

Bàdminton d'alt rendiment: estudi de tres casos

TREBALL FINAL DE GRAU EN PSICOLOGIA

Gemma ROQUÉ I VIVET

Tutora: Mila Naranjo

Correu: gemma.roque@uvic.cat

4t Curs del Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, Maig del 2020

Al bàdminton,
per haver format part de la meva vida durant tants anys,
i haver-me donant tants bons moments
i grandíssimes persones.

Agraïments

Els agraïments no poden començar per altra persona que no sigui la meva tutora de TFG. A tu, Mila, que no hi ha prou espai en aquesta pàgina per agrair-te tota la teva ajuda, sempre ajustada i contingent, per ordenar les quatre idees inicials inconnexes que tenia per aquest treball i veure'l sempre més clar que jo. La teva confiança i suport m'han aplanat aquest camí i el meu agraïment cap a tu sempre serà etern per tots els aprenentatges que hem construït conjuntament en aquests quatre anys.

Lògicament, aquest treball no tindria cap sentit sense els tres jugadors que el conformen. Aquest treball és per vosaltres, gràcies per haver-me deixat aprendre tant amb vosaltres i haver gaudit de partits tan brillants. Gràcies també a les famílies dels jugadors, per estar sempre disposades a parlar amb mi i compartir tantes competicions. Igualment amb el seu entrenador, que sempre ha respost les meves incansables preguntes amb un somriure a la cara per més ocupat que estigués. Vull destacar també el suport de la Federació Catalana de Bàdminton, gràcies per obrir-me les portes i donar-me totes les facilitats que estaven a les seves mans. Moltes gràcies a tots, sense vosaltres no hagués estat possible.

Gràcies també als companys i amics que m'han recolzat al llarg d'aquest procés i que tantes vegades m'han hagut d'ajudar logísticament quan jo no podia arribar a tots els partits. Només nosaltres sabem quant hem arribat a córrer per un pavelló darrere d'aquest treball.

Gràcies també a tots els familiars i amics que els he fet llegir el treball i m'han acompanyat aquests mesos, per trobar sempre un forat en la seva agenda per ajudar-me amb tots els meus dubtes i inseguretats i aconseguir sempre tornar-me a la calma i seguretat.

Per últim, vull agrair als meus pares haver-me guiat en aquest camí que és la vida, haver-me fet costat en tots els meus projectes i al seu gran esforç perquè jo pogués arribar a on sóc avui. Espero estiguen tan orgullosos d'aquest treball com ho estic jo.

Resum

El present treball tracta d'estudiar, des d'una perspectiva educativa, com es realitzen els processos de presa de consciència i presa de decisions en esportistes d'alt rendiment de bàdminton. Per això, es planteja un únic objectiu general centrat en conèixer el procés de presa de consciència i presa de decisions, vinculat al seu autoconcepte com a jugadors i les representacions que tenen d'aquests el seu entorn més proper (família i entrenador), a fi de detectar les seves necessitats d'estratègies metacognitives per a l'autorregulació per millorar els seu rendiment en competició i poder dissenyar un pla d'intervenció ajustat a cada un dels jugadors.

Per respondre aquest objectiu, s'ha dissenyat una metodologia investigació-acció de cas múltiple plantejat a través de tres entrevistes semiestructurades a jugadors, familiars i a l'entrenador i amb un seguiment a través de fitxes de registre i pautes d'observació narratives dels partits. Els resultats mostren les dificultats que es donen en aquest procés i la necessitat de plantejar un acompanyament ajustat i contingent a cada un dels jugadors.

Paraules clau: capacitat metacognitiva, procés d'autoregulació, alt rendiment, ajuda educativa

Abstract

This work seeks to study from an educational perspective, how awareness-making and decision-making processes are carried out in high-performance badminton athletes. For this reason, it poses a single general objective focused on knowing the process of awareness and decision-making, linked to its self-concept as players and the representations their closest environment have of them (family and coach), in order to detect their self-regulated metecognitive strategies needs to improve their performance in competition and to design a plan of intervention adjusted to each of the players.

To answer this objective, an action-research multicase methodology has been designed through three semi-structured planned interviews to players, family and coach with a follow-up of record cards and patterns of narrative observation. The results show the difficulties that occur in this process and the need to raise a tight and contingent accompaniment to each player.

Key words: metacognitive capacity, self-regulation process, high performance, educative help.

ÍNDIX

1.	Introducció.....	7
2.	Factors psicològics implicats en l'alt rendiment	8
2.1	Factors intrapsicològics.....	8
2.1.1	Autoconcepte.....	8
2.1.2	Capacitat metacognitiva.....	9
2.1.3	Representacions mútues.....	13
2.1.4	Expectatives mútues	14
2.2	Factors interpsicològics.....	14
2.2.1	El paper de l'entrenador.....	14
2.2.2	El paper de les famílies	15
2.3	El bàdminton, l'alt rendiment i hàbits saludables.....	16
2.3.1	Alt rendiment.....	16
2.3.2	Hàbits saludables	19
3.	Disseny de recerca	21
3.1	Pregunta d'investigació.....	21
3.2	Objectius	21
3.3	Metodologia.....	22
3.3.1	Paradigma.....	22
3.3.2	Tipus d'estudi	22
3.3.3	Participants.....	23
3.3.4	Instruments de recollida de dades.....	24
3.3.5	Procediment de recollida de dades	26
3.3.6	Anàlisi de dades.....	27
4.	Resultats	33
4.1	Resultats jugador 1.....	33
4.1.1	Pla d'intervenció jugador 1	35
4.2	Resultats jugador 2.....	36
4.2.1	Pla d'intervenció jugador 2	38
4.3	Resultats jugador 3.....	39
4.3.1	Pla d'intervenció jugador 3	42

5. Discussió i conclusions	43
5.1 Autoconcepte.....	43
5.2 Capacitat metacognitiva	43
5.3 Representacions mútues i expectatives mútues	44
5.4 Mecanismes d'influència educativa de l'entrenador	44
5.5 Mecanismes d'influència educativa de les famílies.....	45
5.6 El bàdminton d'alt rendiment.....	45
5.6.1 Pla d'intervenció	45
5.7 Hàbits saludables	45
6. Possibilitats i limitacions.....	47
7. Referències	48

Índex de figures

Figura 1	14
Figura 2	29

Índex d'Annexes

1. Annexes.....	1
1.1 Annex 1: instruments de recollida de dades.....	1
1.2 Annex 2: Recollida de dades.....	8
1.2.1 Jugador 1.....	8
1.2.2 Jugador 2.....	71
1.2.3 Jugador 3.....	116
1.3 Annex 3: Anàlisi de dades.....	185
1.3.1 Jugador 1.....	185
1.3.2 Jugador 2.....	195
1.3.3 Jugador 3.....	205

1. Introducció

Tant el camp de la psicologia educativa com la psicologia esportiva han fet palès el seu gran paper en les seves respectives disciplines al llarg dels anys. El que es pretén amb aquest estudi és aprofundir en un context educatiu concret, moltes vegades oblidat o infravalorat com és l'esportiu, el qual implica processos d'ensenyament i aprenentatge entre esportista i entrenador i això fa vàlids els coneixements propis de la psicologia educativa. El procés de presa de consciència i presa de decisions és clau per a qualsevol esportista ja que està present en totes les fases de la seva trajectòria esportiva i aquest, en la majoria de casos, es tracta d'un procés inconscient difícilment controlable.

En els darrers anys, el rol del psicòleg ha pres una posició de rellevància dins el món de l'esport (Cantón, 1990). Dins aquest camp els conceptes més estudiats són la motivació, l'estrès, l'ansietat, el nivell d'activació, entre d'altres. Tot i això, prenent com a punt de partida el procés de presa de consciència i presa de decisions, aquests factors queden vinculats indirectament amb els processos implicats en l'autoregulació, és a dir, partint de la capacitat metacognitiva, s'abasta no només el procés d'autoregulació sinó que simultàniament s'està treballant sobre els aspectes històricament reconeguts com a propis de la psicologia esportiva com els esmentats anteriorment, facilitant així un acompanyament conjunt i coherent de tots els factors.

El treball s'estructura al voltant de sis d'apartats, el primer d'ells és el marc teòric, dividit en tres grans blocs: factors intrapsicològics, factors interpsicològics i el bàdminton, l'alt rendiment i els hàbits saludables, focalitzant en el procés d'autoregulació, el qual consta de tres fases principals: fase de planificació, fase d'execució i fase d'autoregulació. Seguidament es troba l'apartat de metodologia on es planteja l'objectiu general, que consisteix en conèixer el procés de presa de consciència i presa de decisions en tres esportistes d'alt rendiment de bàdminton, vinculat al seu autoconcepte com a jugadors i les representacions que tenen d'aquests el seu entorn més proper (família i entrenador), a fi de detectar les seves necessitats d'estratègies metacognitives per a l'autoregulació a fi de millorar el seu rendiment en competició i poder dissenyar un pla d'intervenció ajustat a cada un dels jugadors. Seguidament es presenta la metodologia qualitativa emprada, formada pels següents instruments de recollida de dades: entrevista semiestructurada a jugadors, famílies i entrenador respecte cada un dels jugadors, fitxa de registre en cinc competicions per a cada jugador i pautes d'observació narratives realitzades a través d'observació en les mateixes competicions per contrastar la informació de les fitxes de registre.

El següent apartat consisteix en l'anàlisi de dades, on es detalla el procés que s'ha seguit per obtenir els resultats, que conformaran el cinquè apartat. En el mateix apartat dels resultats consta també el pla d'intervenció proposat per a cada un d'ells ajustat a les seves necessitats. Per finalitzar, l'últim dels apartats consta de la discussió i les conclusions.

2. Marc teòric: Factors psicològics implicats en l'alt rendiment

Des d'un enfocament constructivista, els factors implicats en el procés d'ensenyament i aprenentatge poden ser de caràcter intrapsicològics i de caràcter interpsicològics. Aquest treball parteix de la base que en un context esportiu també es realitza un procés d'ensenyament i aprenentatge i els factors que es veuran implicats seran similars als d'una aula escolar (Coll et al., 2001).

Dins els factors de caràcter intrapsicològic diferenciem entre cognitius (esquemes mentals, intel·ligència, estratègies d'aprenentatge i capacitat metacognitiva) i els afectius, emocionals, motivacionals i relacionals (motivació (intrínseca o extrínseca), sistema del jo (autoestima, autoconcepte, els jo's possibles), patrons atribucionals, representacions mútues i les expectatives mútues). D'aquests, dins l'alt rendiment esportiu, en el context concret del bàdminton, es considerarà l'autoconcepte com a jugadors, la capacitat metacognitiva, les representacions mútues i les expectatives mútues per la seva implicació i vincle amb el procés de presa de consciència i presa de decisions, objecte principal d'estudi del present treball. Per últim, les representacions mútues i les expectatives mútues són abordades per la seva intervenció durant les competicions ja que els jugadors estan en constant interacció amb el seu entrenador i les respectives famílies, afectant aquestes al seu procés de presa de consciència i presa de decisions.

En els factors de caràcter interpsicològic al realitzar-se en context esportiu, es considerarà la interacció durant la competició amb l'entrenador (o entrenadors) i les famílies.

2.1 Factors intrapsicològics

2.1.1 Autoconcepte

Si considerem que els processos d'ensenyament i aprenentatge impliquen a les persones de forma global, és a dir, no només en aspectes cognitius sinó també emocionals i motivacionals, és rellevant tenir-los en consideració a l'hora d'abordar qualsevol procés que impliqui un aprenentatge. El coneixement del que disposem respecte aquests constructes és comparativament més escassa respecte els cognitius, ja que resulta més difícil no només d'investigar sinó també de relacionar i vincular a causa de la seva naturalesa subjectiva. Tot i això, les diferents investigacions coincideixen en alguns conceptes bàsics i, entre ells, destaquen els conceptes vinculats a les representacions que les persones construïm sobre nosaltres mateixos i sobre els altres (Miras, 2001).

La representació que un elabora sobre ell mateix és el que coneixem com autoimatge o autoconcepte. És un concepte pluridimensional, ja que engloba diferents representacions de la persona (físic, habilitats, capacitats, característiques psicològiques, capacitats de relació interpersonal, característiques morals) (Miras, 2001). Conèixer com és la seva autorepresentació com a jugadors ens dona informació, per exemple, sobre els criteris que utilitzen per autoavaluar-se.

Aquest interès deriva de l'estreta vinculació d'aquest constructe amb l'autoestima, sent aquesta l'avaluació positiva que realitzem dels nostres diferents autoconceptes en les seves respectives mesures, en funció del valor que cada persona els hi atorga. A diferència de l'autoconcepte, l'autoestima és un terme global i unidimensional, ja que és el resultat dels múltiples autoconceptes (Miras, 2001).

2.1.2 Capacitat metacognitiva

La capacitat metacognitiva és un mecanisme que ens permet ser conscients dels coneixements que disposem i els processos mentals que utilitzem per gestionar aquest coneixement. Tal com el seu nom indica, és la consciència de la pròpia consciència (Pozo et al., 2001). La capacitat metacognitiva estaria inscrita dins un constructe major que és l'autoregulació, la qual també inclou el control conductual i el control motivacional (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

Zimmerman (2009) va ser l'autor del model més comprensible i científic de la descripció procés d'autoregulació que constava de tres fases cícliques des del plantejament d'una tasca fins a la seva valoració final: fase de planificació, fase d'execució i fase d'auto-reflexió. Aquestes fases també poden ser utilitzades per dissenyar un pla d'intervenció a fi d'oferir recursos psicològics a esportistes per millorar el seu rendiment en competició.

La **fase de planificació** és la fase inicial a través de la qual ens aproximem a la tasca, valorant la capacitat per realitzar-la exitosament i establint les metes i com assolir-les. L'interès per la tasca i el sentiment de competència juguen un paper rellevant en aquesta fase per planificar i executar la tasca correctament. Aquesta fase està constituïda principalment per dues tasques: l'anàlisi de les característiques de la tasca a través d'una representació inicial de com s'ha d'executar i un anàlisi del valor de la tasca, la qual cosa condiona la seva motivació i esforç i, consegüentment, l'atenció que hi posaran (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

L'anàlisi de la tasca inicia el cicle d'autoregulació a través de la fragmentació de la tasca i cerca d'estratègies personals, basades en el coneixement i l'experiència, per abordar-les. En aquesta fase es realitza principalment l'establiment d'objectius i la planificació estratègica, les quals són la condició bàsica per iniciar l'autoregulació. La planificació és clau pel procés d'autoregulació i és també un bon predictiu d'èxit (Zimmerman, 2013).

Les creences auto-motivadores són la base que genera i manté la motivació envers la tasca. Aquesta motivació és la interacció de diversos factors: el sentiment d'autoeficàcia, les expectatives de resultat, l'interès o valor per la tasca i l'orientació a les metes.

El sentiment d'autoeficàcia són creences de la pròpia capacitat d'assolir l'èxit en una tasca. La seva rellevància rau en què si una persona no es sent capaç de realitzar una activitat, la seva motivació i esforç envers ella es veuran disminuïts. Per altra banda, si el sentiment d'autoeficàcia és elevat, la persona estarà més motivada i utilitzarà les

estratègies necessàries per encarar les dificultats durant el procés (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

Les expectatives de resultat són creences d'èxit davant d'una tasca. Tot i semblar el mateix que el sentiment d'autoeficàcia, no ho és ja que les expectatives de resultat depenen d'avaluacions externes al voltant de la realització de la tasca. Per aquest motiu, una persona pot tenir un sentiment d'autoeficàcia alt i tenir unes expectatives de resultat baixes, al considerar-se molt capaç de realitzar-ho però plantejant la possibilitat de realitzar malament la tasca.

L'interès i el valor de la tasca són les variables que promouen la motivació inicial envers les tasques. La diferència entre les dues és que el valor de la tasca prové de la utilitat que se li doni a aquesta mentre que l'interès, que prové d'una emoció vinculada a la tasca. Tot i això, Zimmerman no diferenciava entre elles en els seus estudis (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

Per últim, l'orientació a les metes és la idea de finalitat que una persona té respecte un aprenentatge. Aquest té un efecte en la autoregulació fins i tot si està basat en experiències anteriors.

Durant l'execució, és important mantenir la concentració i continuar utilitzant les estratègies d'aprenentatge adequades per dues raons: per seguir estant motivat i per mantenir el progrés envers les metes. Segons Zimmerman i Moylan (2009), els dos processos principals implicats en aquesta fase són l'auto-control i l'auto-observació.

Dins de l'auto-control es diferencien vuit estratègies, sis metacognitives i dues motivacionals per mantenir la concentració i la motivació per la tasca. Aquestes estratègies són les següents:

- **Estratègies específiques de la tasca:** si els jugadors tenen una clara representació de la tasca, podran emprar estratègies específiques per abordar-la. Per exemple, conèixer-se a un mateix, al rival i les pròpies reaccions en diferents situacions de partit, pot facilitar l'ús d'estratègies específiques en competició.
- **Auto-instruccions:** són ordres auto-dirigides o descripcions de la tasca a realitzar. Auto-preguntes o auto-verbalitzacions, tant positives com negatives, en serien exemples.
- **Creació d'imatges:** utilització d'imatges mentals per organitzar informació. Aquesta estratègia ajuda a focalitzar l'atenció. Per exemple, imaginant el següent punt guanyador o guanyant el partit.
- **Gestió del temps:** gestionar amb la perspectiva temporal els diferents aspectes que implica una tasca. Si no es gestiona correctament el temps, l'execució de la tasca es veurà afectada, igualment que les expectatives de resultat, especialment si es percep que no es disposarà de temps suficient per acabar.
- **Control de l'entorn de treball:** especialment rellevant per controlar la concentració, disposar d'un espai amb poques distraccions facilitarà la

concentració i així mateix, l'aprenentatge. Una estratègia podria ser disposar de tot el material necessari a mà abans de començar un partit.

- **Cerca d'ajuda:** davant d'un bloqueig en el procés d'ensenyament i aprenentatge, és també una estratègia metacognitiva la cerca d'ajuda. Aquesta estratègia té un caràcter binari. És un indicador de mala autoregulació a l'implicar un fracàs en la realització d'una tasca, però alhora és un indicador de bona autoregulació sota determinades condicions. Quan l'esportista en concret demana ajuda amb la finalitat d'aprendre i no d'evitar la realització de la tasca, és un bon indicador d'autoregulació. Per exemple, parlar amb l'entrenador o buscar l'aprovació de la família.
- **Incentivar o mantenir l'interès:** es duu a terme mitjançant missatges directes cap a un mateix recordant les metes a assolir o el repte d'intentar resoldre-ho. Animar-se és una forma de mantenir l'interès o la motivació.
- **Auto-consciència:** davant una dificultat, l'autoconsciència ajuda a millorar l'autopercepció i la motivació a través d'elogis i recompenses. Si s'utilitza davant de l'èxit, manté l'esforç i l'interès implicats en la tasca, augmentant la possibilitat d'activació d'estratègies per progressar en la tasca.

L'auto-observació, és la base en el procés de presa de consciència i presa de decisions, ja que és el prerrequisit per obtenir control sobre les tasques que es realitzen. Només a través de la comprensió de l'adequació i la qualitat de les decisions que s'estan prenent es serà conscient dels comportaments que s'han de mantenir i dels que s'han de corregir. Hi ha dues formes bàsiques de realitzar l'auto-observació en els processos d'ensenyament i aprenentatge: la monitorització metacognitiva i l'auto-registre.

La monitorització metacognitiva és la comparació de les accions que s'estan realitzant amb un criteri preestablert que valora la qualitat del procés realitzat. L'auto-registre és la codificació de les accions dutes a terme durant l'execució de la tasca. Promou la reflexió durant la realització de la tasca, pot ajudar a detectar processos que anteriorment passaven desapercibuts i a registrar les accions dins d'un espai temporal.

Durant la **fase d'auto-reflexió**, els jugadors realitzen judicis sobre les seves tasques i avaluen els resultats. Segons el seu patró atribucional, experimentaran emocions positives o negatives en funció de la seva valoració d'èxit o fracàs. Aquestes emocions tindran un impacte en la seva motivació i regulació en tasques futures.

Aquesta fase consta de dos processos: l'auto-judici i l'auto-reacció.

L'auto-judici és el procés mitjançant el qual els estudiants avaluen la seva execució. Està composta alhora per l'autoavaluació i l'atribució causal. L'autoavaluació és, com el seu nom indica, l'avaluació que realitza un mateix de la seva execució basat en uns criteris avaluatius i modulats pel seu nivell de meta. Aquests criteris avaluatius poden estar establerts per professors, entrenadors o bé ells mateixos.

L'atribució causal són les explicacions que els jugadors donen als seus èxits i als seus fracassos. En funció del resultat de l'execució de la tasca, els esportistes realitzen

inferències per explicar el motiu d'aquest resultat, podent ser aquests motius interns/externs, variables/fixes, controlables/variables, donant així tres perfils de patrons atribucionals: **pessimista**: èxit extern, incontrolable i variable i fracàs intern, controlable i fixa, **patró de beneficència**: èxit intern, controlable i fixa i fracàs extern, incontrolable i variable o el que **afavoreix a l'aprenentatge**: èxit intern, controlable i variable i fracàs intern, controlable i variable. Aquestes atribucions es realitzen sobre factors com l'habilitat, la sort, el suport dels altres, el control, generant així unes emocions que afecten a la motivació i a les expectatives de futur per altres tasques.

Per últim, l'auto-reacció és la reacció emocional i cognitiva que experimenten els jugadors a les seves pròpies atribucions. Per aquest motiu, es rellevant conèixer el locus de control a fi de controlar millor les emocions que aquests generen.

Per aquest motiu, Zimmerman i Moyle (2009) van assenyalar dos processos a considerar dins l'auto-reacció: l'auto-satisfacció/afecte i la inferència adaptativa/defensiva.

L'auto-satisfacció/afecte són aquelles reaccions afectives i cognitives que l'esportista experimenta quan s'està auto-jutjant. Quan aquestes reaccions són positives, promouen la motivació mentre que si són negatives, l'esportista evitarà tasques similars. La inferència adaptativa/defensiva són aquelles decisions adaptatives a realitzar la tasca novament, ja sigui mantenint les mateixes estratègies o bé utilitzant-ne de noves per obtenir resultats diferents. Per altra banda, quan es pren una decisió defensiva els jugadors rebutgen realitzar la tasca una altra vegada per no experimentar el fracàs novament. Els efectes que tenen aquestes decisions són l'apatia, la falta d'interès, la procrastinació (posposar una situació per por a encarar-la) o, fins i tot, la indefensió apresada (Panadero & Alonso-Tapia, 2014).

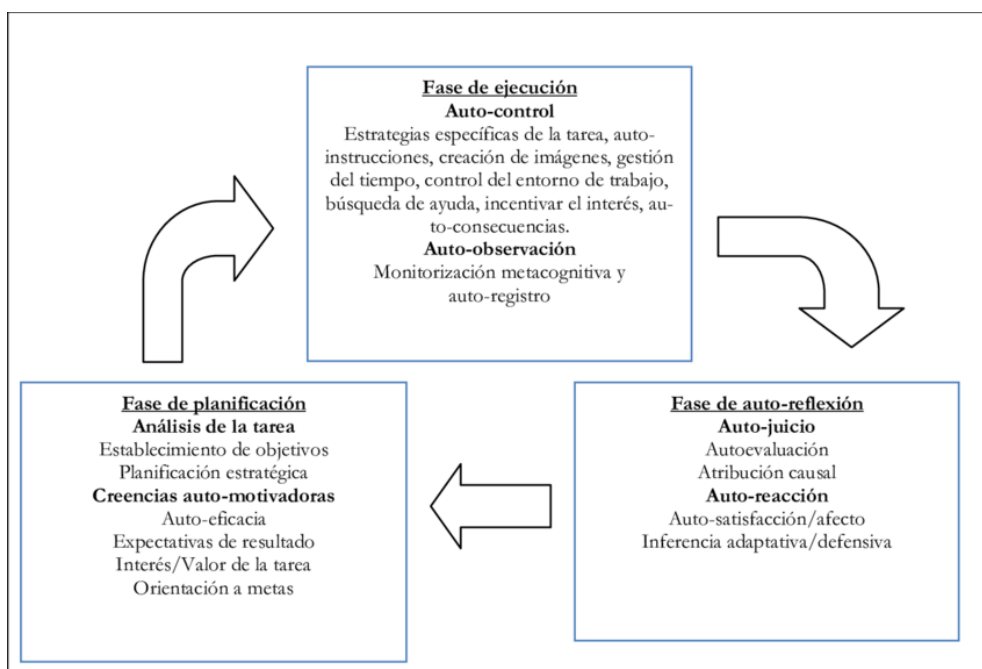


Figura 1. Font Zimmerman i Moylan (2009)

La part central d'aquest treball està enfocada a convertir aquest procés inicialment automàtic en els jugadors d'alt rendiment en un procés conscient a fi de transformar-ho en una competència, un coneixement estratègic que els permetrà transferir-lo i utilitzar-lo en diferents contextos i de forma més adequada. Per això, a través dels instruments de recollida de dades se'ls ajudarà a prendre consciència del seu procés metacognitiu, a adonar-se de la seva autoregulació o, en termes de Karmiloff-Smith (1992), realitzar una *redescripció representacional* dels seus propis processos metacognitius, passant d'una regulació implícita a una explícita sobre la qual podran reflexionar (Miras, 2001).

Per assolir aquest control conscient es dibuixen dues vies ens els processos automàtics (Salomon, 1992): es pot realitzar un aprenentatge per “via baixa” d'un procediment, a través del seu ús basat en una regulació implícita que porta a un domini tècnic, com seria el cas dels esportistes d'alt rendiment. A partir de la automatització del procés, s'inicia el procés de presa de consciència que pot portar a l'ús cada vegada més estratègic del coneixement, ajustant-lo a cada context concret (Miras, 2001). És a dir, la presa de consciència dels processos prèviament automatitzats a través dels anys d'entrenament, els permetrà, en definitiva, prendre millors decisions en el context concret.

La forma a través de la qual s'intentarà promoure un aprenentatge per la via baixa és l'ensenyament infusionat, més concretament amb una pràctica guiada amb interrogació o auto-interrogació (tipologia concreta d'auto-registre). Aquesta es realitzarà a través de fitxes de registre que en definitiva seran fulls de pensament, en els quals els jugadors plasmaran les seves decisions i reflexions per assolir els seus objectius (Jiménez Perales, 2016).

Tots aquests aspectes que es recullen en aquest apartat seran utilitzats per realitzar l'anàlisi global i la contrastació conjunta dels diferents instruments de recollida de dades.

Per últim, cal fer referència als factors contextuals, que influeixen en gran mesura en la facilitació o restricció de l'autoregulació (Pintrich, 2004). Per això són rellevants els agents externs i la comunicació amb ells, així com les representacions mútues i les expectatives que s'aprofundiran a continuació.

2.1.3 Representacions mútues

De la mateixa manera que realitzem representacions d'un mateix, elaborem també representacions dels altres en funció de les seves característiques sobre les seves capacitats, motivacions i intencions (Coll i Miras, 1990a). Aquestes representacions tenen un gran impacte en les relacions interpersonals que s'estableixen en els processos educatius i aquestes, alhora, influeixen en el resultat d'aquests (Miras, 2001).

Aquestes representacions es construeixen a partir de determinades fonts d'informació, que poden ser de forma directa, a través del contacte (com seria el cas de les famílies) o pot ser també indirecta (si es donés el cas que l'entrenador li arriba informació d'un jugador abans de conèixer-lo). Aquestes representacions, generalment estan influïdes

per característiques de la idea que cadascú té del rol propi i del de l'altre, estereotips socials, ètnics, econòmics o de gènere i l'experiència personal (en el cas de tenir diversos entrenadors al llarg de la seva trajectòria com a jugadors, per exemple) (Miras, 2001).

2.1.4 Expectatives mútues

Les diverses representacions mútues que s'elaboren en les relacions interpersonals, generen alhora unes expectatives respecte el curs previsible d'aquesta interacció (Miras, 1996). A conseqüència d'aquestes expectatives, cada un tendeix a actuar d'acord al que espera de l'altre, influint així directa o indirectament en els comportaments i les relacions (Miras, 2001).

Aquest fenomen està estretament relacionat amb la denominada “profecia autocomplerta”, concepte apropiat a Merton en l'àmbit de la sociologia segons el qual, quan una persona profetitza o anticipa un determinat fet, pot arribar a modificar el seu comportament per tal que augmenti la probabilitat objectiva que aquest s'acabi acomplint (Rosenthal i Jacobson, 1968). Per això és rellevant valorar les interaccions i la relació entre jugadors, entrenador i família per conèixer l'impacte que aquesta té en el seu desenvolupament en competició (Miras, 2001).

2.2 Factors interpsicològics

2.2.1 El paper de l'entrenador

La relació entre entrenador i esportista és un dels elements de referència dins el marc esportiu a l'hora de referir-se als èxits o fracassos dels esportistes. Alguns investigadors han situat la relació entrenador-esportista en el centre del procés d'entrenament, i aquesta té encara més rellevància quan es tracta d'esportistes joves (Sánchez et al., 2017). Hi ha un clar consens a afirmar que el context és un element clau en el desenvolupament d'esportistes en formació, tot i això, la qualitat i la densitat d'interaccions socials amb un adult de referència són les que tenen més probabilitat de fomentar un desenvolupament positiu de joves esportistes.

Són múltiples i diverses les tasques a desenvolupar per un entrenador, però la principal d'elles és la formació física, tècnica i personal dels esportistes. En una revisió d'estudi de Gilbert i Trudel (2004) conclouien en la importància de l'entrenador pel rendiment esportiu, guiant, corregint i treballant amb els seus esportistes. A part de la formació i experiència necessàries, era d'especial rellevància la comunicació amb els esportistes, ja que suposa un impacte en la relació que estableix amb ells (Grijalbo Santamaría, 2015).

Per això és d'especial interès la comunicació verbal i no verbal amb els esportistes, ja que, especialment en el transcurs de les competicions, es viuen moments determinants en els quals aquesta comunicació pot suposar un punt d'inflexió. En moltes ocasions, després d'un error per part del esportista, una mirada o un gest de l'entrenador revelen les seves emocions, sentiments o pensaments. Alguns aspectes de la comunicació no verbal a considerar són la postura, els gests, el contacte, l'expressió facial o la tonalitat de veu. Aspectes sempre vinculats a la comunicació verbal (Grijalbo Santamaría, 2015).

En el cas del bàdminton, segons reglament, l'entrenador pot parlar amb els seus esportistes abans de l'inici del escalfament, durant el minut de descans a la meitat del set i en els dos minuts de descans entre set i set. En el transcurs del partit només podrà comunicar-se amb l'esportista mentre el volant no estigui en joc, és a dir, entre punts. En funció de l'esportista concret, del moment del partit i del punt disputat, l'entrenador pot decidir si prefereix una consigna tècnica, tàctica, emocional, motivadora o no dir res.

2.2.2 El paper de les famílies

Uns altres agents importants en l'entorn dels esportistes d'alt rendiment són els seus familiars. Aquests juguen un paper important en el seu sentiment de competència, que afectarà directament al seu autoconcepte com a jugadors igual que en la seva motivació per la pràctica esportiva (Gil de Montes Etxaide et al., 2007).

A l'hora de valorar el seu sentiment de competència, és usual que els esportistes tinguin en consideració el que les seves famílies pensen d'ells, és a dir, de les seves representacions i expectatives mútues. Un dels factors més estudiats al voltant d'aquest constructe ha estat la resposta o feedback per part de la família (Brustad, 1992; Harter, 1978; Vallernand i Reid, 1984). La resposta de la família als èxits dels esportistes és un dels principals mecanismes mitjançant els quals s'influeix en la percepció de competència (Deci i Ryan, 1980).

Segons les investigacions, les respostes positives amb mostres d'afecte i reforç s'associen a millor percepció de competència i motivació intrínseca mentre que missatges negatius promourien el contrari (Gil de Montes Etxaide et al., 2007). Aquestes respostes són especialment rellevants en edats primerenques, mentre que en l'adolescència cobren molt pes altres agents externs com pot ser el cas de l'entrenador (Horn i Harris, 1996). Tot i això, la família segueix jugant un paper important en la valoració que realitzen els esportistes d'ells i la seva motivació, ja que ambdós conceptes estan estretament lligats.

Perquè aquest feedback tingui una implicació real en el seu desenvolupament com a esportistes és rellevant que el jugador ho interpreti com una resposta contingent (Horn i Harris, 1996), és a dir, si la família el felicita per un resultat del qual ell no n'està satisfet, aquesta resposta tindrà menys impacte que si el jugador coincideix amb la valoració que està realitzant la família. Aquí entra en consideració també el nivell de coneixement que tingui la família de la disciplina en concret que desenvolupa l'esportista. En el cas del bàdminton, al ser un esport minoritari, és freqüent que els jugadors amb menys recorregut tinguin menys en consideració l'opinió de les famílies al ser aquestes menys expertes en l'esport.

Un altre aspecte en el qual és rellevant el paper de la família és en la percepció d'autonomia dels esportistes. Dins d'aquest aspecte es podrien considerar dos estils interpersonals d'influència familiar (Gil de Montes Etxaide et al., 2007):

- Estil impositiu o de control, en el qual la família actua de forma coercitiva, opressiva i autoritària.
- Estil de recolzament a l'autonomia, caracteritzat per recolzar la llibertat, promoure l'autonomia i implicar l'esportista en la presa de decisions.

En situacions de competició, els pares (i l'entrenador) tindran una responsabilitat a l'hora d'ajudar als esportistes a gestionar la pressió d'aquesta en funció de com construeixin les situacions de competició i la pressió que ells mateixos exerceixin (Gagné, Ryan i Bargmann, 2003). Aquesta pressió té un impacte directe en el sentiment de competència de l'esportista i aquesta en el seu rendiment, per això és rellevant promoure un recolzament a la seva autonomia explícitament (Grijalbo Santamaría, 2015).

2.3 El bàdminton, l'alt rendiment i els hàbits saludables

El bàdminton és un esport molt antic tot i que a Espanya es va començar a jugar als anys 60 a La Corunya i Vigo. No va ser fins al 28 de desembre del 1983 quan es va constituir, després de molts anys de lluita, la Federació Espanyola de Bàdminton.

El bàdminton està considerat l'esport *indoor* més complet i amb més alta demanda del món, al ser l'esport de raqueta més ràpid, podent arribar el volants als 400km/h i amb una alta exigència física per la seva intensitat (Abián Vicén, 2015).

Aquest esport es caracteritza per la seva velocitat de joc, l'explosivitat en els moviments i els canvis de direcció. Es pot practicar en competició individual (un contra un) o de dobles (dos contra dos), al millor de tres sets a 21 punts amb puntuació directe. En cas d'empat a 20 s'amplia a diferència de dos punts fins al 29 iguals en el que guanya el primer que arriba als 30 punts. Els descansos al mig d'un set són d'un minut i entre set de dos minuts. La duració mitja d'un partit d'alt nivell amb el sistema actual de puntuació és de 45 minuts, podent arribar a superar els 60 minuts (Abián Vicén, 2015).

Hi ha cinc modalitats de joc reglamentades: individual masculí, individual femení, dobles masculí, dobles femení i dobles mixt. Cada disciplina requereix una preparació física de joc en base a les seves característiques, principalment tàctiques i psicològiques. En el present treball només es considerarà l'individual masculí al ser tota la mostra masculina i s'ha reduït el disseny de la recerca a competició individual.

2.3.1 Alt rendiment

Des de la introducció del bàdminton al món de les Olimpíades a Barcelona l'any 1992, el seu interès científic per la comprensió dels mecanismes subjacents que hi ha darrere l'excel·lència d'aquest esport, s'han vist augmentades considerablement. Són diversos els àmbits que s'han interessat per aquest coneixement, com la psicologia, la fisiologia, el rendiment esportiu, l'anàlisi i control motor. Una de les principals línies d'investigació ha estat les diferències determinants per la victòria, el detall que marca la diferència entre dos jugadors de nivell similar (Rivas Corral, 2018). En les seves investigacions correlacionals entre esportistes d'èlit internacionals i nacionals espanyols, Cabello (1999) afirma que resulta difícil extreure diferències significatives

quant a nivell de joc analitzat, ja que tècnicament no hi ha grans diferències i físicament pràcticament cap. En definitiva, hi ha alguna cosa més, implicada en el rendiment final que eleva el potencial dels jugadors i l'autor ho atribueix al pla psicològic (Abián-Vicén et al., 2015).

Per poder competir en l'alt rendiment, el bàdminton requereix una gran preparació física i psicològica. Wonisch et al. (2003) estableixen que el bàdminton és un esport que requereix tant energia aeròbica com anaeròbica, fet que implica una gran capacitat física per part dels esportistes.

El bàdminton exigeix molta resistència muscular, especialment en les extremitats inferiors, a l'igual que força, tan màxima com explosiva. Implica desplaçaments, cops de raqueta, salts, equilibri, coordinació, velocitat de reacció, canvis de direcció, flexibilitat.

A nivell psicològic, el bàdminton és un esport d'alta complexitat a l'hora d'establir característiques psicològiques òptimes a desenvolupar al llarg d'un partit. És un esport amb oposició directa i sense cooperació (en les modalitats individuals, tractades en el present treball), és a dir, el jugador està sol a la pista i és ell qui ha de prendre totes les decisions (Abián et al., 2008). El fet de ser un esport tan ràpid també implica velocitat en la presa de decisions i requereix un alt nivell de concentració mantinguda.

Cabello et al. (1999) van establir les següents habilitats principals psicològiques del campió de bàdminton, en funció de les necessitats de cada jugador:

- **Relaxació física:** quan la seva execució és òptima, els jugadors afirmen sentir relaxació muscular, sense rigidesa ni tensió. Aquest estat de relaxació muscular facilita que desenvolupin un joc consistent, que tinguin major resistència i menys propensió a lesions. També augmenta la seva velocitat.
- **Baixa ansietat:** davant les situacions de competició amenaçadores, si el jugador considera que té les eines psicològiques per encarar-les, eliminen la pressió i descarreguen l'ansietat psicològica. Una dificultat que es pot presentar en aquest aspecte pot ser al deixar-se dominar per aquesta ansietat, generant així rigidesa muscular, disminució de la concentració i de confiança.
- **Calma mental:** els jugadors tenen la sensació de control del temps. No tenen pressa i dominen la situació.
- **Concentració:** en els moments rellevants, centren la seva atenció en el partit, sense distreure's amb els detalls del entorn.
- **Elevada autoconfiança i autoestima:** en els moments de màxima execució, els jugadors estan confiats en el seu desenvolupament en partit i les seves habilitats i s'esforcen per mantenir el nivell. Aquesta seguretat elimina pressió i rigidesa, permetent el joc fluid.
- **Nivell d'activació òptim:** intensitat amb la que els jugadors juguen un partit. És un component emocional que implica controlar les emocions. Aprofitant les positives i controlant les negatives.

- **Optimisme:** els pensaments positius són fonamentals per afavorir el clima emocional durant la competició. Els jugadors han d'aprendre a mantenir una actitud positiva i optimista fins i tot en els moments més baixos del partit.
- **Diversió i competitivitat:** el més important és divertir-se competint. És molt fàcil divertir-se guanyant, però es tracta de motivar la diversió fins i tot en els partits més complicats, buscant un repte i lluitant per superar una adversitat.
- **Autocontrol:** molts jugadors expressen que quan senten que tenen el control del partit, encara que el considerin involuntari, tot resulta més fluid i es senten amb harmonia amb ells mateixos i la situació. Controlar tot el que passa en un partit és impossible, però sí que es poden facilitar eines als jugadors per apoderar-los de les seves emocions, els seus pensaments i les seves decisions i així oferir el millor d'ells mateixos en partit.

Les actuacions corporals que ens poden donar alguna indicació d'aquests factors psicològics en bàdminton són diverses. En ocasions aquestes poden ser realitzades de forma intencionada o de forma inconscient i seran observades principalment quan el volant no està en joc (Abián et al., 2008). Les descrites a continuació són una adaptació del model de Cabello (1999), en el qual s'han afegit dues actuacions que s'han considerat pertinents per l'estudi.

- **Pentinar el volant:** acariciar les plomes per col·locar-les en la seva posició, després d'un intercanvi llarg o intens en el que poden haver quedat mal col·locades o trencades. També es pot utilitzar per incrementar o disminuir la velocitat del volant.
- **Picar el volant:** consisteix en doblegar la punta de les plomes del volant, cap a dins o cap enfora per modificar la seva velocitat. Això ho ha de realitzar l'àrbitre del partit en cas de que n'hi hagi i ha d'estar autoritzat pel Jutge àrbitre. També serà el Jutge àrbitre qui decidirà quantes plomes es picaran, sempre de forma simètrica per no modificar el vol, en funció de les condicions del pavelló.
- **Beure aigua:** els jugadors poden beure aigua lliurement en els descansos però per realitzar-ho en mig del partit s'ha de sol·licitar permís al àrbitre. El criteri per permetre beure aigua en mig del partit i així interrompre'l és només en cas de necessitat, després d'un intercanvi molt llarg o molt intens i de considerar-se oportú.
- **Assecar-se la suor:** els jugadors poden sortir de la pista per assecar-se amb la tovallola sense sol·licitar permís, sempre i quan es faci de forma ràpida. També hi ha jugadors que s'assequen amb la samarreta, amb les mans o amb canellera.
- **Gesticulacions amb el puny:** especialment després d'un punt important, una gesticulació àmpliament utilitzada és la celebració amb el puny tancat. Es pot realitzar per animar-se a un mateix o de forma agressiva encarant al rival.
- **Repetir el moviment després d'un error:** després d'un error no forçat, és habitual que alguns jugadors repeteixin el moviment amb el qual han comès l'error.

- **Moviments tancats:** habitualment es realitzen després d'un error, com per exemple, posar-se les mans al cap, encongir-se d'espatlles, entre altres.
- **Moviments oberts:** habitualment es realitzen després d'un cop guanyador, per mostrar superioritat.
- **Mirar el terra o el cordatge de la raqueta:** s'acostuma a realitzar després d'un error, en forma pensativa, evadint la mirada del rival. També és una forma de recuperar la concentració després d'un punt perdut.
- **Mirar el rival:** principalment després d'un punt, aquesta mirada pot ser desafiant, amb aires de superioritat o de reafirmació.
- **Mirar al voltant:** acostuma a donar-se després d'un error, quan el jugador vol evadir-se de la tensió del partit o per falta de concentració, com a indicador de distracció.
- **Moviments ràpids:** quan un jugador busca mantenir el ritme del partit elevat, continuant el joc ràpidament després de fer un punt. És freqüent després de fer punt o quan s'està en bona ratxa.
- **Moviments lents:** principalment després d'un error, s'alenteix el ritme del partit deliberadament per recuperar concentració i trencar el ritme al rival.
- **Passar el volant per sota o per sobre la xarxa:** passar el volant per sota la xarxa acostuma a indicar sentiments negatius, ràbia, frustració i es realitza principalment després d'un error. Passar el volant per sobre la xarxa és un indicador de bon estat anímic, és un reconeixement cap al rival, facilitant-li el volant per seguir jugant. S'acostuma a realitzar després d'un intercanvi llarg o molt bo.
- **Felicitacions al rival:** després d'un punt molt bo per part del rival, tot i ser en contra, reconèixer el seu mèrit aplaudint amb la raqueta, amb un gest o un somriure. És una forma de baixar la tensió del partit i reconèixer el rival.
- **Disculpar-se amb el rival:** en els punts que toquen a la xarxa o que es fan copejant la canya de la raqueta, disculpar-se amb el rival és una forma també de baixar la tensió, evitant conflictes i reconeixent la no intencionalitat en la jugada. És un acte que, com a rival, també s'agraeix molt.

2.3.2 Hàbits saludables

Per poder assolir aquest nivell de rendiment físic, són necessaris uns hàbits saludables adquirits per part dels esportistes. Una part vital pel rendiment és la nutrició, especialment en infants i adolescents que encara es troben en etapes de creixement. En el marc de l'alt rendiment, es considera que una alimentació adequada, per sí sola, no és suficient per millorar el rendiment, però una dieta inadequada sí pot tenir efectes negatius sobre aquest. Una dieta equilibrada entre macronutrients (proteïnes, carbohidrats i greixos) i micronutrients (vitamines i minerals) és fonamental per proporcionar suficient energia per créixer i desenvolupar l'activitat física. La correcta hidratació també és essencial durant la pràctica esportiva (Purcell, 2013).

Una dieta equilibrada en esportistes afavoreix el seu rendiment reduint la fatiga, redueix el risc de lesió i també optimitza els entrenaments i la seva recuperació més ràpidament.

Els macronutrients són els encarregats de proporcionar l'energia necessària per l'activitat física mentre que els micronutrients són rellevants per la salut dels ossos, dels teixits musculars, l'aportació d'oxigen als músculs o bé per augmentar la seva massa. Els fluids, especialment l'aigua, ajuden a regular la temperatura corporal i per això és important què, quan i quant beuen durant una competició ja que això pot tenir un impacte en el seu rendiment. La calor o la humitat poden ser factors que influeixin en el consum de líquids (Purcell, 2013).

Una correcta hidratació requereix beure abans, durant i després de la pràctica esportiva. Beure begudes isotòniques i barretes energètiques després de l'esforç físic també ajuda a la rehidratació.

Pel que fa a l'alimentació, aquesta és específica segons cada esportista i és important conèixer les seves necessitats i adaptacions als aliments per maximitzar el seu rendiment. És recomanable no provar nous aliments o rutines durant el dia de competició.

Un altre aspecte rellevant en esportistes d'alt rendiment és la son, per la seva recuperació i correcte desenvolupament esportiu. En esportistes, es recomana entre set i nou hores de son diàries tot i que després de la pràctica esportiva poden necessitar-ne més per la recuperació. També són necessàries unes rutines mitjanament estables d'hora d'anar a dormir, hores de son, no mirar la televisió al llit, entre altres. També es recomana dormir després de dinar però un període de no més de trenta minuts i evitar el nerviosisme i les preocupacions abans d'anar a dormir ja que poden reduir la qualitat del son. Per afavorir aquesta qualitat, es poden practicar tècniques de relaxació o bé tècniques d'imaginació per assolir un estat físic més adequat per afavorir el descans (Bird, 2013).

Algunes recomanacions generals per assolir bons hàbits de son, a part dels anteriors, podrien ser (Halsón, 2013):

- Tenir el dormitori fred, fosc i en silenci.
- Evitar la cafeïna entre 4 i 5 hores abans d'anar a dormir.
- No anar a dormir després de beure molt líquid ja que això pot generar necessitat d'anar al lavabo durant la nit.
- Assolir una rutina de son anant a dormir i despertant-se aproximadament a la mateixa hora.

Tot i la seva rellevància, els hàbits saludables no seran abordats en el present treball a no ser que es detecti l'estricta necessitat en el desenvolupament del mateix.

3. Disseny de recerca

3.1 Pregunta d'investigació

Partint del marc teòric exposat anteriorment es generen dues preguntes clau per aquest procés d'investigació, a partir de les quals es centrarà la recerca de l'estudi. Aquestes preguntes són les següents:

- Com realitzen els processos de presa de consciència i presa de decisions dels esportistes d'alt rendiment de bàdminton?
- En aquest procés, es poden detectar necessitats d'estratègies metacognitives per a l'autoregulació per millorar el seu rendiment que podrien ser abordades en un pla d'intervenció individual?

3.2 Objectius

Per respondre a aquestes preguntes, es planteja un objectiu general i tres específics, explicats a continuació:

OBJECTIU GENERAL: conèixer el procés de presa de consciència i presa de decisions en tres esportistes d'alt rendiment de bàdminton, vinculat al seu autoconcepte com a jugadors i les representacions que tenen d'aquests el seu entorn més proper (família i entrenador), a fi de detectar les seves necessitats d'estratègies metacognitives per a l'autoregulació per millorar el seu rendiment en competició i poder dissenyar un pla d'intervenció ajustat a cada un dels jugadors.

HIPÒTESI GENERAL: a través d'un procés de presa de consciència, els jugadors podran prendre millors decisions per millorar així el seu rendiment. Aquest procés està influenciat, alhora, pel seu autoconcepte i les representacions del seu entorn més proper. Per altra banda, després del procés, quedaran aspectes que requereixin un treball més exhaustiu que seran contemplats en el disseny del pla d'intervenció posterior a la recollida de dades.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

O1: conèixer i estudiar el procés de presa de consciència i presa de decisions d'un jugador de bàdminton d'alt rendiment en diferents competicions, abans, durant i després.

H1: conèixer com realitzen la presa de consciència permetrà detectar quines són les seves necessitats d'estratègies metacognitives per a l'autoregulació a treballar en el pla d'intervenció.

H2: el fet de realitzar aquest procés de reflexió, a través dels instruments de recollida de dades, especialment la fitxa de registre, tindrà un impacte en el seu rendiment sense la intervenció de la investigadora.

O2: indagar en el seu autoconcepte com a jugadors, així com també les representacions que tenen d'ells el seu entrenador i les seves famílies.

H1: el seu autoconcepte serà ajustat a les representacions que tenen d'ells el seu entorn proper.

H2: el seu autoconcepte influirà en la seva resposta de la fitxa de registre i serà necessari el seu coneixement, alhora, per interpretar-la.

O3: dissenyar un pla d'intervenció ajustat a les necessitats detectades a través dels diferents instruments de recollida de dades.

H1: a través dels instruments de recollida de dades, s'evidenciaran els aspectes de millora dels jugadors els quals requeriran un pla de treball específic per treballar-los.

H2: els diferents dissenys d'intervenció seran diferents entre ells ja que els jugadors presentaran necessitats individuals concretes i específiques.

3.3 Metodologia

3.3.1 Paradigma

A raó de la forma d'interpretar la naturalesa de la realitat, la qual és considerada dinàmica, múltiple, construïda i divergent es treballarà a través d'un paradigma interpretatiu ja que l'interès de l'estudi es centra en els significats de les accions humanes i de la vida social. Fa èmfasi en la descripció i comprensió d'aquesta realitat més que no pas en generalitzar resultats (Bisquerra, 2004; Cohen et al., 2007; Coles & McGrath, 2010; Elliott, 1989; Latorre et al., 1996; Quintanal & Garcia, 2012). La relació dels participants i l'investigador s'ha d'esmentar que és totalment independent ja que l'única interacció que es dona és en les entrevistes. Tot i així, es duu a terme un procés d'aprenentatge en el transcurs de l'estudi a través d'un dels instruments descrits a continuació.

3.3.2 Tipus d'estudi

El tipus d'estudi escollit pel present treball és l'estudi de cas múltiple (Stake, 1999). L'estudi de cas múltiple forma part de les investigacions qualitatives i està enfocat a la comprensió en profunditat dels fenòmens educatius i socials. Consisteix en una descripció i anàlisi des d'una perspectiva heurística i amb metodologia inductiva (Stake, 1999). Gràcies a la seva naturalesa, permet recollir dades de diverses fonts, tant qualitatives com quantitatives, com és el cas d'aquest present estudi (Martínez, 2006).

Paral·lelament, i en coherència amb la tipologia d'estudi principal, alhora s'utilitza una metodologia d'investigació-acció no participant a través de la reflexió de les fitxes de registre i el pla d'intervenció. La investigació-acció a part de permetre construir coneixements significatius, implica una intervenció possibilitant la transformació de situacions per part dels participants (Ahumada et al., n.d.).

L'ús d'aquests estudis en el procés d'investigació ha facilitat l'estudi de tres casos d'esportistes d'alt rendiment de bàdminton.

3.3.3 Participants

Els participants principals són tres esportistes d'alt rendiment que entrenen al centre de tecnificació de la Federació Catalana de Bàdminton. El grup del qual es va extreure la mostra consta de 19 jugadors, 5 dels quals són noies mentre que la resta són nois. La mostra és no probabilística, intencionada, ja que la seva elecció va ser acordada amb l'entrenador del centre de tecnificació i un membre de l'equip directiu de la Federació Catalana de Bàdminton.

El criteri mínim establert per seleccionar la mostra va ser que fossin tres jugadors, d'edat compreses entre catorze i disset anys, és a dir, jugadors de les categories Sub-15 i Sub-17, que participessin en els entrenaments del centre de tecnificació, que realitzessin competicions a nivell nacional com, per exemple, màsters nacionals i amb estadístiques personals diverses quant a resultats en competició individual, dobles i dobles mixtes.

Un cop establert el criteri de l'estudi, la selecció va ser acordada en una reunió a la seu de la Federació per acordar els jugadors que participaran en el treball. Partint dels criteris inicials, es valoren diferents factors involucrats en la recerca com és la voluntat de participació que poden tenir els diferents pares, les necessitats dels jugadors del centre de tecnificació i l'impacte que aquest treball pot tenir en ells, a fi d'obtenir, dins els criteris establerts, tres perfils diferents entre si. No va ser un criteri a considerar el gènere dels participants i finalment van resultar els tres masculins. Considerant els diversos criteris i les diferents opinions, s'acorden la participació de tres jugadors que queden configurats de la següent manera, on consta edat i resultats estadístics entre victòries i derrotes en competició individual, dobles i dobles mixtes i breu descripció d'aspectes considerats rellevants:

- **Jugador 1**, 15 anys, individual +64, dobles +46 i mixtes +3. La temporada anterior va rebutjar una beca per entrenar al CAR, la qual van acceptar els seus companys i amics d'infància. Va estar bastant pressionat per l'entorn per acceptar-la i per aquest motiu va tenir un inici de temporada una mica més difícil del esperat.
- **Jugador 2**, 15 anys, individual +5, dobles -8, mixtes 0. Aquesta és la seva segona temporada practicant bàdminton i des que va començar està entrenant al centre de tecnificació amb els millors jugadors.
- **Jugador 3**, 14 anys, individual +44, dobles +69, mixtes 0. Va començar a jugar alhora que el seu germà gran el qual actualment està entrenant al CAR i és una de les promeses autonòmiques.

També participen en l'estudi els **familiars** dels jugadors així com el seu entrenador en el centre de tecnificació. Els familiars participants són, respectivament pels jugadors 1, 2 i 3, la mare pels dos primers i el pare per l'últim. Respecte **l'entrenador**, és un jugador en actiu de 27 anys d'edat que ha arribat al top nacional tant a nivell individual com en dobles, masculí i mixt (quarta posició i primera, respectivament).

Aspectes ètics

Durant tot el procés realitzat en aquest estudi s'han seguit una sèrie de regles i articles per mantenir l'ètica professional. D'una banda s'han tingut en compte les regles de la psicoètica, aquella ètica implicada en la relació entre el psicòleg i els usuaris, que es basa en tres regles que són: la regla de la confidencialitat, regla de la veracitat i consentiment i regla de fidelitat dels acords.

Per altra banda, també s'han considerat diferents articles contemplats en el Codi Deontològic del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya a part dels principis generals com són la beneficiència i no-maleficiència, la responsabilitat, la integritat, la justícia i la legalitat. En relació amb els articles, vinculats a la investigació són els següents:

- **Article 38:** La informació que el professional de la psicologia aplega en l'exercici de la seva professió està sotmesa a confidencialitat, de la qual sols està eximit per consentiment exprés de l'usuari o per supòsits legals. Igualment, en el cas d'utilitzar-se per a finalitats docents o d'investigació, hom s'ha d'assegurar que no sigui possible la identificació de la persona, grup o institució de la qual es tracta.
- **Article 44:** Els registres escrits o electrònics de les dades psicològiques, de les entrevistes i dels resultats de proves seran conservats, sota la responsabilitat del psicòleg, en unes condicions que n'assegurin la confidencialitat.
- **Article 45:** Els professionals de la psicologia, en el seu exercici, han de contribuir al progrés de la psicologia, investigant d'acord amb les exigències del treball científic i donant a conèixer els resultats mitjançant les publicacions científiques i les activitats docents.
- **Article 46:** En les investigacions que dugui a terme el professional de la psicologia ha d'obtenir el consentiment informat dels participants o, si no és possible, dels seus representants legals, als quals ha d'haver informat prèviament dels aspectes següents: (1) el propòsit de la investigació, la durada prevista i els procediments, (2) el dret a negar-se a participar i de retirar-se un cop iniciada, (3) les conseqüències, si n'hi ha, de la retirada, (4) els riscos, les molèsties o els efectes adversos possibles de la participació, (5) els beneficis potencials de la investigació, (6) els límits de la confidencialitat, (7) la persona que els pot resoldre dubtes de la investigació.

3.3.4 Instruments de recollida de dades

Els instruments de recollida de dades seran de caire mixte, qualitatiu i quantitatiu, considerant el tipus d'estudi i els objectius del mateix i són els següents (els instruments complets es poden consultar al annex 1):

- **Entrevistes:** l'entrevista és una forma d'observació participant que consisteix en una interacció verbal i no verbal entre entrevistat i entrevistador amb l'objectiu d'obtenir informació, indagar sobre característiques psicològiques de personalitat, estratègies, habilitats, competències, entre altres (Fernández-Ballesteros, 2011). En aquest cas es realitzen entrevistes semiestructurades que

estan dirigides per un guió de temes bàsics però amb preguntes de caràcter obert que permeten respostes àmplies. S'han utilitzat diferents guions (els quals es poden trobar als annexos) per a cada agent entrevistat: els tres jugadors, l'entrenador respecte cada un d'ells i les respectives famílies a fi de poder realitzar una triangulació de la informació obtinguda. L'entrevista dels jugadors està conformada per diferents grups de preguntes vinculades a:

- Autoconcepte: imatge, definició i valoració d'ell mateixos com a jugadors de bàdminton
- Capacitat metacognitiva: consciència i valoració de les habilitats com a jugador de bàdminton
- Entrenador: relació, vinculació, expectatives i demandes cap a ell.
- Família: relació en competició i expectatives.
- Desenvolupament d'una competició (abans, durant i després): preparació de la competició, rutines, procés d'aprenentatge.
- Procés de millora: objectiu de la temporada i expectatives amb l'estudi.

Per altra banda, les entrevistes als pares i al entrenador estan formats per quatre grups de preguntes:

- Representació: definició i valoració del jugador.
- Relació: expectatives i comunicació.
- Competicions: mecanismes d'influència educativa.
- Procés de millora: objectiu de la temporada i expectatives amb l'estudi.

- **Fitxa de registre**: les fitxes de registre són formes d'auto-registre que consisteixen a la codificació de les accions dutes a terme durant l'execució d'una tasca. Aquestes permeten un doble procés, d'una banda, a entendre de forma deliberada el propi comportament i per altra, registrar-la de forma estructurada (Fernández-Ballesteros, 2011). Aquestes s'ompliran en les competicions que es duren a terme durant el procés i que constarà de tres parts independents: pre-partit, durant el partit (en mínim dos partits i màxim cinc) i post-partit. La fitxa de registre està configurada ad hoc a fi de reflectir el procés de presa de consciència en situacions de competició i, alhora, promoure la reflexió sobre les seves decisions afavorint així el seu procés d'aprenentatge. Les parts d'abans i després de la competició reflecteixen únicament comportaments d'autogestió mentre que la part de "durant la competició" avalua aspectes agrupats en dues categories:

- **Normativa**: tots aquells aspectes reflectits en les regles de joc del bàdminton o bé en el codi de conducta dels jugadors, com per exemple, eixugar-se la suor amb tovallola, fora de la pista, o bé no tirar la raqueta.
- **Comportament**: la resta de components que consideren aspectes d'autoconsciència, de respecte cap al rival com, per exemple, gestionar bé els temps de descans, beure aigua o no excedir-se amb els comentaris.

- **Registres d'observació narratius:** els registres d'observació consisteixen en descripcions sobre el que s'està observant de forma flexible per permetre recollir diferents característiques de les activitats (Fernández-Ballesteros, 2011). Aquestes seran realitzades durant els partits en els quals es fa una redacció dels fets, vinculats també a la fitxa de registre, amb un ordre cronològic. Per altra banda, aquest registre està alhora vinculat amb l'acta on consten tots els punts del partit i com s'han distribuït al llarg del mateix per cada un dels partits per així poder observar clarament el desenvolupament del partit i com es relaciona amb els fets transcorreguts en aquest. Principalment s'ha considerat rellevant tot comportament vinculat al desenvolupament del partit, no només a nivell tècnic, sinó també la seva gestió del temps, les seves reaccions a factors externs com poden ser els pares o l'entrenador o la seva actitud durant el temps de joc.

3.3.5 Procediment de recollida de dades

Partint de la prèvia autorització de la Federació Catalana de Bàdminton, i juntament amb el consentiment de la família dels jugadors es va procedir a l'inici del procediment per a la recollida de dades. Inicialment, per escollir la mostra, es va realitzar una reunió, com ja s'ha comentat en l'apartat de participants, amb un responsable de la Federació Catalana i l'entrenador del centre de tecnificació.

Un cop seleccionada la mostra, es va realitzar una entrevista inicial amb els tres jugadors, a les instal·lacions de la Federació. Prèviament a l'inici de la fase d'observació, es va realitzar una prova pilot de la fitxa de registre en dos partits per ajustar-la el màxim a l'objectiu d'estudi i, posteriorment, es va procedir a l'observació en competició, en les que els jugadors omplien la fitxa de registre i es realitzaven els registres d'observació narratives. Per facilitar la seva anàlisi, tots els partits disputats al llarg del procés van ser enregistrats en vídeo a posteriori autorització de la família.

Aquest procés, que va durar poc més de dos mesos va constar de sis competicions, cinc per cada jugador, amb un total d'entre 2 i 7 partits per cada un, que són les següents:

- 24/11/19 → COMPETICIÓ 1 - AUTONÒMICA (J1 i J2)
- 24/11/19 → COMPETICIÓ 2 - NACIONAL (J3)
- 22/12/19 → COMPETICIÓ 3 - AUTONÒMICA
- 11/01/20 → COMPETICIÓ 4 - AUTONÒMICA
- 25/01/20 → COMPETICIÓ 5 - AUTONÒMICA
- 01/02/20 → COMPETICIÓ 6 - NACIONAL

D'altra banda, en la fase final del procés de recollida de dades es va realitzar una entrevista amb les diferents famílies i amb l'entrenador respecte cada un dels jugadors, en dos dies diferents, que es van dur a terme al mateix lloc que les entrevistes als jugadors. Per facilitar-ne la posterior transcripció i anàlisi, totes les entrevistes van ser enregistrades amb gravadora.

DATA	RECOLLIDA DE DADES	OBJECTIU
30/09/19	Reunió de selecció de la mostra	Objectiu general
07/11/19	Firma de l'autorització per la prova pilot de la fitxa de registre	Objectiu general
12/11/19	Prova pilot de la fitxa de registre	Objectiu general
13/11/19	Facilitació de les autoritzacions i els consentiments informats al entrenador via email perquè els hi doni als pares	Objectiu general
15/11/19	Entrevista amb els jugadors	Objectius específics 1, 2 i 3
24/11/19	COMPETICIÓ 1 (J1 I J2): Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3
07/12/19	COMPETICIÓ 2 (J3) : Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3
22/12/19	COMPETICIÓ 4 : Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3
11/01/20	COMPETICIÓ 5 : Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3
24/01/20	Entrevista amb les famílies: Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1, 2 i 3
27/01/20	Entrevista entrenador	Objectius específics 1, 2 i 3
25/01/20	COMPETICIÓ 6 : Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3
01/02/20	COMPETICIÓ 7 : Fitxa de registre i pauta d'observació narrativa	Objectius específics 1 i 3

Figura 2. Procediment de recollida de dades

LLEGENDA DE COLORS	
	ENTREVISTES
	COMPETICIONS AUTONÒMIQUES
	COMPETICIONS NACIONALS

3.3.6 Anàlisi de dades

Les dades extretes a partir de la recollida de dades, mitjançant les transcripcions de les entrevistes, les fitxes de registre, les gravacions dels partits i els registres d'observació narratius són analitzades en una pauta d'anàlisi organitzada seguint l'estructura del marc teòric en funció de l'instrument de recollida i de l'agent.

Per realitzar l'anàlisi de les dades de la fitxa de registre i els registres d'observació narratiu aquestes han hagut de passar per determinats procediments previs per poder-les gestionar millor. En el cas de la fitxa de registre, pels apartats finals els quals consten de dues preguntes obertes i una valoració numèrica s'ha realitzat la mitjana aritmètica de

les valoracions i un recull de les reflexions a les preguntes obertes. Pel que fa als registres d'observació narratius primer es va fer una selecció dels diferents fragments narratius agrupats en cinc dimensions (els colors de les diferents dimensions corresponen al colors amb els que es destaquen les pautes d'observació narratives):

- **Aspectes positius:** comportaments contemplats en la fitxa de registre o el marc teòric emprats com a estratègia per autoregular-se correctament.
- **Aspectes negatius:** comportaments contemplats en la fitxa de registre o el marc teòric emprats com a estratègia que no afavoreixen la correcta autoregulació.
- **Potencialment positius o negatius:** comportaments no vinculats de forma directa amb la correcta o no autoregulació però potencials de tenir una implicació, podent ser positiva o negativa en funció de les diferents situacions pels diferents jugadors.
- **L'entrenador i les famílies:** intervencions per part de l'entrenador o famílies.

Un cop realitzada la selecció es van agrupar per categories per realitzar la posterior síntesi que consta en el quadre d'anàlisi.

Per últim, per extreure més informació a través de les actes dels partits, es feia una primera anàlisi de l'acta destacant els moments del partit que podrien ser significatius per comprovar posteriorment els fets rellevants que poden haver afectat en aquells moments mitjançant l'enregistrament dels partits (tant l'anàlisi de les pautes d'observació narratives com les de les actes es poden consultar en l'annex 2).

L'instrument d'anàlisi de dades que s'ha utilitzat per aquesta investigació (es pot consultar la pauta d'anàlisi completa dels tres jugadors en l'annex 3) és el següent:

1. FACTORS INTRAPSICOLÒGICS

a. Autoconcepte

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
JUGADOR	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a l'autoconcepte en les entrevistes als jugadors

b. Capacitatmetacognitiva

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	FASE	
JUGADOR	ENTREVISTA	FASE DE PLANIFICACIÓ	Síntesi dels aspectes vinculats a la capacitat metacognitiva en la fase de planificació dels jugadors
		FASE D'EXECUCIÓ	Síntesi dels aspectes vinculats a la capacitat metacognitiva en la fase d'excució dels jugadors
		FASE D'AUTOREFLEXIÓ	Síntesi dels aspectes vinculats a la capacitat metacognitiva en la fase d'autoreflexió dels jugadors
JUGADOR	PAUTA DESCRIPCIÓ NARRATIVA	FASE D'EXECUCIÓ	Síntesi de les observacions recollides vinculades a la metacognició durant l'execució.
JUGADOR	FITXA REGISTRE	FASE D'AUTOREFLEXIÓ	Aspectes mencionats pels jugadors en la fitxa de registre en la fase d'autoreflexió vinculats a la metacognició.

INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE → Recull quantitatiu de respostes de les fitxes de registre

AGENT: JUGADOR - INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE - FASE PLANIFICACIÓ/ CONTROL DE L'ENTORN DE TREBALL					
COMPETICIÓ	ESCALFAR	RAQUETES	TOVALLOLA	MENJAR I AIGUA	ROBA RECANVI
1					
2					
3					
4					
5					

AGENT: JUGADOR - INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE - FASE EXECUCIÓ						
COMPETICIÓ	PARTIT	GESTIÓ TEMPS / GESTIÓ DEL TEMPS	ANIMAR-SE / INCENTIVAR INTERÈS	RESPECTAR RIVAL / ESTRATÈGIES ESPECÍFIQUES	AUTOVERBALITZACIONS / AUTOINSTRUCCIONS	NO TIRAR LA RAQUETA / ESTRATÈGIES ESPECÍFIQUES
1	1					
	2					
2	3					
	4					
	5					
3	6					
	7					
	8					
4	9					
	10					
	11					
5	12					
	13					

AGENT: JUGADOR - INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE - FASE D'AUTOREFLEXIÓ / ESTRATÈGIES ESPECÍFIQUES				
COMPETICIÓ	ESTIRAR	DUTXAR-SE	RECOLLIR MATERIAL	DESFER BOSSA
1				
2				
3				
4				
5				

c. Representacions mútues

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
JUGADOR – FAMÍLIA	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les representacions mútues respecte la seva família en les entrevistes als jugadors
JUGADOR - ENTRENADOR		Síntesi dels aspectes vinculats a les representacions mútues respecte el seu entrenador en les entrevistes als jugadors
FAMÍLIES	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les representacions mútues respecte el seu fill en les entrevistes a les famílies
ENTRENADOR	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les representacions mútues respecte els seus alumnes en les entrevistes a l'entrenador

d. Expectativesmútues

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	SÍNTESI
JUGADOR – FAMÍLIES	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les expectatives mútues respecte la seva família en les entrevistes als jugadors
JUGADOR - ENTRENADOR		Síntesi dels aspectes vinculats a les expectatives mútues respecte el seu entrenador en les entrevistes als jugadors
FAMÍLIES	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les expectatives mútues respecte el seu fill en les entrevistes les famílies
ENTRENADOR	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats a les expectatives mútues respecte els seus alumens en les entrevistes a l'entrenador

2. FACTORS INTERPSICOLÒGICS

a. Mecanismesd'influència educativa de l'entrenador

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
ENTRENADOR	ENTREVISTA	Síntesi dels mecanismes d'influència educativa descrits per l'entrenador en l'entrevista
ENTRENADOR	PAUTA DESCRIPCIÓ NARRATIVA	Síntesi d'observacions recollides de mecanismes d'influència educativa per part de l'entrenador

b. Mecanismes d'influència educativa de les famílies

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
FAMÍLIES	ENTREVISTA	Síntesi dels mecanismes d'influència educativa descrits per les famílies en l'entrevista
FAMÍLIES	PAUTA DESCRIPCIÓ NARRATIVA	Síntesi d'observacions recollides de mecanismes d'influència educativa per part de les famílies

3. CONTINGUT ESPECÍFIC: BÀDMINTON

a. Aspectestècnics

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
JUGADOR	PAUTA DESCRIPCIÓ NARRATIVA	Síntesi del recull d'observacions de contingut específic de bàdminton

INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE

AGENT: JUGADOR - INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE - FASE D'EXECUCIÓ					
COMPETICIÓ	PARTIT	LLENGUATGE CORPORAL	COMPETITIVITAT	EIXUGAR SUOR FORA PISTA	RECUPERAR POSICIÓ
1	1				
	2				
2	3				
	4				
	5				
3	6				
	7				
	8				
4	9				
	10				
	11				
5	12				
	13				

b. Hàbits saludables

INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE

AGENT: JUGADOR - INSTRUMENT: FITXA DE REGISTRE - FASE D'EXECUCIÓ					
FASE		FASE PLANIFICACIÓ		FASE EXECUCIÓ	FASE D'AUTOREFLEXIÓ
COMPETICIÓ	PARTIT	DORMIR BÉ	MENJAR ADEQUADAMENT	BEURE AL DESCANS	MENJAR
1	1				
	2				
2	3				
	4				
	5				
3	6				
	7				
	8				
4	9				
	10				
	11				
5	12				
	13				

AGENT	INSTUMENT RECOLLIDA DE DADES	
JUGADOR	ENTREVISTA	Síntesi dels aspectes vinculats als hàbits saludables descrits pels jugadors en les entrevistes

4. Resultats

Els resultats presentats a continuació són la síntesi conjunta dels aspectes destacats en l'instrument d'anàlisi de cada jugador (els resultats dels instruments d'anàlisi es poden consultar en l'annex 3). La presentació dels resultats es realitzarà fent un seguiment a través dels diferents objectius específics d'estudi que eren els següents:

O1: conèixer i estudiar el procés de presa de consciència i presa de decisions d'un jugador de bàdminton d'alt rendiment en diferents competicions, abans, durant i després.

O2: indagar en el seu autoconcepte com a jugadors, així com també les representacions que tenen d'ells el seu entrenador i les seves famílies.

a. Resultats jugador 1

En relació l'objectiu d'estudi 1, en el procés de presa de consciència i decisions abans de la competició intenta dormir el màxim temps possible, menjar cereals o barretes el matí de la competició i l'arribar al pavelló fruits secs. Considera que el seu punt fort és l'atac i és clarament observable en les competicions que el seu joc és principalment ofensiu i el seu aspecte a millorar és la paciència ja que a vegades es precipita en l'atac, fet que es corrobora en l'observació. S'autovalora amb un 7 en tècnica ja que entrena des de petit però pensa que sempre es pot millorar, tot i que en l'observació destaca el seu elevat nivell en tècnica i tàctica. En motivació i concentració s'autoavalua amb un 6 o 7 ja que en ocasions li resulta difícil estar concentrat o motivat, com reitera en l'apartat d'autoreflexió de la fitxa de registre en algunes competicions. Les situacions de partit que admet li resulten complicades són quan no es sent còmode jugant i el partit està ajustat. Un cop finalitzada la competició, si ha gravat els partits li agrada revisar les gravacions i en el següent entrenament comenta els dubtes que li han quedat de la competició amb el seu entrenador, com també explica el mateix entrenador. Al llarg de l'observació destaca la seva dificultat per tancar els sets o partits i la seva poca expressió d'emoció, ja que en poques ocasions celebra els punts tot i que és més freqüent veure'l lamentant els errors, especialment els errors no forçats que la majoria de vegades venen causats per una precipitació en l'atac. Quan falla acostuma a repetir el moviment amb la raqueta, mirar al terra, altres pistes o agafar-se la samarreta i, en la fase d'autoreflexió de la fitxa de registre senyala com a aspecte a millorar el mantenir-se concentrat en el partit en els moments d'error o que el rival li recupera el marcador per no perdre tants punts.

És molt autoexigent i es pot observar en les valoracions que fa de les competicions en les que la nota més alta és de 8.5 però la mitjana és de 7.9 malgrat en els dos mesos d'observació només ha perdut tres partits contra rivals dues categories superiors a la seva. També és destacable en la fase d'execució de la fitxa de registre ja que la major part dels resultats oscil·len entre el "poc" i el "bé" i són poques les ocasions que s'autovalora amb un "molt" exceptuant el "respecte cap al rival" i "no tirar la raqueta" que són dos ítems que sempre compleix. Tot i això, l'ítem amb més freqüència en

“molt” és el de competitivitat i lluitar tots els punts que, tal com ja s’ha destacat, forma part del seu estil de joc característicament ofensiu.

Per tant, i en relació a la hipòtesi 1 de l’objectiu d’estudi 1, d’aquesta informació se’n poden extreure una sèrie de necessitats estratègiques metacognitives per a l’autoregulació respecte la capacitat metacognitiva vinculades a l’incentiu o manteniment de l’interès que es pot observar amb la manca d’ànims cap a ell mateix, aquesta dificultat per tancar sets o mantenir-se actiu en el partit quan el rival suma punts i l’autoconsciència per facilitar i millorar també la motivació i l’activació d’estratègies d’aprenentatge. Per altra banda, també hi ha necessitats a nivell de gestió del temps de partit ja que el manté controlat fins que s’aproxima el final del partit i comença la precipitació de cops que el fan cometre errors no forçats.

Respecte la hipòtesi 2 de l’objectiu d’estudi 2, l’impacte que ha tingut aquest procés en el seu desenvolupament en competició ha estat molt favorable acabant amb un balanç molt positiu (+26) ja que, com s’ha comentat anteriorment, al llarg de tot el procés només ha perdut tres partits que a més van ser molt ajustats. Per tant, en aquest jugador és clar l’impacte positiu que ha suposat el procés de reflexió i presa de consciència.

En relació a l’objectiu d’estudi 2 respecte el seu autoconcepte i les representacions mútues de família i entrenador ell es defineix com un jugador calmat i es valora amb un 7.5 o 8 en base al seu esforç, les ganes i el rendiment en entrenament però afirma no poder-se posar una nota fixa ja que sempre es pot millorar, tornant a fer ressò de la seva exigència i el mateix entrenador també afirma que té un gran potencial però no n’és conscient ja que ell mateix s’infravalora. La mare el defineix com un jugador que s’esforça però que no és competitiu i pensen que aquest és l’aspecte a millorar. En aquest sentit, coincideix amb l’entrenador que també destaca una mancança de caràcter en pista ja que hi ha partit que només amb el seu talent innat no es poden guanyar.

Un altre aspecte en el que coincideixen mare i jugador és en la seva precipitació en atacar en moltes ocasions i la mare atribueix la dificultat per tancar sets a aquest factor. Ella pensa que no és molt conscient d’això ja que li costa escoltar les crítiques per part de la seva família. Per altra banda, l’entrenador considera que té el bàdminton com a segona prioritat en la seva vida per darrere dels estudis i que el fet de tenir això tan present és el que li condiciona el seu rendiment.

Pel que fa a les expectatives ell prefereix que la seva família l’animi ja que així veu que confien en ell i l’ajuda a pensar que pot guanyar i alhora de comentar els partits després de jugar-los, malgrat el que pugui dir al seva família, si ell no ha percebut el partit de la mateixa manera, els hi intenta explicar i transmetre’ls com s’ha sentit. La família l’anima amb consignes com “venga, un pocomás” o “muybien”, especialment si el partit està ajustat o al veure’l baix d’ànims. Amb el seu entrenador defineix la seva relació com d’amics i prefereix que estigui present en els partits ja que l’ajuda a corregir els errors i les consignes que prefereix són de caire motivacional i tàctiques, fet que recolza plenament el seu entrenador ja que el considera un jugador intel·ligent en pista, capaç de realitzar canvis en el mateix moment i per aquest motiu li dóna instruccions

tècniques i tàctiques en el transcurs dels punts mentre que en els descansos aprofita per abordar els aspectes motivacionals i emocionals. L'entrenador defineix la seva relació com esportiva ja que únicament parlen de bàdminton, no li fa cap demanda de caire emocional ni en entrenament ni en competició. L'objectiu que té amb ell per aquesta temporada és assolir el nivell de determinats rivals i pensa que la seva participació en aquest procés el pot ajudar a sentir-se valorat després de rebutjar una beca del CAR.

Pel que fa a les hipòtesis vinculades a l'objectiu d'estudi 2, en la primera és clarament observable l'ajustament entre el seu autoconcepte i les representacions de la família i l'entrenador ja que són diversos els aspectes en els que coincideixen o, fins i tot, si hi ha algun detall que el jugador no ha mencionat, és el seu entorn qui el percep de la mateixa manera. I també s'ha pogut destacar la rellevància de conèixer el seu autoconcepte, i la seva exigència, per obtenir més informació i comprendre amb més detall les informacions extretes dels altres instruments de recollida de dades.

I. Pla d'intervenció jugador 1

Tal com s'ha comentat en el marc teòric i partint de la part central del treball, el pla d'intervenció serà elaborat entorn al procés metacognitiu i les seves diferents fases, considerant alhora la resta de factors que es modulen mútuament, proposant intervenció, que consistirà principalment en un acompanyament, només en aquells aspectes que s'hagin observat necessitats reals. Els plans d'intervenció estaran vinculats a l'objectiu d'estudi 3, que consta a continuació:

O3: dissenyar un pla d'intervenció ajustat a les necessitats detectades a través dels diferents instruments de recollida de dades.

Respecte l'objectiu d'estudi 3 pel J1, cal remarcar el seu elevat nivell tan tècnic com tàctic observat al llarg de les competicions i el ple assoliment d'hàbits saludables tractats en l'entrevista i confirmats a través de la fitxa de registre al llarg de totes les fases del procés metacognitiu. A nivell psicològic, en la fase de planificació destaca, especialment per part de l'entrenador, l'anàlisi exhaustiu que realitza el jugador de la tasca, sobretot en entrenament però també en competició i per això confia tant en ell com per deixar-lo sol en pista ja que sap que pot gestionar les situacions però també remarca el mateix entrenador que infravalora el seu propi potencial i per aquest motiu es podrien abordar les seves creences automotivadores, en tots els seus diferents aspectes com són: el sentiment d'autoeficàcia, les expectatives de resultat, l'interès o valor per la tasca i la orientació a les metes de diferents maneres. Primerament reforçant el seu sentiment d'autoeficàcia i donant la rellevància pertinent a totes les seves millores; seguidament acompanyar els partits complicats amb un anàlisi previ de les avaluacions externes que realitza entorn el mateix per assegurar expectatives de resultat positives; promoure l'interès i el valor per la tasca a desenvolupar partint de la utilitat que ell li dona a l'esport i el sentiment que això li genera per així facilitar la motivació inicial envers aquest i per últim en la fase de planificació, plantejar unes metes ajustades i realistes per potenciar l'orientació a les metes.

En la fase de planificació, les necessitats que s'han evidenciat durant el procés han estat vinculades a l'incentiu o manteniment de l'interès, l'auto-consciència i la gestió del temps com s'han comentat anteriorment. Aquests diferents aspectes es poden treballar establint objectius clars, concrets i assolibles a curt termini i fomentant els missatges directes cap a un mateix recordant aquests reptes. També es poden treballar ajudant en la millora de l'autopercepció i la motivació a través d'elogis i els ànims. La gestió del temps ja la treballen en entrenament a través de dinàmiques de manteniment del joc sense fallar.

Per últim, pel que a hàbits saludables, té molt ben assolits tots els aspectes que vam abordar, tant en la fitxa de registre com en l'entrevista i per aquest motiu no són abordats en el pla d'intervenció.

En la última fase, l'autoreflexió, el jugador té tendència a realitzar autoavaluacions positives i ajustades i presenta un patró atribucional que afavoreix l'aprenentatge. Per altra banda, també presenta una auto-reacció positiva i per aquest motiu no es planteja cap intervenció en la fase de planificació.

b. Resultats jugador 2

En relació a l'objectiu d'estudi 1 al realitzar l'aproximació al procés de presa de consciència i presa de decisions del jugador 2, en competició considera que el seu punt fort és la seva velocitat i agilitat mentre que el seu punt a treballar és la tècnica. Diu començar a escalfar quinze minuts abans del partit tot i que en les fitxes de registre remarca en més d'una ocasió que no escalfa suficient i la seva mare també destaca l'escalfament com un aspecte a millorar. No acostuma a cridar durant els partits tot i que diu que intenta ser positiu i donar-se ànims. Tot i això, un aspecte a millorar en les fitxes de registre que es repeteix en diverses ocasions és el fet de no animar-se a ell mateix i també és una de les observacions més destacades en la pauta d'observació narrativa, a part de la seva poca expressió d'emoció. Per altra banda, sí que es mostra més expressiu en les lamentacions a causa dels errors que es repeteixen en les observacions i ell mateix també ho remarca en la fase d'autoreflexió de la fitxa de registre. És un jugador amb un alt nivell d'autoexigència.

A través de l'observació dels partits enregistrats, contrastats amb l'acta del mateix, s'ha pogut observar un canvi en l'estil de joc en els sets guanyats i els sets perduts, predominant en els primers un joc més ofensiu mentre que en els segons hi ha una predominança d'un joc més defensiu. També es pot observar certa dificultat per tancar els sets guanyadors mentre que quan és el rival qui té el punt de set, acostuma a sumar algun punt més abans de perdre el set. Per últim, en els partits difícils però assequibles que ha perdut, acostumen a estar marcats per ratxes negatives d'errors, possiblement causats pels nervis que ell mateix destaca en algun apartat d'autoreflexió.

En la fase d'execució de la fitxa de registra destaquen els aspectes de gestió del temps i animar-se ja que són els que presenten més diversitat de resposta, especialment el fet d'animar-se ja que en gairebé la meitat de partits (6 de 14) valora que s'ha animat poc i

ha perdut la majoria d'aquests partits (4 de 6). De la mateixa manera, el fet d'estirar un cop finalitzada la competició també destaca al valorar-la amb un "poc" en quatre de les cinc competicions.

Per tant, en relació a les hipòtesis associades a l'objectiu d'estudi 1, a través de l'estudi s'ha pogut detectar necessitats vinculades al procés metacognitiu com per exemple l'ajustament de les autoinstruccions i autoconsciència ja que majoritàriament són negatius i fomentar la cerca d'ajuda ja que les seves demandes són únicament tècniques i tàctiques. Pel que fa a l'impacte en el seu rendiment és l'únic jugador que ha experimentant una reducció en la seva estadística de victòries a nivell individual (balanç de -4), tot i això, al llarg del procés ha arribat a jugar dues categories per sobre de la que li pertoca per edat, amb la qual cosa els jugador també tenen més nivell i els resultats objectius no poden ser considerats com a ajustats ja que, tot i la diferència d'edat i nivell, ha jugat a un gran nivell.

En relació al objectiu d'estudi 2, a l'abordar el seu autoconcepte es defineix com un jugador amb paciència, molt competitiu, amb ganes de guanyar sempre i que lluita per tots els punts, fet que es corrobora en l'observació dels cinc partits durant aquest estudi, en la seva autovaloració dels aspectes que ha fet bé en la fitxa de registre i en l'entrevista amb la seva mare. Els entrenaments estan centrats en millorar aspectes tècnics, que només fa dos anys que practica el bàdminton i intenta donar el màxim rendiment i concentració per assolir l'objectiu d'aquesta temporada que és guanyar el Campionat de Catalunya. Abans de les competicions estudia els rivals, competicions anteriors i intenta anar a dormir d'hora.

La seva mare acostuma a acompanyar-lo a les competicions i el defineix com un jugador molt compromès amb el bàdminton. Destaca també la seva educació en pista ja que és un jugador molt cívic, fet que també està destacat en les pautes d'observació narratives. La seva mare ressalta el fet que ell no vol ser animat i que ja havia comentat el propi jugador en la seva entrevista. Tot i això, un cop finalitzat el partit sí el comenta amb la seva mare sobre com ha anat i com s'ha sentit. També el defineix com un jove molt independent, que no necessita la seva presència en les competicions, tot i que el propi jugador diu sentir-se bé si la seva mare el felicita per com ha jugat, tot i que si li diu que no ha jugat bé, s'enfada més amb ella que si li digués, per exemple, el seu entrenador. De forma molt puntual, la seva mare l'anima, especialment quan fa punts bons o el partit està molt ajustat.

Pel que fa al seu entrenador, el defineix com un jugador constant, que no expressa els seus sentiments ni emocions, ni positives ni negatives, com també s'ha remarcat en la pauta d'observacions narratives. Coincideix amb el jugador en què el seu punt fort és el físic però difereix en el punt dèbil ja que considera que li costa treure el caràcter perquè es centra molt en l'aspecte tècnic. Per això intenta treballar amb ell la motivació a través de partits que suposen un repte per ell. Pel que fa a la seva relació, l'entrenador diu que és justa, en el sentit que al jugador li costa molt parlar del que sent amb ell. Al jugador li agrada la presència de l'entrenador en els seus partits ja que el recolza i li dona

informació valuosa. Prefereix consignes motivacionals tot i que tècniques i tàctiques també li van bé. L'entrenador acostuma a deixar-lo sol, ja que considera que és un jugador bastant intel·ligent dins la pista, que no tindrà mai una mala actitud i que sap com gestionar els partits, tot i això, quan veu que se li complica un partit més del compte sí s'acosta a ajudar-lo. Durant el partit, prefereix esperar als descansos per donar-li instruccions tècniques o tàctiques però durant els punts intenta donar-li consignes motivacionals i emocionals per animar-lo. Al finalitzar el partit, intenta recolzar-lo emocionalment amb el que ha fet bé. Considera que el que necessita d'ell és més atenció i intenta estar més amb ell durant els entrenaments o, fins i tot, estar amb ell durant un entrenament sencer. Les demandes del jugador són principalment tècniques ja que emocionalment no acostuma a demanar res i per aquest motiu és l'entrenador qui demana i li treu el tema ja que per ell és molt rellevant.

En relació a la hipòtesi 1 de l'objectiu d'estudi 2 s'observa com hi ha aspectes en el que els diferents participants coincideixen malgrat respecte l'autoconcepte del jugador està basat en criteris diferents dels que consideren la seva mare o el seu entrenador per definir-lo, tal com es comenta anteriorment. Tot i això, i vinculat a la hipòtesi 2 de l'objectiu d'estudi 2, sí s'observa la relació entre el seu autoconcepte i les seves diferents valoracions en el procés d'autoreflexió de la fitxa de registre, com s'ha descrit amb anterioritat.

I. Pla d'intervenció jugador 2

Per últim i relacionat amb l'objectiu d'estudi 3 la intervenció proposada pel J2, en la fase de planificació no s'observen dificultats en l'anàlisi de la tasca ja que realitza una bona preparació per les competicions i tampoc s'observen necessitats en les creences auto-motivadores, per aquest motiu no es proposa intervenció en la fase de planificació.

En la fase d'execució es centra principalment en tres aspectes que serien les auto-instruccions, l'auto-consciència i la cerca d'ajuda els quals s'han evidenciat a través dels instruments de recollida de dades tal com es planteja en la hipòtesi 1 de l'objectiu d'estudi 3. Es podria treballar fomentant els elogis, el vincle afectiu, els ànims, promovent les autoverbalitzacions positives i oferint més recursos i diversificant l'ajuda amb la finalitat de facilitar la cerca d'ajuda per part del jugador.

A nivell tècnic, les observacions a destacar són la seva exigència tècnica, procurant sempre desplaçar-se correctament, col·locant-se bé en la pista i llegint el rival quan domina el partit. Té una bona defensa i anticipa bé els moviments de l'altre jugador però, al fer tan poc temps que juga, segueix cometent errors i errors no forçats, especialment en els partits més difícils. En la fitxa de registre es percep la seva exigència, ja que en els aspectes tècnics en poques ocasions es valora amb la puntuació més alta ("molt"): llenguatge corporal (4 "molt", 3 "bé" i 6 "poc"), competitivitat (6 "molt", 4 "bé" i 3 "poc") i recuperar posició (6 "molt", 6 "bé" i 1 "poc").

Per últim, pel que a hàbits saludables, té molt ben assolits tots els aspectes que vam abordar, tant en la fitxa de registre com en l'entrevista i per aquest motiu no són abordats en el pla d'intervenció.

En la fase d'autoreflexió s'observen els processos d'auto-judici i auto-reacció ajustats correcta i positivament i per aquest motiu tampoc es proposa intervenció en aquesta fase.

c. Resultats jugador 3

Vinculat a l'objectiu d'estudi 1, per preparar la competició intenta anar a dormir d'hora i esmorzar adequadament. Quan arriba al pavelló, si li queda poc temps per jugar, comença a escalfar i si no s'espera a la grada. Considera que el seu punt fort és la tècnica mentre que un aspecte a millorar és la part psicològica a l'hora de saber-se gestionar millor. Un comentari que crida l'atenció pel que fa a la motivació i actitud és que diu que si sap que pot guanyar, juga bé mentre que si sap que perdrà, considera que no val la pena. Per animar-se acostuma a fer algun crit o picar-se la cama, fet que també és observable en les pautes d'observació narratives i ell afirma que les situacions que li costen de gestionar són quan va guanyant per 5 o 6 punts i el rival li remunta ja que es posa molt nerviós. El seu objectiu per aquesta temporada és guanyar el Campionat de Catalunya i diu estar motivat ja que aquest és el seu segon any en la categoria i està començant a guanyar més partits.

En pista és el jugador molt expressiu, s'autoanima en veu alta amb consignes com "va!" o "uoh!", celebra els punts amb el puny, fa moltes verbalitzacions en veu alta, també és molt expressiu en les lamentacions i tendeix a atribuir els errors a la seva manca d'habilitat o capacitat, com també explica el seu entrenador. També és molt destacable el seu nivell d'activació ja que té un impacte directe en el seu rendiment i és fàcilment observable quan té un nivell d'activació mig-baix o mig-alt ja que en el primer cas comet molts errors no forçats, no arriba als volants i els partits estan marcats per ratxes favorables i desfavorables, possiblement influenciat també per baixos nivells de concentració i motivació. Pel contrari, quan està activat té un gran domini tècnic i tàctic, és ràpid i àgil i té facilitat per dominar els partits. Per aquest motiu, presenta una gran inestabilitat en els partits observats, sent capaç de fer partits molt bons i molt dolents. De la mateixa manera, es poden observar punts d'inflexió en els que entra en negativitat i a partir d'aquest punt resulta molt complicat que torni a entrar en el partit. Això s'observa quan augmenten considerablement les lamentacions pels punts perduts, comencen les actituds de mala comportament com llençar la raqueta, picar al terra amb la mà, xutar les cistelles, entre altres i verbalitzacions negatives. Té molta tendència a repetir el moviment amb la raqueta o amb el braç quan fa un error i és normal veure'l provar cops difícils en partit (per exemple tornar un smash per darrere l'esquena), a vegades fins i tot en excés i en moltes ocasions, precipitant-se en l'atac. És un jugador que l'influeixen molt els estímuls externs, mira a la grada durant els partits, busca amb la mirada al seu pare, als amics, a l'entrenador, mira altres pistes o fins i tot està més pendent de les reaccions del rival que del propi partit.

La nota mitjana amb la que es valora en les diferents competicions és de 7.7 i al llarg de les diferents competicions s'aprecia un progrés en la reflexió ja que en les primeres competicions remarcava com a positiu haver lluitat pels punts i a aspectes a millorar no posar-se nerviós, mentre que en les últimes competicions, com a positiu destacava no

posar-se nerviós (o tan nerviós) i a millorar no posar-se tens encara que vagi perdent o no jugar-se tant els cops.

En la fitxa de registre és un jugador molt dicotòmic, amb una alta tendència a valorar els diferents ítems amb “sí” o “no”. La gran majoria dels “bé” que ha anotat en la categoria de capacitat metacognitiva són en aquells partits que ha perdut (4 de 7) que també reflexa la seva perspectiva negativista, valorant pitjor els partits que ha perdut i avaluant els ítems de forma extremista. També remarcar l’ítem de “competitivitat” el qual és el més variat en respostes amb 8 “sí”, 6 “no”, 5 “bé” i 1 “poc”, el que confirma el comentat anteriorment relacionat amb el seu nivell d’activació, motivació i actitud.

Derivades d’aquestes observacions i en relació a la hipòtesi 1 de l’objectiu d’estudi 1, se’n poden detectar diferents necessitats vinculades al procés metacognitiu com poden ser les creences motivadores en la fase de planificació ja que es perceben dificultats en relació al sentiment d’eficàcia i aquest té un gran impacte en el seu rendiment. Durant l’execució presenta dificultats en les auto-instruccions ja que quan entra en negativitat, les lamentacions i l’autoculpa són excessives; en el control de l’entorn de treball ja que són més d’un els partits en els quals ha baixat sense aigua i o bé li han hagut de donar en el descans o bé no ha begut aigua en tot el partit; en la cerca d’ajuda ja que el seu entrenador comenta una dificultat en la comunicació amb ell, especialment quan perd els partits, tal i com també destaca el pare, i el jugador no realitza demandes clares al seu entrenador, per aquest motiu, ell està desconcertat respecte l’ajuda que li ha d’oferir; per últim, també presenta dificultats en incentivar o mantenir l’interès que, especialment a través de les actes, s’aprecia clarament quan perd tot l’interès pel partit i deixa de disputar els punts per guanyar.

Pel que fa a la segona hipòtesi respecte l’impacte que aquest procés tindrà en el seu rendiment també presenta un balanç positiu (+5) per tant, i malgrat són diverses les dificultats detectades, també s’ha detectat una progressió en les reflexions i una millora de resultats.

Respecte l’objectiu d’estudi 2, vinculat al seu autoconcepte en relació a les representacions del seu entorn, ell es defineix com un jugador bastant nerviós però no considera que jugui malament. S’autovalora amb un 6 o 7 a causa dels nervis en partit. El seu pare coincideix respecte els nervis, que li falta concentració i que en moltes ocasions es precipita a acabar els punts, fet que ell atribueix a una possible inseguretat en pista. Tot i això afirma que té una bona predisposició per entrar als partits. El valora amb un 7,5 pel seu comportament en general, no només els resultats, pel seu joc i saber estar que també són remarcats en l’observació, així com el seu joc net i l’honestedat amb el rival. Considera que el seu punt fort és la tècnica i el punt dèbil el nerviosisme, igual que el jugador. Per altra banda, el seu entrenador el defineix com un jugador amb potencial però que ell no és capaç de veure’l o fins i tot no el vol veure. Diu que és un jugador molt conformista, del mínim esforç i el valora amb un 6 perquè, malgrat la major part del temps té una actitud negativa, quan treu el seu potencial, sorprèn. Per l’entrenador, el punt fort és el seu físic ja que és un jugador alt i amb força i el seu punt

dèbil la seva mentalitat majoritàriament negativa. Considera que el jugador n'és plenament conscient però que no està disposat a realitzar l'esforç que es requereix per millorar l'actitud.

Pel que fa a les expectatives mútues, prefereix que la seva família l'animin ja que vol que es sentin orgullosos d'ell i que el seu entrenador estigui present i li doni consignes tàctiques i motivacionals. El pare explica que la seva relació en competició és bona mentre no perd, ja que en el moment que perd un partit ja no pot parlar amb ell. El que més necessita d'ell pensa que és el recolzament anímic, ja que li sembla que a vegades s'autopressiona més del compte i el seu pare intenta treure-li la rellevància als resultats i prioritza que s'ho passi bé. També considera que, en part, l'ha d'afectar veure els resultats i la projecció que està tenint ara mateix el seu germà, tot i que els seus pares intenten treure-li importància. El pare resulta un gran suport en competició ja que pràcticament en tots els partits observats hi ha alguna intervenció per part seva, especialment en els partits complicats i els moment més decisius amb consignes com "vinga va, que no passa res" o "molt bé, amunt". També s'ha pogut observar en diverses competicions com l'animaven amics o fins i tot pares d'amics.

Per altra banda, l'entrenador diu que l'inici de la relació diu que era molt fraternal, el jugador quan era més petit estava molt a sobre seu i ara diu que és més d'amics, sense perdre la figura d'entrenador. Tot i això diu que últimament potser s'ha refredat una mica per les discussions en entrenaments o tornejos perquè ell li exigeix més però el jugador no vol esforçar-se. Admet no saber què és el que el jugador necessita d'ell ja que ell pensava que necessitava més atenció, però quan li dóna, tenen punts de vista diferents, discuteixen i s'enfaden i per això no sap si li ha de donar més atenció, menys o una atenció diferent. Igualment, la majoria de les seves demandes són atencionals, el reclama però quan està amb ell s'enfada i per això està desconcertat. El seu objectiu a nivell esportiu aquesta temporada és que ell sigui el millor jugador de la seva categoria tot i que al que li dóna més importància és a que gaudeixi d'aquest esport perquè serà la manera per millorar. Per treballar aquest objectiu intenta no donar importància als resultats i donar més importància a si s'ho ha passat bé o no ja que si s'ho passa bé, la victòria és molt més probable ja que potencial en té i molt. Per aquest motiu també intenta estar sempre present en els seus partits ja que pensa que si hi és des de l'inici és més capaç de controlar-lo. Quan està present, durant els punts totes les consignes són emocionals, de suport i per potenciar el que fa bé i als descansos li dóna les consignes tècniques i tàctiques.

Per tant, i en relació a la hipòtesi 1 de l'objectiu d'estudi 2, s'observa un bon ajustament entre les diferents representacions entre elles i amb el seu autoconcepte i alhora, i vinculat a la hipòtesi 2, el seu autoconcepte dóna eines essencials per entendre també les seves respostes en la fitxa de registre i avaluar el seu comportament en competició.

I. Pla d'intervenció jugador 3

Per últim, respecte l'objectiu d'estudi 3 en relació al jugador 3, en la fase de planificació s'ha vist un progrés pel que fa a l'anàlisi de la tasca durant el procés ja que s'han repetit diversos partits al llarg de les competicions i s'han pogut apreciar millores en aquest aspecte de la planificació, per tant, seguint amb un procés similar al realitzat en aquest estudi a través de les fitxes de registre es podria realitzar un acompanyament en aquest procés. Pel que fa a les creences auto-motivadores seria necessari abordar el sentiment d'autoeficàcia, les expectatives de resultat, l'interès per la tasca i l'orientació a les metes per afavorir les creences ja que presenta un clar desajustament en tots els aspectes que conformen aquest concepte. Per iniciar la intervenció és necessari ajustar el seu sentiment d'autoeficàcia i l'interès i valor per la tasca ja que fins que aquests dos conceptes no estiguin correctament ajustats, resultarà molt difícil poder abordar els altres. Tot i això, aquesta dificultat sembla presentar-se principalment quan perd algun partit, és a dir, les seves creences auto-motivadores es veuen altament influenciades per factors externs, per tant, l'acompanyament en aquest cas hauria d'estar enfocat en canviar la influència dels factors externs pels interns.

En relació a les dificultats observades al llarg de tot el procés que ja s'han comentat amb anterioritat es podria plantejar un treball a fons en la fase d'execució per fomentar les auto-instruccions positives, una millora en el control de l'entorn, disposant de tot el material necessari abans de disputar qualsevol partit i promovent el diàleg i la comunicació amb l'entrenador per resoldre les dificultats en la cerca d'ajuda.

Per últim, pel que a hàbits saludables, té molt ben assolits tots els aspectes que vam abordar, tant en la fitxa de registre com en l'entrevista i per aquest motiu no són abordats en el pla d'intervenció.

En la fase d'auto-reflexió ens trobem en una situació similar a la fase de planificació i és la influència dels factors externs també en el seu auto-judici i auto-reacció. Per aquest motiu, és rellevant promoure un patró atribucional que afavoreixi l'aprenentatge i un locus de control intern per ajustar els processos de l'auto-reflexió.

Per tancar els resultats, i en relació a la última de les hipòtesis, es pot observar com les necessitats detectades ens els tres jugadors són clarament diferents i, de la mateixa manera, el pla d'intervenció resulta diferent per a cada un d'ells.

5. Discussió i conclusions

La discussió i conclusions del treball es realitzaran de forma conjunta en un sol apartat, seguint la mateixa estructura que el marc teòric i la pauta d'anàlisi dels diferents instruments i quedarà dividit en: autoconcepte, capacitat metacognitiva, representacions i expectatives mútues, mecanismes d'influència educativa de l'entrenador, mecanismes d'influència educativa de les famílies, el bàdminton d'alt rendiment (dins el qual es tractarà el pla d'intervenció proposat) i els hàbits saludables. També destacar que els elements comparatius que apareixen en aquest apartat tenen la intenció de buscar vinculació amb factors determinants per a cada un dels apartats a través de similituds i diferències, en cap cas comparar jugadors.

a. Autoconcepte

El present estudi, al centrar-se únicament en la vessant esportiva dels jugadors no ha permès conèixer la seva autoestima perquè només consta el seu autoconcepte com a jugadors (Miras, 2001), però si ha permès en algun dels casos intuir la rellevància que el bàdminton té per ells i certament, això té un impacte en el seu desenvolupament en competició. Per altra banda, conèixer el seu autoconcepte també ha permès saber els criteris mitjançant els quals s'autoavaluen i facilita l'obtenció de més informació a l'hora de realitzar les observacions. Cap dels jugadors presenta un autoconcepte desajustat de la realitat el que resulta molt positiu.

b. Capacitat metacognitiva

Inicialment, cal remarcar la limitació temporal en l'observació del procés d'autoregulació fet que també ha limitat les dades que se'n han pogut obtenir, i les conclusions que se'n poden extreure. Tot i això, s'ha pogut observar que, malgrat la rellevància que la fase de planificació suposa dins el procés d'autoregulació (Zimmerman, 2013), a efectes pràctics no es té suficientment en compte, especialment pels jugadors i famílies ja que l'entrenador sí detecta algunes necessitats en la fase de planificació tot i necessitar recursos per millora l'acompanyament en aquesta fase.

En la fase d'execució, que consta de dos processos principals (Zimmerman i Moylan, 2009), en l'auto-control, i en vistes dels resultats, queda clar que els falten eines i recursos per poder tenir control sobre les diferents estratègies que conformen la fase ja que la major part de les necessitats detectades al llarg del procés s'acaben ubicant en la fase d'execució del procés metacognitiu. Per altra banda, i especialment remarcat per les famílies, els falten coneixements per realitzar una correcta auto-observació ja que presenten moltes dificultats a l'hora d'analitzar-se en competició i els costa molt verbalitzar els diferents processos pels quals passen durant els partits.

En la fase d'auto-reflexió, tot i fer un intent previ tal com expliquen els jugadors i l'entrenador sembla no resultar suficient al ser poc exhaustiva i constant ja que, al realitzar un procés de reflexió a l'entorn del seu desenvolupament en competició això implica alhora un procés d'aprenentatge que té un impacte directe en el seu rendiment,

tal i com s'ha observat en el transcurs de l'estudi on sí han realitzat un procés de reflexió de forma explícita i constant durant dos mesos.

c. Representacions mútues i expectatives mútues

A l'estar estretament vinculades, les representacions i expectatives mútues es consideraran conjuntament (Miras, 2001).

Un dels aspectes en els que s'han observat més diferències entre els jugadors és en les representacions i expectatives mútues amb les respectives famílies i l'entrenador:

- Jugador 1: ell dona un gran pes a l'entrenador i per ell representa una figura rellevant en competició però tot i això, i a causa de les expectatives del seu entrenador respecte ell, tendeix a deixar-lo sol (exceptuant els partits més difícils) ja que considera que és capaç de gestionar els partits sol. Per altra banda, a ell li agrada que la seva família l'animi durant els partits però normalment no l'animen tant com ell preferiria. Per altra banda també poden influir, tot i no poder establir fins a quin punt, totes les expectatives que s'han generat al seu voltant al ser la primera temporada després de refusar la beca del CAR.
- Jugador 2: ell no vol ser animat tot i que la seva mare s'ha de contenir per no animar-lo quan veu que ho necessita. Pel que fa al seu entrenador, durant el procés de recollida de dades s'ha observat en diverses ocasions que li faltava la presència d'un tècnic per orientar-lo en el partit, sobretot per la seva inexperiència al ser només el seu segon any. Alhora, les expectatives tan positives del seu entrenador poden també ser les causants que, en diverses competicions, jugués dues categories per sobre de la seva.
- Jugador 3: el seu pare és un gran suport per ell en competició ja que l'anima molt, especialment quan més ho necessita i l'entrenador està present gairebé en tots els partits. Tot i això, les expectatives, majoritàriament negatives del seu entrenador cap a ell poden també ser les causants de les seves diferències i disputes en entrenament, vinculat al concepte de la profecia autocomplerta (Rosental i Jacobson, 1968).

d. Mecanismes d'influència educativa de l'entrenador

Els tres jugadors coincideixen en què tenen una bona relació amb el seu entrenador, fet clau en l'èxit o fracàs dels esportistes (Sánchez et al., 2017) i, malgrat tenir molts esportistes, procura repartir la seva atenció de la forma més equilibrada i justa que pot.

També s'ha pogut observar que el jugador amb més interaccions amb el seu entrenador també és el que presenta millors resultats en competició. Tot i això, aquest aspecte té una vinculació bidireccional amb el rendiment i és tal com ho explica el propi entrenador.

Santamaría (2015) destaca la rellevància de la comunicació que estableixen els entrenadors amb els seus esportistes però l'entrenador expressa la dificultat de comunicació amb els tres jugadors, especialment en els aspectes emocionals.

e. Mecanismes d'influència educativa de les famílies

Totes les famílies mostren reaccions positives amb mostres d'afecte davant els resultats dels jugadors (Brustad, 1992; Harter, 1978; Vallernard i Reid, 1984; Deci i Ryan, 1980). Per altra banda, també coincideixen les tres famílies en el seu estil interpersonal d'influència familiar proporcionant el recolzament a l'autonomia, caracteritzat pel grau de llibertat i promoure l'autonomia implicant els jugadors en la presa de decisions (Gil de Montes Etxaide et al., 2007). Les tres famílies coincideixen en l'autonomia dels jugadors en les competicions i també s'ha observat durant la recollida de dades.

Per últim, també s'ha pogut observar el seu interès i esforç en ajudar els esportistes a gestionar la pressió que suposa la competició i la que ells mateixos s'autoexerceixen (Gagné, Ryan i Bargmann, 2003).

f. El bàdminton d'alt rendiment

De les habilitats psicològiques que destaca Cabello (1999) del campió de bàdminton els tres jugadors també presenten habilitats diferents:

- Jugador 1: relaxació física, baixa ansietat, concentració i nivell d'activació òptim.
- Jugador 2: calma mental, nivell d'activació òptim i diversió i competitivitat.
- Jugador 3: relaxació física i elevada autoconfiança i autoestima.

Tot i tenir habilitats psicològiques diferents, els tres jugadors presenten actuacions corporals similars sent les principals: beure aigua, assecar-se la suor, repetir el moviment després d'un error, mirar el terra o el cordatge i les felicitacions i disculpes cap al rival. Això pot ser donat a través de les influències interpersonals amb els seus referents, siguin entrenadors o companys, ja que, malgrat tenir característiques diferents, les seves actuacions són altament similars.

I. Pla d'intervenció

Donades les seves diferents habilitats i característiques, el pla d'intervenció també ha resultat ser diferent tal i com s'hipotetitzava en un inici. Aquest pla d'intervenció consisteix en un procés d'acompanyament de la mateixa manera que es realitza amb altres aspectes com poden ser la tècnica o la tàctica, centrat en el procés d'autoregulació però sempre modulats pels altres factors considerats en l'estudi que, alhora, tenen un impacte en aquest.

g. Hàbits saludables

Després de realitzar el procés d'estudi ha quedat clar que els tres jugadors tenen ben assolits tots els hàbits saludables implicats en l'alt rendiment (Bird, 2013; Halson, 2013; Purcell, 2013) i porta a pensar en la clara diferència que queda evidenciada en l'assoliment d'aspectes com els hàbits saludables, fàcilment controlables, estructurables i pautats en front a aspectes més difícilment controlables com és la psique. Per aquest motiu, i com a conclusió final d'aquest treball, està clara la rellevància dels hàbits saludables en l'alt rendiment i en un esport amb les exigències físiques com el

bàdminton, però aquest nivell d'assoliment que han demostrat tenir els tres jugadors s'hauria d'ampliar al pla psicològic mitjançant ajudes ajustades i contingents a cada esportista.

6. Possibilitats i limitacions

En relació als objectius proposats, s'ha trobat resposta i s'ha pogut proposar un pla d'intervenció ajustat a cada un dels jugadors, per tant, es considera que la metodologia emprada ha estat adequada, al mateix temps que innovadora en el camp d'estudi on la majoria d'investigacions eren de caire quantitatiu. Per altra banda, prendre una perspectiva educativa en context esportiu ha permès generar un nou punt de vista obrint pas a noves preguntes d'investigació i objectius d'estudi.

En termes de generalització, i a causa de la naturalesa de les dades obtingudes, cal destacar que els resultats no són generalitzables tot i tenir una alta validesa externa, és a dir, d'aplicació, com s'ha pogut demostrar en el present estudi plantejant una acció amb aquests. Tot i això, a partir de les diverses entrevistes amb familiars i l'entrenador i la observació no participant sí es detecta la necessitat general d'acompanyament en el procés de presa de consciència i presa de decisions en esportistes joves d'alt rendiment de bàdminton.

Per altra banda, haver realitzar les entrevistes a familiars i entrenador al final del procés de recollida de dades ha reduït la possibilitat de generació d'expectatives per part de la investigadora durant l'observació, fet que ha reduït també el biaix d'expectància i d'halo i dotant de major fiabilitat a les dades obtingudes.

Malgrat tot, també s'han presentat limitacions al llarg del procés, sent la principal d'elles la limitació temporal en la que s'ha establert l'estudi ja que, principalment, es centrava en la fase d'execució del procés d'autoregulació i això ha dificultat l'obtenció i l'anàlisi de dades en la fase de planificació i auto-reflexió. Aquesta limitació temporal també ha impossibilitat l'aplicació del pla d'intervenció ja que hagués provocat un endarreriment massa significatiu en el procés de recollida de dades, però, tot i això, queda pendent per futurs estudis l'avaluació, alhora, de l'impacte que pot generar l'aplicació d'un pla d'intervenció ajustat després de l'anàlisi proposat per cada jugador.

També la falta de concordança entre els instruments de recollida de dades i el marc teòric ha dificultat l'anàlisi i extracció de resultats ja que s'ha hagut de realitzar un ajustament d'informacions a posteriori de la recollida. Per aquest motiu, i com a proposta per futurs estudis, es proposaria un reajustament dels instruments de recollida en la línia del marc teòric.

Per últim, i arrel d'aquest estudi, s'ha generat un creixent interès i rellevància en el pla psicològic dins el bàdminton d'alt rendiment, no només des de la posició de la investigadora sinó també per les parts implicades en aquest. A nivell individual, a part de la curiositat per conèixer diversitat de casos i processos de presa de consciència i presa de decisions en diferents jugadors, amb diverses edats i diferent gènere, també ha quedat les ganes de tancar el procés amb els tres jugadors implicats en l'estudi i no es descarta realitzar alguna intervenció en col·laboració o a través del seu entrenador.

7. Referències

- Abián-Vicén, J., Báguena Mainar, J. I., & Abián, P. (2015). *Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton*. https://www.rpd-online.com/article/view/v24-n2-abian-vicen-baguena-et-al/Abian_Vicen_Baguenaetal
- Abián, J., Abián, P., Abián, M., & Torrijos, A. (2008). PSICOLOGÍA Y ACTUACIONES CORPORALES PHYCHOLOGY AND PHYSICAL PERFORMANCES IN BADMINTON. *The International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport Int J Med Sci Phys Educ Sport*, 4(3).
- Abián Vicén, P. (2015). *Análisis de la estructura del juego y parámetros morfológicos y fisiológicos en bádminton*. 41–43. <http://oa.upm.es/35047/>
- Ahumada, M., Antón, B., & Peccinetti, M. V. (n.d.). *El desarrollo de la Investigación Acción Participativa en Psicología*. Retrieved April 17, 2020, from <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/726/72610205.pdf>;
- Bird, S. P. (2013). Sleep, Recovery, and Athletic Performance. *Strength and Conditioning Journal*, 35(5), 43–47. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182a62e2f>
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Coles, A., & McGrath, J. (2010). *Your Education Research Project Handbook*. Pearson.
- Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, Á. (2001). *Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar*.
- Elliott, J. (1989). *Pràctica, recerca i teoria en educació* (Eumo (ed.)).
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Evaluación psicológica. Conceptos, métodos y estudio de casos*.
- Gil de Montes Etxaide, L., Arruza Gabilondo, J. A., Arribas Galarraga, S., Verde, A., Ortiz Anzola, G., & Irazusta Adarraga, S. (2007). El papel de los otros significativos en la motivación intrínseca de deportistas - Dialnet. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 2(1), 97–112. <https://dialnet-unirioja-es.biblioremot.uvic.cat/servlet/articulo?codigo=2583051>

- Grijalbo Santamaría, C. (2015). *Conducta verbal del entrenador en competición y percepción de éste por los jugadores: análisis en función de diferentes variables psicológicas*. <http://roderic.uv.es/handle/10550/42910>
- Halson, S. (2013). Sleep and the Elite Athlete. *Sports Science Exchange*, 26(113), 1–4. http://www.gpsportspain.es/Literatura/67_113_Halson_SSE.pdf
- Jiménez Perales, V. (2016). L'avaluació en contextos educatius d'aprenentatge cooperatiu on s'implementa el Programa CA/AC: cooperar per aprendre, aprendre a cooperar. *TDX (Tesis Doctorals En Xarxa)*. <http://www.tdx.cat/handle/10803/401093>
- Latorre, A., Del Rincón, D., & Arnal, J. (1996). *Bases metodològiques de la investigació educativa*. GR92.
- Martínez, P. C. (2006). *El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64602005>
- Miras, M. (2001). Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar. In *Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar* (pp. 309–325). Alianza Editorial.
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de Psicología*, 30(2), 450–462. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Pozo, J. I., Monereo, C., & Castelló, M. (2001). Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar. In *Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar* (pp. 211–229). Alianza Editorial.
- Purcell, L. (2013). Sport nutrition for young athletes. *Paediatrics & Child Health*, 18(4), 200–202. <https://doi.org/10.1093/pch/18.4.200>
- Quintanal, J., & Garcia, B. (2012). *Fundamentos básicos de metodología de investigación educativa*. CCS.
- Rivas Corral, F. (2018). *Análisis del rendimiento del bádminton masculino y femenino de alto nivel*.
- Sánchez, J. M., Lorenzo, A., Jiménez, S. L., & Lorenzo, J. (2017). El entrenador como mentor de jugadores en formación: Un estudio de relaciones entrenador-deportista positivas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 95–99.
- Stake, R. E. (1999). *Investigación con Estudio de Casos*. Morata.

Zimmerman, B. J. (2013). From Cognitive Modeling to Self-Regulation: A Social Cognitive Career Path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135–147.
<https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>