, 26-30, juliol.
- CRUZ, J. i RIERA, J. (1991) "Psicología del deporte: valoración de las primeras definiciones y del replanteamiento de la década de los ochenta", en J. Cruz i J. Riera (Eds.), *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*, Martínez Roca, Barcelona, 43-55.
- CRUZ, J. i RUIZ, A. (1990) "Asesoramiento psicológico a entrenadores de deportistas jóvenes", en *Actas del II Congreso del Colegio de Psicólogos. Area 10: Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Madrid, COP, 75-77.
- GARCIA FERRANDO, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte*, Alianza Editorial, Madrid.
- GORDILLO, A. (1992) "Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva", *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.

- MARTENS, R. (1987) *Coaches guide to sport psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- MARTIN, G. i HRYCAIKO, D. (1983) "Effective behavioral coaching: what's it all about?", *Journal of Sport Psychology*, 5, 8-20.
- MARTÍNEZ, F.; MATEU, G.; BOU, A.; FERNANDEZ, J.M.; MARTIN, M.; MONFORT, N.; RUIZ, A.; CRUZ, J. (1989) "Anàlisi de formes d'entrenament", en *Actes IV Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Lleida, ACPE, 131-136.
- PUIG, N. (1992) "Itineraris esportius de la població juvenil. Una aproximació sociològica", en *Actes VII Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Barcelona, ACPE, 11-35.
- PUIG, N. (1993) *Joves i esport: influència dels processos de socialització en els itineraris esportius juvenils*, Tesi doctoral, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Universitat de Barcelona.
- ROWLAND, T.W. (1993) "The physiological impact of intensive training on the prepubertal athlete", en B.R. Cahill i A.J. Pearl (eds.), *Intensive participation in children's sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 167-193.
- RUIZ, A.; MARTINEZ, F.; MATEU, G.; MONFORT, M.; MARTIN, M.; FERNANDEZ, J.M.; BOU, A.; CRUZ, J. (1990) "Observació i intervenció psicològica amb entrenadors de joves esportistes", en *Actes V Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport*, Barcelona, ACPE, 93-103.
- RUSHALL, B.S. (1987) "Two observational schedules for sporting and physical education environments", *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 2, 15-21.
- SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HALLE, M.; REGNIER, G. (1980) *Competitive behaviors of olympic gymnasts*, Thomas, Springfield, Illinois.
- SHERMAN, M. i HASSAN, J. (1986) "Behavioural studies in youth sport coaches", en M. Pieron i G. Graham (eds.), *The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings* (Vol. VI), Human Kinetics, Champaign, Illinois, 103-108.
- SMITH, R.E. i SMOLL, F.L. (1991) "Behavioral research and intervention in youth sports", *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- SMITH, R.E. i SMOLL, F.L.; CURTIS, B. (1978) "Coaching behaviors in Little League baseball", en F.L. Smoll i R.E. Smith (eds.), *Psychological perspectives in youth sports*, Hemisphere, Washington, 173-201.
- SMITH, R.E. i SMOLL, F.L.; CURTIS, B. (1991) "Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches", *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75, 1991. Traduït a J. Cruz i J. Riera (eds.), *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*, Martínez Roca, Barcelona, 118-139.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F.L.; HUNT, E.B. (1977) "A system for the behavioral assessment of athletic coaches", *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- SMITH, R.E.; ZANE, R.W.; SMOLL, F.L.; COPPEL, D.B. (1983) "Behavioral assessment in youth sports: coaching behaviors and children's attitudes", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 15, 208-214.
- SMOLL, F.L. (1986) "Coach-parent relationships: enhancing the quality of the athlete's sport experience", en J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology*, Mayfield, Palo Alto, California, 47-48.
- SMOLL, F.L. i SMITH, R.E. (1978) *Psychological perspectives in youth sports*, Hemisphere, Washington.
- SMOLL, F.L. i SMITH, R.E. (1980) "Psychologically-oriented coach training programs: design, implementation and assessment", en C.H. Nadeau, W.L. Halliwell, K.M. Newell i G.C. Roberts (eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 112-129.
- SMOLL, F.L. i SMITH, R.E. (1984) "Leadership research in youth sports", en J.M. Silva i R.S. Weinberg (eds.), *Psychological foundations of sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 371-386.
- SMOLL, F.L. i SMITH, R.E. (1987) *Sport psychology for youth coaches*, National Federation for Catholic Youth Ministry, Washington.
- THARP, R.G. i GALLIMORE, R. (1976) "What a coach can teach a teacher", *Psychology Today*, 75-78, octubre.
- WEISS, M.R. (1991) "Psychological skill development in children and adolescents", *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- WEISS, M.R. (1993) "Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation", en B.R. Cahill i A.J. Pearl, (eds.), *Intensive participation in children's sport*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 39-69.