
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Saiz Tresgallo, Aimar. *La psicologia positiva com a vuitè jugador*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2026 (Relacions laborals). 30 pàg.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/331980>

under the terms of the  license.



LA PSICOLOGIA POSITIVA COM A VUITÈ JUGADOR

Alumne: Aimar Saiz Tresgallo

Tutor: Joan Rovira Martorell

Treball de Final de Grau
Facultat de Dret
Grau en Relacions Laborals
Curs 2025/2026

AGRAÏMENTS

Als meus pares: Per ser els meus únics referents, per la seva confiança i esforç constant. Gràcies per ensenyar-me el valor de l'actitud, l'esforç i el sacrifici. Espero que us sentiü tant afortunats de ser els meus pares com jo de ser el vostre fill. Us estimo.

Al meu germà: Per ser un suport a l'ombra, per fer més lleugers aquells moments d'estrés i per recordar-me inclús sense paraules que mai estic sol. Gràcies per seu el meu germà i el meu millor amic.

Als meus avis i la meva tieta: Per confiar sempre en mí, per acompanyar-me en totes les meves etapes i formar part de la meva vida en tots els aspectes.

Als meus amics: Per cada riure, per cada moment que em distreu d'aquelles coses negatives, pels seus ànims, per dir-me sempre la veritat, per estar sempre al meu costat i per ser un recolç emocional molt gran.

Al meu tutor, Joan: Per fer d'aquest treball un esforç més fàcil, acompanyar-me i fer que aquest treball superi les meves expectatives.

A mí mateix: Per lluitar dia a dia contra la meva ment, per dir-me que sí que puc en moments difícils i per fer que aquell Aimar que anava de petit a l'escola i després a entrenar estigui orgullós de mí.

RESUM

Aquest Treball de Fi de Grau analitza el paper de la psicologia positiva i de la gestió emocional en l'handbol, especialment en situacions de pressió competitiva. L'objectiu principal és comprendre com diferents agents vinculats a aquest esport: jugadors, entrenadors, membres del cos tècnic, àrbitres i aficionats que perceben i gestionen les emocions dins del context competitiu.

La recerca s'ha desenvolupat mitjançant una metodologia qualitativa basada en entrevistes semiestructurades a diferents perfils relacionats amb l'handbol. L'anàlisi de les entrevistes ha permès identificar aspectes com la importància del lideratge emocional, la gestió de l'error, la cohesió d'equip i les limitacions d'una aplicació excessivament simplista de la psicologia positiva.

Els resultats mostren que la dimensió emocional té un paper fonamental en el rendiment esportiu i que la psicologia positiva pot ser útil sempre que s'apliqui de manera crítica, contextualitzada i equilibrada.

Paraules clau: psicologia positiva; handbol; gestió emocional; lideratge; esport d'equip.

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado analiza el papel de la psicología positiva y de la gestión emocional en el balonmano, especialmente en situaciones de presión competitiva. El objetivo principal es comprender cómo diferentes agentes vinculados a este deporte: jugadores, entrenadores, miembros del cuerpo técnico, árbitros y aficionados que perciben y gestionan las emociones dentro del contexto competitivo.

La investigación se ha desarrollado mediante una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas a diferentes perfiles relacionados con el balonmano. El análisis de las entrevistas ha permitido identificar aspectos como la importancia del liderazgo emocional, la gestión del error, la cohesión de equipo y las limitaciones de una aplicación excesivamente simplista de la psicología positiva.

Los resultados muestran que la dimensión emocional tiene un papel fundamental en el rendimiento deportivo y que la psicología positiva puede ser útil siempre que se aplique de forma crítica, contextualizada y equilibrada.

Palabras clave: psicología positiva; balonmano; gestión emocional; liderazgo; deporte de equipo.

ABSTRACT

This Final Degree Project analyses the role of positive psychology and emotional management in handball, especially in situations of competitive pressure. The main objective is to understand how different people linked to this sport: players, coaches, technical staff, referees and supporters that they perceive and manage emotions within the competitive context.

The research was carried out through a qualitative methodology based on semi-structured interviews with different profiles related to handball. The analysis of the interviews made it possible to identify aspects such as emotional leadership, error management, team cohesion and the limitations of an excessively simplistic application of positive psychology.

The results show that the emotional dimension plays a fundamental role in sports performance and that positive psychology can be useful as long as it is applied critically, contextually and in a balanced way.

Key words: positive psychology; handball; emotional management; leadership; team sport.

ÍNDEX

Agraïments	2
Abstract	3
Resumen	4
Abstract (English)	5
1. INTRODUCCIÓ	6
2. MARC TEÒRIC	8
2.1 La psicologia positiva	8
2.2 Psicologia positiva i esport	10
2.3 La gestió emocional en esports d'equip	12
2.4 Crítiques i limitacions de la psicologia positiva	14
3. METODOLOGIA	16
3.1 Disseny de la recerca	16
3.2 Participants	17
3.3 Instrument i procediment	18
3.4 Anàlisi de les dades	19
4. ANÀLISI I DISCUSSIÓ DELS RESULTATS	20
4.1 La importància de la dimensió emocional	20
4.2 La gestió de l'error	21
4.3 Comunicació i reforç positiu	22
4.4 Expressió i regulació de les emocions	22
4.5 El lideratge emocional en els equips	23
4.6 Diferències segons el rol dels participants	23
5. DISCUSSIÓ: ENTRE LA TEORIA I LA PRÀCTICA	23
6. CONCLUSIONS	26
7. LIMITACIONS I FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ	28
8. BIBLIOGRAFIA / WEBGRAFIA	29

1. INTRODUCCIÓ

En les darreres dècades, l'esport ha experimentat una evolució significativa que ha comportat un canvi progressiu en la manera d'analitzar el rendiment esportiu. Lluny de concebre'l exclusivament des d'una perspectiva física, tècnica o tàctica, la recerca actual posa de manifest la necessitat d'incorporar variables psicològiques i emocionals com a factors determinants del comportament esportiu, del rendiment i del benestar dels esportistes (Weinberg & Gould, 2019). Aquesta evolució ha consolidat la psicologia de l'esport com una disciplina clau dins de les ciències de l'activitat física i l'esport.

L'augment de la competitivitat, la pressió associada als resultats i la professionalització progressiva de l'esport (fins i tot en contextos amateurs i de formació) han incrementat l'exigència emocional a la qual es veuen sotmesos els esportistes. En aquest sentit, la capacitat per gestionar l'estrès, regular les emocions, afrontar la frustració i mantenir la concentració en situacions adverses s'ha identificat com un element central tant per al rendiment com per a la salut mental (Gustafsson, Madigan & Lundkvist, 2018). Aquest fet ha impulsat una mirada cada vegada més integradora del fenomen esportiu.

Tradicionalment, la psicologia aplicada a l'esport s'ha orientat a la identificació i correcció de dificultats com l'ansietat competitiva, la por al fracàs o la manca de confiança. No obstant això, a finals del segle XX emergeix la psicologia positiva com un enfocament que amplia aquesta perspectiva, centrant-se en l'estudi científic de les fortaleces humanes, el benestar subjectiu i les condicions que permeten a les persones desenvolupar-se de manera òptima (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Aquest enfocament no pretén negar el patiment ni les emocions negatives, sinó integrar-les dins d'una visió més completa del funcionament psicològic.

Segons Seligman (2002), la psicologia no hauria de limitar-se a reparar allò que està deteriorat, sinó també a potenciar els recursos personals que permeten afrontar les dificultats amb major adaptabilitat. En l'àmbit esportiu, la psicologia positiva s'ha relacionat amb una major motivació intrínseca, una millor regulació emocional, una major resiliència davant l'adversitat i una experiència esportiva més satisfactòria (Galli & Gonzalez, 2015). Tot i això, la seva aplicació pràctica continua sent desigual i, sovint, limitada a discursos motivacionals puntuals, fet que justifica la necessitat d'una anàlisi crítica i contextualitzada del seu ús en l'esport.

Aquest debat adquireix una rellevància especial en els esports d'equip, on la interacció constant entre els membres del grup, la comunicació i el clima emocional col·lectiu tenen un impacte directe en el rendiment. Dins d'aquest marc, l'handbol es presenta com un context especialment adequat per analitzar la importància dels factors psicològics.

L'handbol és un esport col·lectiu caracteritzat per un ritme de joc elevat, una alta freqüència d'accions decisives, contacte físic constant i un marge d'error reduït. Aquestes característiques exigeixen als esportistes una presa de decisions ràpida sota pressió, així com una elevada capacitat d'adaptació emocional. La variabilitat constant del marcador, les exclusions temporals i les decisions arbitrals poden generar canvis sobtats en l'estat emocional dels jugadors, incrementant la

probabilitat de respostes de frustració, ràbia o desmotivació si no es disposa d'eines adequades de regulació emocional.

A més, l'handbol és un esport profundament col·lectiu, en què el rendiment individual està estretament vinculat al funcionament del grup. La cohesió d'equip, la confiança mútua i la qualitat de les relacions interpersonals esdevenen factors determinants de l'èxit esportiu (Carron, Bray & Eys, 2002). En aquest context, el paper de l'entrenador com a líder emocional és clau, ja que la seva manera de comunicar-se, gestionar els errors i afrontar les situacions adverses influeix directament en l'estat psicològic dels jugadors (Smoll & Smith, 2006).

Més enllà d'aquest interès acadèmic, la motivació per realitzar aquest treball té un fort component personal. He practicat handbol al llarg de tota la meua vida, tant des de la perspectiva de jugador com d'entrenador, fet que m'ha permès viure l'esport des de diferents rols i nivells de responsabilitat. Aquesta experiència m'ha situat en contextos d'alta exigència emocional, especialment en competicions i campionats importants, on la pressió del resultat, les expectatives col·lectives i la intensitat del moment esdevenen factors determinants.

En nombroses ocasions, he experimentat dificultats per gestionar adequadament aquestes situacions de tensió. La frustració davant decisions arbitrals, la por a l'error, la incapacitat de mantenir la calma en moments clau o la gestió inadequada de la derrota han tingut conseqüències negatives tant en el meu rendiment a la pista com en el clima emocional de l'equip i en la relació amb entrenadors i companys. Aquestes vivències m'han fet prendre consciència que la manca d'eines psicològiques pot esdevenir un obstacle important en el desenvolupament esportiu.

Paral·lelament a aquesta trajectòria esportiva, el meu interès per la psicologia positiva té l'origen en una experiència personal anterior, fora de l'àmbit esportiu. Durant l'etapa de tercer d'educació secundària obligatòria, després de suspendre matemàtiques, el meu pare em va mostrar una conferència divulgativa centrada en la importància de l'actitud davant les dificultats. Aquest contingut em va permetre replantejar la manera com afrontava situacions que generaven tensió emocional, especialment aquelles sobre les quals no tenia un control directe.

El missatge central d'aquella conferència girava entorn de la idea que, més enllà dels coneixements o les habilitats, l'actitud amb què les persones afronten les experiències quotidianes pot condicionar de manera significativa el seu benestar i el seu rendiment. Es posava èmfasi en la tendència humana a preocupar-se per aspectes que no poden canviar-se, així com en la importància de petites accions quotidianes (com el tracte respectuós o el simple fet de saludar) que, tot i la seva aparent simplicitat, tenen un impacte rellevant en el clima emocional i en les relacions interpersonals.

Aquest primer contacte amb els plantejaments propis de la psicologia positiva va suposar un punt d'inflexió en la meua manera d'interpretar les dificultats i els errors. Em va permetre comprendre que la gestió emocional i l'actitud davant les adversitats són elements fonamentals per afrontar situacions de fracàs, tant en l'àmbit acadèmic com en l'esportiu. Aquest enfocament connecta amb conceptes àmpliament estudiats en la literatura científica, com la resiliència, l'autoregulació

emocional i el paper de les emocions positives en l'adaptació psicològica (Fredrickson, 2001; Seligman, 2002).

Amb el pas del temps, he pogut identificar nombrosos paral·lelismes entre aquestes idees i les situacions viscudes dins del món de l'handbol. Tant en el rol de jugador com en el d'entrenador, he observat com la manca de gestió emocional pot deteriorar el rendiment i el clima d'equip, mentre que una actitud adaptativa, basada en la regulació emocional i el desenvolupament de fortaleces personals, pot contribuir a crear entorns esportius més saludables i funcionals.

Així, aquest treball neix de la voluntat d'unir dues dimensions fonamentals de la meua trajectòria: l'handbol i la psicologia positiva. L'objectiu no és únicament analitzar teòricament aquest enfocament, sinó comprendre com pot contribuir a una millor gestió emocional en un esport d'alta exigència com l'handbol, tenint en compte tant les seves potencialitats com les seves limitacions.

Cal assenyalar que aquest treball no incorpora anàlisi de sentències judicials, tot i que la normativa general del Treball de Fi de Grau de la Facultat de Dret de la UAB en recomana l'ús en determinades modalitats de recerca. Aquesta decisió es justifica pel caràcter principalment psicològic i qualitatiu del present estudi, centrat en l'anàlisi de la gestió emocional i de la psicologia positiva en l'handbol a partir d'entrevistes i experiències personals dels participants.

1.2 PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA

La psicologia positiva ha emergit com un enfocament que proposa centrar l'atenció en el desenvolupament de fortaleces personals, la resiliència, l'actitud davant l'adversitat i la construcció d'entorns esportius saludables. No obstant això, tot i la seva presència creixent en el discurs esportiu, existeix encara un cert buit pel que fa a la comprensió profunda de com aquests principis poden traduir-se en comportaments concrets en situacions reals de tensió dins del context de l'handbol. En molts casos, la psicologia positiva s'aplica de manera parcial o superficial, desvinculada del dia a dia dels equips i de les situacions emocionals més crítiques que es viuen durant entrenaments i competicions.

Així, el problema central que aborda aquest treball rau en la necessitat d'entendre **com hauria de comportar-se l'ésser humà, des de la perspectiva de la psicologia positiva, davant situacions de tensió emocional pròpies de l'handbol**. No es tracta únicament d'identificar estratègies per "pensar en positiu", sinó d'analitzar com la regulació emocional, l'actitud davant l'error, la gestió de la frustració i la relació amb els altres poden influir en el comportament individual i col·lectiu en moments clau del joc.

Aquest plantejament implica, d'una banda, reconèixer que les emocions negatives formen part inherent de l'experiència esportiva i que no poden ni han de ser eliminades. De l'altra, suposa explorar fins a quin punt la psicologia positiva pot oferir eines per afrontar aquestes emocions de manera més adaptativa, evitant que derivin en conductes perjudicials per al rendiment o per al clima d'equip. El buit que es pretén abordar, per tant, no és tant la manca de teoria existent, sinó la distància entre els plantejaments teòrics i la realitat quotidiana de l'handbol.

En aquest sentit, la pregunta de recerca que guia aquest treball pot formular-se de la manera següent: **com pot la psicologia positiva contribuir a una millor gestió emocional i a un comportament més adaptatiu dels diferents agents implicats en l'handbol en situacions de tensió competitiva?** Aquesta pregunta permet integrar tant la dimensió teòrica com l'experiència pràctica, i obre la porta a analitzar el fenomen des d'una perspectiva humana, contextualitzada i crítica.

Finalment, aquest plantejament del problema justifica l'ús d'una metodologia qualitativa basada en entrevistes a diferents agents de l'handbol, amb l'objectiu de recollir experiències reals i percepcions diverses sobre la gestió emocional i el comportament en situacions de pressió. D'aquesta manera, el treball pretén contribuir a una millor comprensió del paper de la psicologia positiva en l'handbol, no només des d'un punt de vista teòric, sinó també des de la pràctica esportiva quotidiana.

1.3 OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest Treball de Fi de Grau és **entendre com l'ésser humà actua, com ha d'actuar i com pot actuar, des de la perspectiva de la psicologia positiva, davant situacions de tensió emocional pròpies de la pràctica de l'handbol**, tant en el rol de jugador com en el d'entrenador i altres agents implicats en aquest esport. Aquest objectiu central parteix de la idea que el rendiment esportiu no pot desvincular-se del comportament humà, de la manera com es gestionen les emocions i de l'actitud adoptada davant contextos d'alta exigència, pressió competitiva i incertesa.

A partir d'aquest eix vertebrador, el treball pretén analitzar com la psicologia positiva pot oferir un marc de comprensió i d'intervenció que permeti afrontar de manera més adaptativa situacions habituals en l'handbol, com ara la frustració davant l'error, la pressió del resultat, els conflictes dins de l'equip, les decisions arbitrals controvertides o la gestió de la derrota. En aquest sentit, l'objectiu no és proposar una visió idealitzada o excessivament optimista de l'experiència esportiva, sinó comprendre com el desenvolupament de fortaleces psicològiques i la regulació emocional poden contribuir a un comportament més equilibrat, funcional i saludable en situacions de tensió.

Aquest objectiu central s'emmarca en una concepció de l'esport com a espai de desenvolupament integral de la persona, on les emocions, les relacions interpersonals i el clima d'equip tenen un pes determinant en l'experiència esportiva. Així, el treball aspira a aportar una mirada que vagi més enllà del rendiment immediat i que posi en valor el benestar psicològic i la qualitat de les interaccions humanes dins del context esportiu.

1.3.2 Objectius específics

Per tal d'assolir aquest objectiu general, el treball es planteja un conjunt d'objectius específics que permeten abordar el fenomen d'estudi de manera progressiva, estructurada i coherent.

Objectius principals:

- Analitzar la relació entre motivació, lideratge i gestió emocional en el context de l'handbol, posant especial atenció al paper del lideratge emocional i a la seva influència en el comportament dels jugadors i en les dinàmiques d'equip.
- Identificar i analitzar les situacions de tensió emocional més habituals en la pràctica de l'handbol, tant en entrenaments com en competició, com ara la gestió de l'error, les decisions arbitrals, els conflictes interns o la pressió del resultat.
- Explorar, mitjançant entrevistes, la percepció i l'experiència dels diferents agents implicats en l'handbol (jugadors, entrenadors, àrbitres i membres del cos tècnic) en relació amb la gestió emocional i el clima d'equip.
- Integrar el coneixement empíric obtingut per extreure conclusions aplicables a la pràctica esportiva, especialment en la millora de la gestió emocional i del clima d'equip.

Subobjectius:

- Revisar els fonaments teòrics de la psicologia positiva i els seus principals conceptes (benestar, resiliència, fortaleces personals, regulació emocional).
- Analitzar l'aplicació de la psicologia positiva en l'àmbit esportiu, especialment en esports d'equip, per comprendre el seu impacte en el rendiment i el benestar.
- Analitzar de manera crítica les limitacions i les principals crítiques a la psicologia positiva aplicada a l'esport.

En conjunt, aquests objectius permeten abordar el fenomen d'estudi de manera global i aprofundida, situant l'ésser humà al centre de l'anàlisi i entenent l'esport com un espai on les emocions, les relacions i el comportament tenen un paper tan rellevant com les capacitats físiques o tècniques.

2. MARC TEÒRIC

2.1 PSICOLOGIA POSITIVA: ORIGEN, DEFINICIÓ I FONAMENTS TEÒRICS

La psicologia positiva sorgeix a finals del segle XX com una resposta a la tendència predominant dins de la psicologia de centrar-se gairebé exclusivament en el dèficit, la patologia i el sofriment humà. Tot i que aquest enfocament ha estat fonamental per comprendre i tractar els trastorns psicològics, diversos autors van assenyalar la necessitat d'ampliar el camp d'estudi cap a l'anàlisi científica dels factors que permeten a les persones desenvolupar-se de manera òptima i afrontar les dificultats amb major capacitat adaptativa (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Martin E. P. Seligman, considerat un dels principals impulsors d'aquest corrent, defineix la psicologia positiva com l'estudi científic del funcionament humà òptim, posant l'accent en les fortaleces personals, les emocions positives i les institucions que contribueixen al benestar (Seligman, 2002). Aquest enfocament no pretén substituir la psicologia tradicional, sinó complementar-la, integrant

l'estudi del patiment amb l'anàlisi dels recursos psicològics que permeten prevenir-lo i gestionar-lo de manera més eficaç.

Un dels pilars fonamentals de la psicologia positiva és la idea que les persones no són únicament receptores passives de les circumstàncies, sinó agents actius capaços d'interpretar, regular i donar sentit a les seves experiències. En aquest sentit, conceptes com la resiliència, l'optimisme realista, l'autoregulació emocional i el sentit vital han adquirit una importància central dins de la recerca psicològica contemporània (Peterson, 2006). Aquests constructes permeten entendre per què, davant situacions similars d'adversitat, algunes persones mostren una major capacitat d'adaptació que d'altres.

La teoria de l'ampliació i construcció de les emocions positives, formulada per Fredrickson (2001), aporta una base teòrica rellevant a aquest enfocament. Segons aquesta autora, les emocions positives no només generen benestar momentani, sinó que amplien el repertori cognitiu i conductual de les persones, facilitant la construcció de recursos personals duradors, tant a nivell psicològic com social. Aquesta perspectiva resulta especialment rellevant en contextos d'alta exigència, on la capacitat de mantenir una actitud flexible i adaptativa pot influir de manera decisiva en el comportament.

En el marc de la psicologia positiva, també destaca el model PERMA proposat per Seligman (2011), que identifica cinc dimensions bàsiques del benestar: emocions positives (*Positive emotions*), compromís (*Engagement*), relacions positives (*Relationships*), sentit (*Meaning*) i assoliment (*Accomplishment*). Aquest model ofereix una estructura conceptual útil per analitzar el benestar en diferents contextos, inclòs l'esportiu, ja que integra tant dimensions emocionals com relacionals i motivacionals.

Tot i el seu desenvolupament relativament recent, la psicologia positiva compta amb antecedents clars en la psicologia humanista. Autors com Maslow (1954), amb el concepte d'autoactualització, o Rogers (1951), amb la idea de funcionament òptim de la personalitat, ja havien posat l'accent en el potencial humà i en la tendència natural de les persones cap al creixement. La psicologia positiva reprèn aquests plantejaments i els dota d'una base empírica més sistemàtica, orientada a la investigació científica.

Així, la psicologia positiva pot entendre's com un marc teòric que permet analitzar el comportament humà des d'una perspectiva integradora, tenint en compte tant les dificultats com els recursos personals. Aquesta visió resulta especialment adequada per abordar contextos com l'esport, on les emocions, la pressió i la necessitat de rendiment conviuen de manera constant.

2.2 PSICOLOGIA POSITIVA I ESPORT: APLICACIÓ AL CONTEXT ESPORTIU

L'aplicació de la psicologia positiva a l'àmbit esportiu ha despertat un interès creixent en les darreres dècades, especialment com a resposta a la necessitat d'anar més enllà d'una visió del rendiment centrada exclusivament en el resultat. Diversos autors han assenyalat que l'esport constitueix un context privilegiat per a l'estudi del benestar, ja que combina exigència, emoció, relacions socials i

processos de superació personal (Friesen & Lane, 2013). En aquest sentit, la psicologia positiva ofereix un marc conceptual útil per comprendre com els esportistes poden desenvolupar recursos psicològics que els permetin afrontar de manera més adaptativa les demandes inherents a la competició.

Un dels principals objectius de la psicologia positiva aplicada a l'esport és afavorir una experiència esportiva saludable, tant des del punt de vista del rendiment com del benestar psicològic. Segons Lundqvist (2011), el benestar dels esportistes no ha de ser concebut com un element secundari o incompatible amb el rendiment, sinó com un factor que pot contribuir-hi de manera directa. En aquesta línia, diversos estudis han mostrat que els esportistes que experimenten nivells més elevats de benestar subjectiu tendeixen a presentar una major motivació intrínseca, una millor regulació emocional i una major persistència davant l'adversitat (Gustafsson et al., 2018).

La psicologia positiva posa un èmfasi especial en el desenvolupament de fortaleces personals com la resiliència, l'autoconfiança, l'optimisme realista i la capacitat de regulació emocional. En contextos esportius, aquestes fortaleces poden actuar com a factors protectors davant situacions de pressió, fracàs o lesió, reduint el risc de desgast psicològic i abandonament esportiu (Galli & Gonzalez, 2015). En lloc d'evitar les emocions negatives, aquest enfocament proposa aprendre a conviure amb elles i a integrar-les dins del procés de creixement esportiu.

Un altre element central de la psicologia positiva aplicada a l'esport és la importància del clima emocional i relacional dins dels equips. Les relacions positives entre companys i amb l'entrenador s'han associat amb nivells més elevats de satisfacció esportiva, cohesió de grup i compromís amb la pràctica esportiva (Carron, Bray & Eys, 2002). En aquest sentit, la psicologia positiva no només se centra en l'individu, sinó que també posa l'atenció en les dinàmiques col·lectives i en la creació d'entorns que facilitin el desenvolupament personal i esportiu.

Diversos autors han destacat el paper de les emocions positives en la millora del rendiment esportiu. Segons la teoria de l'ampliació i construcció de Fredrickson (2001), les emocions positives amplien el repertori cognitiu i conductual de les persones, facilitant una presa de decisions més flexible i creativa. En l'esport, això pot traduir-se en una millor capacitat d'adaptació a situacions imprevistes, una major fluïdesa en el joc i una resposta més eficient davant l'error.

Tanmateix, l'aplicació de la psicologia positiva en l'esport no està exempta de dificultats. Alguns autors assenyalen que existeix el risc de reduir aquest enfocament a una simple promoció del "pensament positiu", desvinculada d'una intervenció psicològica rigorosa i contextualitzada (Cabanas & Sánchez, 2012). En l'àmbit esportiu, aquesta simplificació pot conduir a la negació o minimització de les emocions negatives, que formen part inherent de l'experiència competitiva.

Per aquest motiu, diversos investigadors defensen una aplicació crítica i equilibrada de la psicologia positiva, integrada amb altres models psicològics i adaptada a les característiques específiques de cada esport i de cada context competitiu (McNulty & Fincham, 2012). Aquesta perspectiva resulta especialment rellevant en esports d'equip com l'handbol, on la gestió emocional no només afecta l'individu, sinó també el funcionament col·lectiu i el clima d'equip.

En síntesi, la psicologia positiva aplicada a l'esport ofereix un marc teòric valuós per analitzar com els esportistes poden desenvolupar recursos psicològics que els permetin afrontar la pressió, la frustració i la incertesa pròpies de la competició. No obstant això, la seva utilitat depèn d'una aplicació rigorosa, crítica i contextualitzada, que tingui en compte tant les fortaleces com les limitacions d'aquest enfocament.

2.3 MOTIVACIÓ ESPORTIVA I TEORIA DE L'AUTODETERMINACIÓ

La motivació és un dels constructes psicològics més rellevants per comprendre el comportament humà en contextos esportius, ja que influeix directament en la iniciació, la persistència i la qualitat de la participació esportiva. En l'àmbit de l'esport competitiu, la motivació no només determina el nivell d'esforç invertit en entrenaments i competicions, sinó també la manera com els esportistes afronten la pressió, gestionen l'error i responen davant situacions d'adversitat (Weinberg & Gould, 2019).

Entre els diferents models teòrics que han abordat l'estudi de la motivació, la teoria de l'autodeterminació, desenvolupada per Deci i Ryan (1985, 2000), ha adquirit una especial rellevància en el context esportiu. Aquesta teoria parteix de la idea que les persones tendeixen de manera natural cap al creixement, l'aprenentatge i la integració de les experiències, sempre que l'entorn afavoreixi la satisfacció de determinades necessitats psicològiques bàsiques.

Segons la teoria de l'autodeterminació, la motivació no és un constructe unitari, sinó que es presenta en diferents formes que varien en funció del grau d'autonomia amb què l'individu regula la seva conducta. En aquest sentit, es distingeix principalment entre motivació intrínseca, motivació extrínseca i desmotivació (Deci & Ryan, 2000). La motivació intrínseca fa referència a la realització d'una activitat pel plaer i la satisfacció inherents a la pròpia activitat, mentre que la motivació extrínseca implica la realització de la conducta com a mitjà per obtenir recompenses externes o evitar conseqüències negatives.

En el context esportiu, nombrosos estudis han posat de manifest que la motivació intrínseca s'associa amb una major persistència, un compromís més elevat amb la pràctica esportiva i una experiència més positiva de l'esport (Vallerand et al., 2008). Els esportistes motivats intrínsecament tendeixen a mostrar una major capacitat per afrontar la frustració i l'error, ja que el seu interès principal no es limita al resultat, sinó al procés de millora i superació personal.

La teoria de l'autodeterminació estableix que la qualitat de la motivació depèn en gran mesura del grau en què es satisfan tres necessitats psicològiques bàsiques: autonomia, competència i relació. La necessitat d'autonomia fa referència a la percepció de ser l'origen de les pròpies accions; la necessitat de competència implica sentir-se eficaç i capaç d'afrontar els reptes plantejats; i la necessitat de relació es vincula amb el sentiment de pertinença i connexió amb els altres (Deci & Ryan, 2000).

En els esports d'equip, com l'handbol, la satisfacció d'aquestes necessitats adquireix una importància especial. Un entorn que afavoreixi l'autonomia, permetent als jugadors participar en la presa de decisions i comprendre el sentit de les tasques proposades, pot contribuir a una motivació més autodeterminada. De la mateixa manera, el reforç de la competència mitjançant objectius realistes,

feedback constructiu i reconeixement de l'esforç pot afavorir la confiança i la perseverança davant situacions de pressió (Mageau & Vallerand, 2003).

La necessitat de relació és especialment rellevant en l'handbol, atesa la naturalesa col·lectiva d'aquest esport. La qualitat de les relacions entre companys i amb l'entrenador influeix de manera directa en la motivació i en el clima emocional de l'equip. Diversos estudis han assenyalat que els esportistes que se senten recolzats i valorats dins del grup presenten nivells més elevats de motivació intrínseca i una major capacitat de regulació emocional en situacions de tensió competitiva (Jowett & Cockerill, 2003).

La relació entre motivació i gestió emocional és un element clau per comprendre el comportament dels esportistes en contextos d'alta exigència. Quan la motivació està principalment regulada per factors externs, com la por al càstig, la pressió del resultat o l'exigència excessiva, els esportistes poden mostrar una major vulnerabilitat emocional davant l'error o la derrota. En canvi, una motivació més autodeterminada tendeix a associar-se amb una major resiliència emocional i una resposta més adaptativa davant les situacions adverses (Gustafsson et al., 2018).

Des d'aquesta perspectiva, la teoria de l'autodeterminació ofereix un marc teòric especialment útil per analitzar com l'entorn esportiu pot influir en el comportament humà en situacions de tensió. El paper de l'entrenador és fonamental en aquest procés, ja que la seva manera de comunicar-se, de gestionar l'error i de relacionar-se amb els jugadors pot facilitar o dificultar la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques (Smoll & Smith, 2006). Un estil d'entrenament controlador pot minvar la motivació intrínseca i augmentar la pressió emocional, mentre que un estil de suport a l'autonomia pot afavorir una major implicació i benestar.

En síntesi, la motivació esportiva, entesa des de la teoria de l'autodeterminació, constitueix un element central per comprendre com els esportistes afronten les situacions de tensió pròpies de l'handbol. La qualitat de la motivació influeix no només en el rendiment, sinó també en la manera com els individus regulen les seves emocions, es relacionen amb els altres i donen sentit a la seva experiència esportiva. Aquest marc teòric proporciona, per tant, una base sòlida per analitzar el comportament humà en contextos d'alta exigència emocional, en coherència amb els principis de la psicologia positiva.

2.4 LIDERATGE I GESTIÓ EMOCIONAL EN ESPORTS D'EQUIP: APLICACIÓ AL CONTEXT DE L'HANDBOL

El lideratge és un dels factors clau en el funcionament dels esports d'equip, ja que influeix de manera directa en la motivació, el clima emocional i el comportament dels esportistes, especialment en situacions de tensió competitiva. En contextos com l'handbol, on la interacció constant entre els membres de l'equip i la pressió del resultat són elements estructurals del joc, el lideratge adquireix una dimensió no només tècnica, sinó també emocional i relacional (Chelladurai, 2007).

Des de la psicologia de l'esport, el lideratge s'entén com un procés d'influència mitjançant el qual una persona (habitualment l'entrenador, però també determinats jugadors) guia, motiva i orienta el comportament dels altres membres de l'equip cap a l'assoliment d'objectius comuns (Northouse, 2016). Aquest procés no es limita a la presa de decisions tàctiques, sinó que inclou la gestió de les

emocions individuals i col·lectives que emergeixen al llarg de la temporada i, de manera especial, durant la competició.

Diversos models teòrics han analitzat el lideratge en l'àmbit esportiu, entre els quals destaca el lideratge transformacional. Aquest model es caracteritza per la capacitat del líder d'inspirar, transmetre una visió compartida, fomentar el compromís i atendre les necessitats individuals dels membres de l'equip (Bass & Riggio, 2006). En l'esport, el lideratge transformacional s'ha associat amb nivells més elevats de motivació intrínseca, cohesió d'equip i satisfacció esportiva (Callow et al., 2009).

En el context de l'handbol, el lideratge transformacional pot tenir un impacte significatiu en la gestió emocional dels jugadors. Un entrenador que sap comunicar-se de manera empàtica, reconèixer l'esforç i gestionar l'error com una oportunitat d'aprenentatge pot contribuir a crear un clima emocional més segur, on els esportistes se sentin còmodes assumint riscos i afrontant situacions de pressió. Aquest tipus de clima afavoreix una regulació emocional més adaptativa i redueix la probabilitat de respostes impulsives o desadaptatives en moments clau del joc (Fransen et al., 2014).

La gestió emocional és un element central del lideratge en esports d'equip. Les emocions no només afecten el rendiment individual, sinó que també es contagien dins del grup, influint en el comportament col·lectiu. En situacions de tensió, com ara una derrota ajustada, una decisió arbitral controvertida o una exclusió temporal, la manera com el líder respon emocionalment pot marcar la diferència entre un equip que es desorganitza i un equip que manté la concentració i la cohesió (Totterdell, 2000).

A més del lideratge exercit per l'entrenador, en els esports d'equip també és rellevant el lideratge informal exercit per determinats jugadors. Aquests líders no sempre coincideixen amb els capitans designats, sinó que emergeixen de manera natural a partir de la seva actitud, la seva capacitat de regular les pròpies emocions i la influència que exerceixen sobre els companys. En l'handbol, aquests líders poden tenir un paper fonamental en la gestió emocional del grup, especialment dins del terreny de joc, on la intervenció directa de l'entrenador és limitada (Fransen et al., 2015).

Des d'una perspectiva de psicologia positiva, el lideratge emocional implica no només gestionar les emocions negatives, sinó també promoure emocions positives que afavoreixin el funcionament de l'equip. La generació de confiança, l'ús del reforç positiu, el reconeixement dels esforços i la promoció de relacions positives són estratègies que poden contribuir a ampliar els recursos psicològics dels esportistes i a millorar la seva capacitat d'afrontar la pressió competitiva (Fredrickson, 2001).

Tanmateix, diversos autors assenyalen que una aplicació inadequada del lideratge positiu pot comportar riscos. Una excessiva insistència en el discurs positiu pot conduir a la negació de les emocions negatives o a la invalidació de les experiències de frustració dels esportistes, generant un clima emocional artificial i poc autèntic (McNulty & Fincham, 2012). Per aquest motiu, el lideratge eficaç en l'handbol ha de combinar el suport emocional amb el realisme, acceptant el conflicte i l'error com a parts inevitables del procés esportiu.

En categories de formació, el paper del lideratge emocional adquireix una importància encara més gran. L'entrenador no només influeix en el rendiment immediat, sinó que contribueix al desenvolupament personal i emocional dels esportistes. La manera com es gestionen les emocions en aquestes etapes pot tenir un impacte durador en la relació dels joves amb l'esport i amb ells mateixos (Smoll & Smith, 2006).

En síntesi, el lideratge en esports d'equip, i especialment en l'handbol, constitueix un element clau per comprendre la gestió emocional en situacions de tensió. Tant el lideratge formal com l'informal influeixen de manera decisiva en el comportament dels esportistes, en el clima d'equip i en la capacitat col·lectiva per afrontar la pressió competitiva. Des d'una perspectiva de psicologia positiva, el lideratge ha de ser entès com un procés relacional i emocional, orientat no només al rendiment, sinó també al benestar i al desenvolupament integral de les persones que formen part de l'equip.

2.5 CRÍTQUES A LA PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA A L'ESPORT

Malgrat la creixent difusió i acceptació de la psicologia positiva dins l'àmbit esportiu, aquest enfocament no ha estat exempt de crítiques des de diversos sectors de la psicologia acadèmica. Diversos autors han assenyalat la necessitat d'analitzar de manera crítica els seus postulats, especialment quan s'apliquen a contextos d'alta exigència emocional com l'esport competitiu, on el fracàs, la frustració i la pressió formen part inherent de l'experiència (Cabanas & Sánchez, 2012).

Una de les principals crítiques fa referència a la tendència a simplificar les emocions negatives. Alguns autors alerten que la psicologia positiva pot transmetre, de manera implícita, el missatge que emocions com la tristesa, la ràbia o la frustració són indesitjables i han de ser evitades. En el context esportiu, aquesta visió pot resultar problemàtica, ja que aquestes emocions compleixen una funció adaptativa i formen part del procés d'aprenentatge i de regulació del comportament (McNulty & Fincham, 2012). La derrota, l'error o el conflicte poden esdevenir experiències significatives de creixement si són adequadament gestionades, i no simplement reprimides.

Una segona crítica rellevant apunta al risc de generar una exigència excessiva de positivitat. En alguns contextos esportius, la promoció constant d'un discurs positiu pot derivar en la invalidació de les vivències emocionals dels esportistes, especialment quan aquests experimenten frustració o desànim. Segons Gruber et al. (2011), la pressió per mostrar-se sempre optimista pot resultar contraproduent i generar efectes negatius sobre el benestar psicològic, especialment en persones vulnerables o en situacions de gran càrrega emocional.

En l'esport d'alt rendiment, aquesta exigència de positivitat pot traduir-se en una dificultat per expressar el malestar emocional, afavorint dinàmiques de silenci o ocultació que acaben afectant el clima d'equip. En esports d'equip com l'handbol, on la interacció emocional és constant, la manca d'espais per validar les emocions negatives pot deteriorar la cohesió del grup i incrementar els conflictes interns.

Una altra crítica important fa referència a la individualització excessiva dels problemes. Diversos autors assenyalen que la psicologia positiva tendeix a centrar-se en l'individu, posant l'accent en la seva actitud i les seves fortaleces, sense tenir prou en compte els factors estructurals, socials o

contextuals que influeixen en el rendiment i el benestar (Cabanas & Sánchez, 2012). En l'àmbit esportiu, això pot conduir a responsabilitzar l'esportista del seu fracàs emocional o rendiment baix, obviant elements com la cultura del club, les dinàmiques de poder, les exigències institucionals o les condicions de competició.

A més, alguns estudis han qüestionat la robustesa de l'evidència empírica de determinades intervencions basades en la psicologia positiva. Coyne, Tennen i Ranchor (2010) assenyalen que molts estudis posen un èmfasi excessiu en els beneficis de l'optimisme, sense analitzar de manera suficient els possibles efectes negatius o els límits d'aquest enfocament. En aquesta línia, Mongrain i Anselmo-Matthews (2012) suggereixen que alguns programes d'intervenció poden produir efectes similars als del placebo, especialment quan no estan integrats dins d'un marc terapèutic o educatiu més ampli.

També s'ha assenyalat que la divisió entre una psicologia "positiva" i una psicologia "negativa" pot resultar artificial i poc útil. McNulty i Fincham (2012) argumenten que els processos psicològics no són inherentment bons o dolents, sinó que la seva funcionalitat depèn del context. En l'esport, per exemple, un cert grau de pessimisme pot adoptar una forma adaptativa, com el denominat *pessimisme defensiu*, que permet a alguns esportistes anticipar dificultats i preparar-se millor davant situacions adverses (Norem, 2001).

Finalment, diversos autors adverteixen que forçar una felicitat artificial pot resultar perjudicial en determinats contextos. En situacions de pèrdua, fracàs o conflicte, una resposta excessivament positiva pot ser percebuda com a poc autèntica o fins i tot ofensiva, afectant la qualitat de les relacions interpersonals (Gruber et al., 2011). En l'handbol, on la intensitat emocional és elevada, la legitimitat del lideratge emocional passa sovint per la capacitat d'acceptar i contenir el malestar, i no només per promoure emocions positives.

3. METODOLOGIA

3.1 DISSENY DE LA RECERCA

El present treball adopta un enfocament qualitatiu, ja que l'objectiu principal no és quantificar conductes o variables, sinó comprendre en profunditat com diferents agents vinculats a l'handbol perceben i gestionen les situacions de tensió emocional des de la seva experiència personal i professional. Aquest tipus d'enfocament resulta especialment adequat quan es vol analitzar el significat que les persones atribueixen a les seves vivències, així com els processos psicològics i emocionals que intervenen en contextos complexos com l'esport d'equip.

En aquest sentit, la recerca qualitativa permet accedir a la interpretació subjectiva dels participants i entendre la realitat des de la seva pròpia perspectiva, fet que la converteix en una metodologia idònia per a l'estudi de fenòmens socials i humans. Tal com assenyalen Norman K. Denzin i Yvonna S Lincoln (1994), la investigació qualitativa es caracteritza per estudiar els fenòmens en els seus contextos naturals i per interpretar-los en funció dels significats que les persones els atribueixen

L'elecció d'una metodologia qualitativa es justifica per la naturalesa de l'objecte d'estudi, centrat en el comportament humà, la gestió emocional, l'actitud davant l'adversitat i el clima d'equip en

l'handbol. Aquests fenòmens difícilment poden ser captats de manera completa mitjançant instruments quantitatius, ja que requereixen una aproximació flexible i contextualitzada que permeti recollir matisos, relats i interpretacions subjectives.

3.2 TÉCNICA DE RECOLLIDA DE DADES: ENTREVISTA

La tècnica principal de recollida de dades ha estat l'entrevista, escollida per la seva capacitat per aprofundir en les experiències, opinions i percepcions dels participants. Concretament, s'utilitzaran entrevistes semiestructurades, que combinen un guió previ de preguntes amb la flexibilitat necessària per adaptar-se al discurs de cada entrevistat.

Aquest tipus d'entrevista permet assegurar que es tracten els temes clau relacionats amb els objectius del treball (com la gestió emocional, la motivació, el lideratge o les situacions de tensió en l'handbol), alhora que ofereix espai perquè els participants expressin lliurement les seves vivències i reflexions. Això resulta especialment rellevant en un estudi que pretén comprendre el comportament humà en contextos reals i emocionalment exigents.

Les preguntes formulades s'han dissenyat a partir del marc teòric desenvolupat, prenent com a referència els conceptes de psicologia positiva, regulació emocional, motivació autodeterminada i lideratge en esports d'equip. D'aquesta manera, es garanteix la coherència entre el marc conceptual i la recollida de dades empíriques. Les preguntes més generals han sigut les següents:

- Trajectòria a l'handbol tant a nivell personal com a professional
- Nivell d'exigència emocional de l'handbol
- L'evolució del control de les seves emocions durant la trajectòria en el món de l'handbol.
- Com es porta a terme la gestió de l'error
- Comparació d'un equip d'handbol amb una empresa, parlant com a tema principal el rol de capità de l'equip, quin paper té, es fundamental? hi han capitans "ocults" dins d'un vestuari? qui és realment el líder de l'equip i quines característiques ha de tenir?
- Existeixen psicòlegs al món professional de l'handbol? La psicologia es tracta dins dels equips?
- Actitud com a eix central de l'esport i de la psicologia positiva. Quina influència té l'actitud en un jugador en el que les seves habilitats no són gaires elevades?
- Com hauria de comportar-se l'ésser humà desde la perspectiva de la psicologia positiva davant de situacions emocionals pròpies de l'handbol?

3.3 PARTICIPANTS

La selecció dels participants s'ha realitzat mitjançant un mostreig intencional, amb l'objectiu d'incloure perfils diversos que permetin obtenir una visió àmplia i plural del fenomen estudiat. Els participants formen part de diferents àmbits de l'handbol i representen rols variats dins d'aquest esport, fet que enriqueix l'anàlisi i permet contrastar perspectives.

Concretament, s'entrevisten als següents perfils:

- Entrenadors amb experiència en categories formatives i d'alt nivell.
→ Entrenador de la selecció espanyola de la generació 2010-2011, entrenador del CH. La Salle Montcada/ex-jugador de primera divisió al BM.Granollers, ex-entrenador de la base del BM.Granollers, ex-jugador de la selecció espanyola d'handbol sorra.
- Jugadors d'handbol amb trajectòries rellevants en competició nacional i internacional.
→ Jugador de primera divisió al BM.Granollers, seleccionat amb la selecció espanyola absoluta i campió d'Espanya en múltiples ocasions, així com el món i d'Europa.
- Membres del cos tècnic i figures vinculades a la gestió dels equips.
→ Entrenador de persones amb discapacitat intel·lectual i campió de Catalunya i Espanya d'handbol i handbol sorra, també 7è del món i sots campió d'Europa d'handbol platja.
→ Delegat del primer equip del BM.Granollers i campió de Catalunya i d'Espanya d'handbol.
- Àrbitres d'handbol amb experiència en competició.
→ Àrbitre d'handbol: campió d'Espanya i Catalunya d'handbol i handbol sorra i actualment també àrbitre per un període de 4 anys.
- Persones vinculades a l'handbol des de rols no competitius, com aficionats.
→ Grada d'animació: campió de Catalunya i d'Espanya de natació, i aficionat de l'handbol des de fa més de 7 anys.

Aquesta diversitat de perfils permet analitzar la gestió emocional i el comportament en situacions de tensió des de diferents rols, responsabilitats i nivells d'implicació, contribuint a una comprensió més completa del fenomen.

3.4 PROCEDIMENT

Les entrevistes es realitzaran en un context proper i còmode per als participants, amb l'objectiu d'afavorir un clima de confiança que facilités l'expressió lliure de les seves experiències i opinions. Prèviament a la realització de les entrevistes, s'ha informat els participants sobre els objectius del treball i sobre l'ús exclusivament acadèmic de les dades recollides.

Les entrevistes seguiràn un guió comú, però s'adaptaran en funció del perfil de cada participant, aprofundint en aquells aspectes més rellevants segons el seu rol dins de l'handbol. Aquesta flexibilitat ha permès explorar amb major detall les situacions de tensió emocional pròpies de cada àmbit, així com les estratègies utilitzades per gestionar-les.

Un cop realitzades, les entrevistes s'analitzarà de manera qualitativa, identificant temes recurrents, patrons de resposta i diferències entre perfils. Aquest anàlisi permetrà estructurar posteriorment l'apartat de resultats, centrat exclusivament en allò que ha emergit de les entrevistes.

4. ANÀLISI I DISCUSSIÓ DE RESULTATS

4.1 Introducció a l'anàlisi

L'anàlisi de les dades s'ha desenvolupat a partir d'un enfocament qualitatiu interpretatiu, en coherència amb el disseny metodològic plantejat en aquest treball. Tal com s'ha justificat prèviament, l'objectiu principal no és obtenir resultats generalitzables, sinó aprofundir en la comprensió de les experiències i percepcions dels diferents agents implicats en el món de l'handbol .

Les entrevistes realitzades a jugadors, entrenadors, membres del cos tècnic, àrbitres i aficionats han permès construir una visió polièdrica del fenomen, facilitant la identificació de patrons comuns però també de matisos segons el rol i l'experiència de cada participant . En aquest sentit, l'anàlisi s'ha centrat en la interpretació dels discursos, posant-los en relació amb el marc teòric desenvolupat, especialment amb els conceptes vinculats a la psicologia positiva i la gestió emocional en l'esport.

A diferència d'altres enfocaments més quantitius, aquest tipus d'anàlisi permet captar la complexitat del comportament humà en contextos reals, on les emocions, les relacions i les situacions de pressió interactuen de manera constant (Denzin & Lincoln, 2018).

4.2 L'handbol com a entorn d'alta exigència emocional

Un dels resultats més destacats que emergeixen de les entrevistes és la percepció generalitzada de l'handbol com un esport amb una elevada exigència emocional. Aquesta idea apareix de manera transversal en tots els perfils entrevistats, independentment del seu rol dins l'activitat esportiva.

Diversos participants coincideixen a assenyalar que el rendiment esportiu no depèn únicament de factors físics o tècnics, sinó que la dimensió psicològica té un pes determinant. En aquest sentit, un dels entrevistats afirma que la part emocional pot arribar a representar "un 70%" del rendiment d'un jugador . Aquesta percepció reforça les aportacions de Weinberg i Gould (2019), que destaquen la importància de les variables psicològiques en l'explicació del rendiment esportiu, especialment en contextos de competició.

A més, cal tenir en compte que l'handbol és un esport col·lectiu caracteritzat per la rapidesa del joc i la necessitat de prendre decisions constants en situacions de pressió. Això implica que les emocions no només afecten el rendiment individual, sinó també el funcionament global de l'equip.

Des de la perspectiva dels aficionats, aquesta dimensió col·lectiva es percep amb claredat. Un dels participants assenyala que quan un jugador es veu afectat emocionalment, això pot repercutir en tot l'equip, fins al punt que "si un cau, tot l'equip se'n va avall" . Aquesta idea es pot relacionar amb la

teoria de la cohesió de grup (Carron, Colman, Wheeler & Stevens, 2002), que posa de manifest la importància del clima emocional compartit en els esports d'equip.

En conseqüència, es pot afirmar que l'handbol constitueix un entorn especialment exigent des del punt de vista emocional, on la interdependència entre jugadors incrementa la necessitat de desenvolupar competències de regulació emocional.

En relació amb la importància de la dimensió emocional dins del rendiment esportiu, els resultats obtinguts en les entrevistes reforcen clarament aquesta idea. Tal com afirma el tècnic, *“la part emocional és un 70% d'un jugador o d'un entrenador”*. Aquesta afirmació posa de manifest que el rendiment en l'handbol no pot entendre's únicament des d'una perspectiva física o tàctica, sinó que depèn en gran mesura de la gestió emocional dels esportistes.

Aquesta visió és compartida també pels jugadors. El jugador professional entrevistat descriu l'handbol com *“un esport de moltes emocions”*, especialment en contextos competitiu exigents, on *“hi ha molta pressió, no només individual sinó de tot l'equip”*. Això evidencia la intensitat emocional pròpia d'aquest esport.

Tot i la rellevància de la dimensió emocional, els entrevistats coincideixen en assenyalar una manca de treball psicològic estructurat. En aquest sentit, el seleccionador entrevistat afirma de manera contundent que *“no es treballa suficient”* la part psicològica, destacant també que molts jugadors joves *“no estan preparats psicològicament quan tenen 18 anys”*.

Aquesta manca de preparació evidencia un desequilibri en la formació dels esportistes, on els aspectes físics i tàctics tenen un pes molt superior respecte als psicològics.

4.3 La gestió de l'error com a element estructural del joc

Un dels temes que apareix amb més força en les entrevistes és la gestió de l'error. Lluny de considerar-se una excepció, l'error és percebut com una part inherent i inevitable del joc.

Des del punt de vista del cos tècnic, es destaca que l'aspecte clau no és evitar l'error, sinó gestionar-lo adequadament. Tal com expressa un dels entrevistats, és fonamental que l'error tingui el menor impacte possible en l'acció següent. Aquesta idea posa de manifest la importància de la capacitat de recuperació immediata, especialment en un esport tan dinàmic com l'handbol.

Aquest plantejament es pot vincular amb els principis de la psicologia positiva, especialment amb la reinterpretació de les experiències negatives com a oportunitats d'aprenentatge (Seligman, 2002). Tanmateix, les entrevistes mostren que aquesta reinterpretació no es fa des d'una perspectiva teòrica o idealitzada, sinó des de la pràctica quotidiana dels esportistes i entrenadors.

A més, els resultats indiquen que l'error no només té conseqüències individuals, sinó que pot generar efectes emocionals en cadena dins de l'equip. Aquesta idea s'alinea amb el concepte de contagi emocional (Totterdell, 2000), segons el qual les emocions es poden transmetre entre els membres d'un grup, afectant el seu rendiment col·lectiu.

En relació amb les estratègies de comunicació utilitzades per gestionar emocionalment els jugadors, emergeix de manera clara una tècnica pròpia de la psicologia positiva: la tècnica del sàndwich.

Tal com explica l'entrenador entrevista, aquesta consisteix en estructurar el missatge en tres parts: *"tu has de dir una cosa positiva , després li dius el que ha de millorar i li tornes a donar un reforç positiu al final"*.

Segons ell mateix, aquesta estratègia permet que el jugador *"entri a la conversa positivament i surti de la conversa positivament"*, facilitant així l'acceptació de la crítica i millorant la seva predisposició al canvi.

Aquesta preferència també es veu reflectida en la percepció dels jugadors. Els jugador professional entrevistat afirma que *"m'agrada més el mètode del 'sandvitx': dir coses positives, corregir i acabar amb positiu"*, fet que reforça l'eficàcia d'aquesta estratègia des d'una doble perspectiva.

Per tant, la gestió de l'error es configura com un element central per entendre el comportament dels esportistes en situacions de pressió, així com la dinàmica emocional dels equips.

4.4 Expressió i regulació de les emocions

Un altre aspecte rellevant que emergeix de l'anàlisi és la manera com els participants entenen la gestió de les emocions. En general, no es defensa una repressió emocional, sinó una expressió regulada i adaptada al context.

Un dels entrevistats assenyala que és important expressar les emocions, però també saber en quin moment fer-ho . Aquesta idea reflecteix una concepció de la regulació emocional com un procés flexible, que depèn de la situació i dels objectius del moment.

Aquest enfocament s'alinea amb la literatura científica sobre regulació emocional en l'esport, que destaca la importància de desenvolupar estratègies adaptatives per gestionar tant les emocions positives com les negatives (Lane et al., 2012).

A més, els resultats permeten identificar una certa distància respecte a una visió simplista de la psicologia positiva basada en el pensament positiu constant. De fet, els participants reconeixen la importància de les emocions negatives com a part del procés competitiu.

Aquesta visió connecta amb les crítiques recollides en el marc teòric, que adverteixen que un excés de positivisme pot resultar contraproduent si implica ignorar o invalidar emocions negatives (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

En aquest sentit, es pot afirmar que els participants adopten una visió més realista i equilibrada de la gestió emocional, basada en la regulació i no en la negació de les emocions.

4.5 El lideratge emocional en els equips

Les entrevistes també posen de manifest la importància del lideratge en la gestió emocional dels equips. Aquest lideratge no es limita a aspectes tàctics o tècnics, sinó que té una dimensió clarament emocional i relacional.

En alguns casos, es destaca que en la selecció de jugadors es tenen en compte factors com l'actitud o la capacitat d'influir positivament en el grup, arribant fins i tot a descartar perfils que poden generar un impacte negatiu en el clima de l'equip .

Aquest fet es pot interpretar des de la perspectiva del lideratge transformacional (Bass & Riggio, 2006), que posa l'èmfasi en la capacitat del líder per motivar, inspirar i generar cohesió dins del grup.

A més, les dades suggereixen que el lideratge no recau exclusivament en l'entrenador, sinó que es distribueix entre diferents membres de l'equip. Això és especialment rellevant en situacions de competició, on els jugadors també exerceixen una influència directa sobre els seus companys.

Per tant, el lideratge emocional es configura com un element clau per a la gestió del grup i per al manteniment d'un clima positiu dins l'equip.

4.6 Diferències segons el rol dels participants

L'anàlisi també permet identificar diferències en la manera d'entendre la gestió emocional segons el rol dels participants.

Els jugadors tendeixen a posar més èmfasi en aspectes com la confiança, la pressió individual o la capacitat de recuperació després d'un error. En canvi, els entrenadors adopten una visió més global, centrada en la gestió del grup i en la presa de decisions en situacions de pressió.

Per la seva banda, els perfils més externs, com els aficionats, ofereixen una visió més general del funcionament emocional de l'equip, posant èmfasi en el comportament col·lectiu.

Aquestes diferències reforcen la idea que la gestió emocional en l'handbol és un fenomen complex i multidimensional, que no pot ser entès des d'una única perspectiva .

5. DISCUSSIÓ: ENTRE LA TEORIA I LA PRÀCTICA

Un dels aspectes més rellevants de l'anàlisi és la comparació entre el marc teòric i la realitat observada en les entrevistes.

Tal com es planteja en aquest treball, existeix una certa distància entre la teoria de la psicologia positiva i la seva aplicació pràctica. Les entrevistes confirmen aquesta idea, ja que els participants no adopten una visió simplista basada en el pensament positiu constant, sinó que reconeixen la complexitat de les situacions reals.

En aquest sentit, es posa de manifest que la psicologia positiva pot ser una eina útil, però només si s'aplica de manera crítica i contextualitzada. Aquesta visió coincideix amb autors com McNulty i Fincham (2012), que assenyalen que els beneficis dels processos psicològics depenen del context en què es produeixen.

Per tant, els resultats suggereixen la necessitat d'una aplicació més realista i flexible de la psicologia positiva en l'àmbit esportiu.

A més, els resultats permeten observar que moltes de les estratègies descrites pels participants no són aplicades des d'un coneixement teòric formal de la psicologia positiva, sinó des de l'experiència pràctica acumulada dins del món de l'handbol. Aquest fet reforça la idea que la gestió emocional forma part de la realitat quotidiana dels equips, encara que sovint no es treballi de manera estructurada o professionalitzada.

Igualment, les entrevistes mostren una certa contradicció entre la importància que els participants atribueixen a la dimensió psicològica i la manca de recursos destinats a treballar-la. Tot i que entrenadors, jugadors i altres agents coincideixen a destacar el pes de les emocions en el rendiment esportiu, la presència de psicòlegs esportius continua sent limitada en molts contextos competitius. Com es comenta a les entrevistes per part dels agents entrevistats, la psicologia a esports com l'handbol on el pressupost econòmic és molt més baix en comparació amb altres esports com el fútbol o el bàsquet passa a ser un segon plat pels clubs, ja que les seves limitacions econòmiques no permeten la inversió en aquest camp, molts jugadors/entrenadors han de buscar alternatives de manera autònoma per posar solucions als seus dilemes psicològics.

D'altra banda, també es detecta que la gestió emocional no depèn exclusivament de factors individuals, sinó que es construeix de manera col·lectiva a través de les relacions dins de l'equip. Aspectes com la cohesió grupal, el lideratge informal o la manera de comunicar-se davant de l'error condicionen directament el clima emocional de l'equip i la seva capacitat d'afrontar situacions de pressió.

Tanmateix, encara que hi hagi una certa distància entre la teoria i la pràctica, hi han afirmacions per part de les persones entrevistades que confirmen que l'aplicació de la psicologia positiva hi han vegades on és impossible o molt difícil encara que es treballi (en aquest cas de manera individual amb experts externs al club), es parla de moments de tensió on els sentiments es tenen a flor de pell, encara que la teva ment sàpiga que no es pot controlar aquella situació, la capacitat per calmar-te en moments exhaustius és molt difícil. Aquest raonament ens apropa més a la capacitat d'entendre de que la psicologia positiva no és pot aplicar de manera perfecte en tots els moments.

Finalment, els resultats reforcen la necessitat d'entendre la psicologia positiva des d'una perspectiva flexible i no dogmàtica. Les emocions negatives no apareixen com un element que cal eliminar, sinó com una part inevitable i potencialment útil dins del procés esportiu, sempre que es gestionin adequadament. Aquestes emocions negatives es poden veure desde diferents punts de vista; desde la perspectiva de que és un sentiment negatiu o desde la perspectiva de que és un sentiment que sempre existirà i afrontar-ho com un repte on la teva ment ha de saber jugar aquesta passada com a part de l'esport. Aquesta idea connecta directament amb les aportacions de McNulty i Fincham

(2012), que defensen que la funcionalitat dels processos psicològics depèn del context en què es produeixen.

6. CONCLUSIONS

Aquest Treball de Fi de Grau ha tingut com a objectiu principal analitzar el paper de la psicologia positiva i de la gestió emocional dins del context de l'handbol, amb especial atenció a la manera com diferents agents vinculats a aquest esport afronten situacions de pressió competitiva. A partir de les entrevistes realitzades i del marc teòric desenvolupat, s'ha pogut aprofundir en la relació existent entre emocions, rendiment esportiu, lideratge i cohesió d'equip.

En relació amb la pregunta de recerca plantejada a l'inici del treball (centrada en com la psicologia positiva pot contribuir a una millor gestió emocional i a un comportament més adaptatiu dins de l'handbol), els resultats obtinguts permeten afirmar que aquesta influència existeix de manera clara. Les entrevistes mostren que aspectes com el reforç positiu, la regulació emocional, la confiança, la cohesió grupal o el lideratge emocional tenen un impacte directe en la manera com els esportistes afronten les situacions de tensió competitiva. Tot i això, també s'ha observat que aquestes estratègies no solen aplicar-se des d'un coneixement teòric formal, sinó principalment des de l'experiència pràctica dels entrenadors i dels mateixos jugadors.

Pel que fa als objectius específics plantejats al començament del treball, es pot considerar que han estat assolits de manera satisfactòria. En primer lloc, s'ha confirmat la relació existent entre motivació, lideratge i gestió emocional dins de l'handbol. Les entrevistes evidencien que la manera de comunicar-se dels entrenadors, la seva capacitat de transmetre confiança i la seva forma de gestionar l'error condicionen directament el clima emocional de l'equip i el rendiment dels jugadors. En aquest sentit, estratègies com el reforç positiu o la tècnica del sàndwich apareixen com a eines útils per afavorir una comunicació més constructiva i una millor acceptació del feedback.

En segon lloc, també s'han pogut identificar les principals situacions de tensió emocional presents dins de l'handbol. Entre aquestes destaquen especialment la gestió de l'error, la pressió competitiva, els conflictes interns dins de l'equip, la frustració derivada dels mals resultats o les decisions arbitrals controvertides. Els participants coincideixen a afirmar que aquestes situacions formen part de la realitat habitual de l'esport i que la capacitat per gestionar-les adequadament resulta fonamental per mantenir el rendiment esportiu i l'estabilitat emocional.

D'altra banda, el treball també ha permès observar diferències entre els diversos agents entrevistats. Els jugadors tendeixen a posar més èmfasi en aspectes com la confiança personal, l'autocontrol emocional o la recuperació després de l'error, mentre que els entrenadors adopten una visió més global centrada en la gestió del grup i del clima emocional col·lectiu. Aquesta diferència de perspectives reforça la idea que la gestió emocional dins de l'handbol és un fenomen complex i multidimensional que no pot entendre's des d'una única mirada.

Un altre aspecte rellevant que emergeix de la recerca és la importància del lideratge emocional i de la cohesió grupal. Els resultats mostren que els equips amb una comunicació positiva, una bona relació entre companys i una gestió emocional adequada acostumen a afrontar millor les situacions

de pressió. A més, també s'ha observat que el lideratge no depèn exclusivament de figures formals com el capità o l'entrenador, sinó que sovint apareixen líders informals amb una gran capacitat d'influència emocional sobre el grup.

Tanmateix, el treball també posa de manifest certes contradiccions presents dins del món esportiu. Tot i que la majoria dels participants reconeixen la gran importància de la dimensió psicològica, molts coincideixen a afirmar que aquesta continua ocupant un espai secundari dins de la preparació esportiva. En moltes ocasions, els aspectes físics, tècnics i tàctics continuen tenint més pes que el treball emocional, especialment en categories de formació. Això provoca que molts esportistes joves no disposin d'eines suficients per afrontar adequadament la pressió competitiva o la frustració derivada del rendiment.

A més, els resultats també permeten confirmar una de les idees centrals desenvolupades dins del marc teòric: la psicologia positiva pot resultar útil dins de l'esport, però només quan s'aplica des d'una perspectiva crítica, flexible i contextualitzada. Els participants no defensen una positivitat artificial ni la necessitat d'eliminar les emocions negatives, sinó que remarquen la importància d'aprendre a gestionar-les adequadament. En aquest sentit, emocions com la frustració, la ràbia o la decepció no apareixen necessàriament com a elements negatius, sinó com a experiències inherents a la competició esportiva que poden tenir una funció adaptativa si es regulen correctament.

Finalment, es pot concloure que la gestió emocional constitueix un element fonamental dins de l'handbol i que la psicologia positiva pot contribuir de manera significativa tant al rendiment esportiu com al benestar personal dels esportistes. Tot i això, la seva aplicació ha d'allunyar-se de visions simplistes basades únicament en el pensament positiu i orientar-se cap a una comprensió més realista i completa de les emocions dins del context esportiu. Per aquest motiu, resulta necessari continuar aprofundint en l'estudi de la dimensió psicològica dins de l'handbol i promoure una major integració del treball emocional dins dels processos de formació i competició esportiva.

7. LIMITACIONS I FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ

Aquest treball presenta diverses limitacions que cal tenir en compte a l'hora d'interpretar els resultats. En primer lloc, la recerca s'ha desenvolupat a partir d'una mostra reduïda i no representativa, fet habitual en els estudis qualitius. Tot i que la diversitat de perfils entrevistats ha permès obtenir perspectives diferents, els resultats no poden generalitzar-se al conjunt del món de l'handbol.

En segon lloc, les dades obtingudes parteixen de percepcions subjectives i experiències personals dels participants, la qual cosa implica que els discursos poden estar condicionats per factors individuals o contextuais.

També cal tenir en compte que la recerca s'ha centrat exclusivament en l'handbol, de manera que seria interessant comparar aquests resultats amb altres esports col·lectius o individuals per analitzar possibles diferències en la gestió emocional i en l'aplicació de la psicologia positiva.

Pel que fa a futures línies d'investigació, seria interessant ampliar la mostra i incorporar metodologies quantitatives o mixtes que permetessin complementar l'anàlisi qualitativa. Igualment, podria resultar rellevant estudiar amb més profunditat la figura del psicòleg esportiu dins dels equips d'handbol, així com l'impacte de determinades estratègies de lideratge emocional en el rendiment i el benestar dels esportistes.

8. BIBLIOGRAFIA / WEBGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A., & Hardy, J. (2009). Measurement of transformational leadership and its relationship with team cohesion and performance level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/10413200903204754>

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113–135). Wiley.

Coyne, J. C., Tennen, H., & Ranchor, A. V. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16–26. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2014). The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification. *Journal of Sports Sciences*, 32(14), 1389–1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.891291>

Fransen, K., Van Puyenbroeck, S., Loughhead, T. M., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). Who takes the lead? Social network analysis as a pioneering tool to investigate shared leadership within sports teams. *Social Networks*, 43, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2015.04.003>

Friesen, A. P., & Lane, A. M. (2013). Emotions in sport. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 173–190). Oxford University Press.

Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>

García-Naveira, A., & Jerez, S. (2012). Inteligencia emocional y deporte: Estado actual de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 25–38.

Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>

Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. In R. J. Schinke et al. (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 482–493). Routledge.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)

Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.

McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67(2), 101–110. <https://doi.org/10.1037/a0024572>

Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382–389. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>

Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice* (7th ed.). Sage.

Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking*. Basic Books.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2006). Enhancing coach–athlete relationships: Cognitive–behavioral principles and procedures. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 17–35). McGraw-Hill.

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 848–859. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.848>

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373–392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Sage.

WEBGRAFIA

Küppers, V. (2014). *El valor de l'actitud* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=q1kc-37C870>

