

**Impacte de la Gimnàstica artística a
Vic: la relació gimnasta-entrenadora
dins del Club Gimnàstic Osona
(CGO)**

**TREBALL DE FINAL DE GRAU DE CIÈNCIES DE
L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT**

MULERO i RIEROLA, Cristian

4t Grau CAFE

Assignatura: Treball de Fi de Grau

Tutora: Beatriz Gil Puga

Facultat d'Educació - Universitat de Vic

Vic, 10 de maig del 2013

Resum

L'objectiu d'aquest estudi és comprovar si una millor relació entre gimnasta i entrenadora és un factor determinant per a poder obtenir més resultats en les competicions. S'estudien tres grups dividits per tres nivells diferents: Escolar (8 gimnastes), Promogym (11 gimnastes) i Tecnificació (28 gimnastes). A partir d'una adaptació feta dels qüestionaris Cart-Q de Jowett i Ntoumanis (2004) i l' SF-PANAS de Thompson (2007) es realitzarà l'anàlisi de la relació gimnasta-entrenadora abans de dues competicions, on s'analitzaran els podis. Observant l'estudi, una baixada de mitjanes dels aspectes de les 3 C's (proximitat, compromís i complementarietat) estava acompanyat d'una baixada de resultats i una pujada de les mitjanes de les 3 C's estava relacionat amb l'obtenció de més podis. Per tant, a l'hora de valorar els resultats en competició la relació gimnasta-entrenadora és un factor important a tenir en compte.

Paraules clau: relació gimnasta-entrenadora, model de les 3C's, felicitat envers l'activitat, gimnàstica de base i de nivell.

Abstract

The goal of this study is to prove that a good relationship between a gymnast and a trainer is a determining factor to achieve better results in competitions. The study includes three groups divided by three different levels: schoolchild (8 gymnasts), Promogym (11 gymnasts) and technification (28 gymnasts). The analysis of the gymnast-trainer relationship, based on an adaptation of the Cart-Q (Jowett & Ntoumanis, 2004) and the SF-PANAS (Thompson, 2007) questionnaires, will be carried out before two competitions, where the podium will be also analyzed. In observing the study, the fall in the average of the 3 C's aspects (Closeness, Commitment and Complementarity) was linked to a fall in the results. On the other hand, the increase of the number of podiums achieved was related to the rise in the averages of the 3C's. Therefore, the relationship between the gymnast and the trainer is a significant factor to evaluate the competition results.

Keywords: gymnast-coach relationship, 3 C's model, enjoyment of the activity, basic and high level gymnastics.

Índex

1	Introducció.....	4
2	Contextualització del Club Gimnàstic Osona (CGO).....	6
2.1	Funcionament de les àrees de treball del CGO.....	6
2.2	Ingressos del CGO.....	7
2.3	Preus per a realitzar gimnàstica al CGO.....	8
3	Marc teòric.....	10
3.1	La gimnàstica artística.....	10
3.2	La gimnàstica artística femenina de Base.....	11
3.4	La gimnàstica artística femenina de nivell.....	13
3.5	Relació entrenadora-gimnasta.....	14
3.6	El model de les 3C's: “closeness, commitment i complementary”.....	16
3.7	La Felicitat envers l'activitat.....	18
4	Metodologia.....	21
4.1	Mostra.....	21
4.2	Instrumentalització.....	21
4.3	Procediments de traducció.....	22
4.4	Procediments.....	22
4.5	Anàlisi de dades descriptives.....	23
5	Anàlisi de resultats de la primera intervenció.....	24
5.1	Resultats globals de la Segona Fase de Catalunya.....	24
5.2	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta.....	25
5.3	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta.....	26
5.4	Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS.....	27
5.5	Podis de la segona fase de Catalunya.....	28
6	Anàlisi de resultats de la segona intervenció.....	29
6.1	Resultats Tercera Fase de Catalunya.....	29

6.2 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta.....	30
6.3 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta.....	31
6.4 Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS	32
6.5 Podis Tercera fase de Catalunya.....	33
7 Comparació entre la primera i la segona intervenció	34
7.1 Comparació global	34
8 Discussió.....	35
9 Conclusions	39
10 Agraïments	41
11 Bibliografia.....	42

Índex de taules

Taula 1. Estadístiques descriptives globals de la primera intervenció.....	24
Taula 2. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta de la primera intervenció.....	25
Taula 3. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta de la primera intervenció	26
Taula 4. Dades per grups analitzats del S-PANAS de la primera intervenció	27
Taula 5. Podis obtinguts en la Segona Fase de Catalunya	28
Taula 6. Estadístiques descriptives globals de la segona intervenció.....	29
Taula 7. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta de la segona intervenció.....	30
Taula 8. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta de la segona intervenció.....	31
Taula 9. Dades per grups analitzats del S-PANAS de la segona intervenció.....	32
Taula 10. Podis obtinguts en la Tercera Fase de Catalunya	33
Taula 11. Comparació global entre primera i segona intervenció.....	34

1 Introducció

Tota recerca comença per la pregunta inicial, la qual és una eina per intentar expressar amb la màxima exactitud possible allò que es vol saber, explicar i comprendre (Quivy, 1995). Fent pràctiques al Club Gimnàstic Osona em va fer pensar en aquesta pregunta: “Quin tipus de relació es genera entre gimnastes-entrenadores per la pràctica de la Gimnàstica Artística en el Club Gimnàstic Osona?”.

La resposta a la pregunta i la hipòtesis abans de començar la recerca és la següent: per la pràctica d'un esport dur com la gimnàstica i les hores de dedicació de les gimnastes a l'esport fan que les relacions que es creen siguin relacions a vegades tan profundes fins arribar al punt que una entrenadora reconeixia les seves gimnastes com les seves filles. La creació d'aquestes relacions depèn de factors diferents, i per tant produeixen resultats positius i negatius per a les involucrades. Analitzant aquests factors, el meu objectiu és aprendre quins són els aspectes que s'han de tenir en compte per a millorar i/o no empitjorar la relació, tanmateix saber com afecta aquesta variació en els resultats de les gimnastes en les competicions.

Per poder analitzar aquests aspectes i obtenir els resultats per confirmar o declinar la hipòtesis inicial es faran servir uns objectius determinats, els quals són:

- Realitzar un estudi per comprovar si la relació gimnasta-entrenadora és rellevant a l'hora d'aconseguir resultats en competició.
- Desenvolupar un qüestionari que pugui definir quins aspectes s'han de tenir en compte per observar la relació gimnasta-entrenadora.
- Donar a conèixer a les entrenadores els aspectes de proximitat, compromís i complementarietat de les seves gimnastes i ajudar-les a enfortir els mètodes d'entrenament.
- Obtenir coneixements sobre l'esport que s'està estudiant.
- Obtenir una llista dels ingressos del Club i les quotes de les gimnastes.

Després d'una primera lectura inicial vaig identificar com podia complir aquests objectius amb l'ajuda de qüestionaris per les gimnastes. Aquests instruments, em serviran per observar diferents aspectes de les gimnastes com ara la percepció que tenen de la seva relació amb l'entrenadora i la seva felicitat envers l'activitat (Lafreniere et al. 2011).

Aquests qüestionaris són una adaptació dels realitzats per Jowett i Ntoumanis (2004) els quals tracten sobre dos aspectes de la relació gimnasta-entrenadora, a partir de dos punts de vista de la gimnasta: què pensa la gimnasta de l'entrenadora i què pensa la gimnasta que pensa la seva entrenadora d'ella. Per analitzar els aspectes citats anteriorment s'utilitza el model de les 3C's elaborat per Jowett i Ntoumanis (2004) i revisat fins l'actualitat per Jowett en molts altres estudis com ara Lorimer i Jowett, (2009); Jowett, 2009; Jowett (2005); Lafrenière et al. (2008); Lafrenière et al. (2011); Yang i Jowett (2012).

La felicitat envers l'activitat es farà a partir d'una adaptació de l' SF-PANAS de Thompson (2007) que tracta dos aspectes: efectes positius i efectes negatius. Depenent d'un alt grau d'efecte positiu o un alt grau d'efectes negatius hi haurà conclusions diferents envers la gimnàstica.

El treball presenta una estructura la qual parteix de la contextualització del Club Gimnàstic Osona (CGO) que és el centre on s'ha agafat la mostra d'estudi i del qual s'estudien 3 nivells: Escolar, Promogym i Tecnificació, així com una fonamentació teòrica on s'explicarà la gimnàstica, tant de base com de nivell, per introduir l'esport que s'està estudiant i moltes vegades desconegut per el fet que és un esport minoritari en el nostre país. Posteriorment s'exposa la relació gimnasta-entrenadora des de diferents punts de vista dels autors donant més èmfasi en autors com Sophia Jowett i es tracten les qüestions més tècniques del treball com el model de les 3 C's i la felicitat envers l'activitat.

Seguidament es troben els resultats obtinguts a partir d'una base de dades creada per l'SPSS Statistic 2.0 dels qüestionaris Cart-Q i del qüestionari SF-PANAS (Annex 1 i 2). Posteriorment hi ha un apartat dedicat als resultats obtinguts amb les competicions de les gimnastes dels tres grups i, finalment, hi haurà les conclusions i discussions sobre els resultats obtinguts a partir dels qüestionaris.

2 Contextualització del Club Gimnàstic Osona (CGO)

El Club Gimnàstic Osona (a partir d'ara CGO) , neix d'una escissió que hi tingué lloc en un altre club del municipi ara fa 11 anys. El Club, a la recerca d'unes instal·lacions, s'assentà a les velles instal·lacions d' squash, la qual es troba a pocs kilòmetres de l'ajuntament de Gurb. Amb l'ajuda d'un important entrenador francès es va dur a terme la contractació de les entrenadores, les quals han anat construint amb els anys, l'equip tècnic actual.

Actualment el CGO té un total de 128 gimnastes de les quals 75 estan a Escolars , 25 a Promogym i 28 a Tecnificació. El total de gimnastes actives en competició hi ha 75. El CGO també compta amb el total de 121 socis.

L'objecte d'anàlisi seran les gimnastes que competeixen en les diferents categories del club. Faré un total de 6 intervencions per a poder tenir una base de dades extensa i per poder dur a terme les comparacions pertinents. Les intervencions les faré amb 3 grups diferents (dues intervencions a nenes que competeixen a Escolar, dues a nenes que competeixen a Promogym i dues a les noies de Tecnificació). Aquestes intervencions es faran en el període de competicions que tenen lloc de febrer a maig.

2.1 Funcionament de les àrees de treball del CGO

El Club Gimnàstic Osona (CGO) s'estructura amb dues juntes, l'executiva i la directiva. Ambdues s'encarreguen de gestionar les diferents àrees que el club ofereix. Aquestes àrees es poden dividir en tres:

- L'àrea esportiva: engloba les disciplines, així com els entrenadors del club.
- L'àrea social: organització de les activitats del club (els sopars, sortides, encarregar-se de la loteria, serveis públics en temes d'esdeveniments).
- L'àrea econòmica: dur a terme les tasques de finançament del club (pagaments de sou i quota dels socis). També duen a terme totes les gestions dels comptes bancaris del club així com l'organització dels pressupostos.

Un cop definides les àrees ara definiré les juntes i l'assemblea de socis (Ribas, 2004):

- Junta Directiva: la seva funció principal és la de promoure, dirigir i executar les activitats esportives, juntament amb la gestió del funcionament del club. En aquest aspecte s'hi inclouen les gestions a nivell social, és a dir, planificació

d'activitats socials pels socis com ara sopars, esdeveniments, entre d'altres. També s'hi inclouen les gestions econòmiques, ja que és l'encarregada de gestionar totes les finances del club.

- Junta Executiva: s'encarrega d'executar algunes de les tasques que la Junta Directiva pren en les seves decisions. La seva funció principal és la de donar-li suport i ajudar-la en algunes de les seves decisions. Un exemple seria l'organització d'un torneig, en la que la Junta Directiva no ho pot organitzar tot i per tant necessita el suport de la Junta Executiva per tal de dur a terme totes les activitats proposades.
- Assemblea de Socis: l'Assemblea de Socis o General, està composta per tots els socis, i es pot reunir en convocatòries ordinàries o extraordinàries com així mana els seus Estatuts. El soci és l'individu que per voluntat pròpia compleix els deures i obligacions amb el club al qual hi pertany, establint una vinculació i essent partícip en les activitats. Per norma cada gimnasta ha d'estar vinculat a un soci, aquest però, pot tenir indefinits gimnastes al seu càrrec.

Mentre l'assemblea extraordinària pot ser qualsevol convocatòria aleatòria durant l'any, l'ordinària és aquella que té lloc un sol cop a l'any i en la qual es donen a conèixer decisions o projectes que els socis hauran d'acceptar o declinar. A més, en aquesta convocatòria ordinària, com a mínim es parla de:

- Informe de les activitats realitzades en l'exercici anterior.
- Liquidació de l'exercici econòmic realitzat l'any anterior amb el balanç i compte de resultats.
- Pressupost de l'exercici econòmic de l'any següent.

El Club Gimnàstic Osona organitza una reunió a principi de temporada, al gener i un altra assemblea (extraordinària) podria ser convocada a final del curs escolar.

2.2 Ingressos del CGO

La majoria dels ingressos del club provenen de dues fonts importants: les quotes dels socis i les subvencions de l'IME (Institut Municipal d'Esports). La font d'informació d'aquest apartat està extret d'un document elaborat per la Presidenta del club (ja que no hi ha el document dels Pressupostos 2013 del CGO).

Les quotes són recaptades mensualment durant tota la temporada:

- Quotes del club: 7.250 euros.
- Quotes extraescolars (EGO) i nuclis territorials de Torelló i la Vall del Ges: 3.150 euros.

Les subvencions, depenen d'uns aspectes determinats els quals són:

- Subvenció B1 de l'IME (sobre la Promoció Esportiva): el club rep 25 euros per cada esportista federat, el club ha de pagar 10 euros per les fitxes.
- Subvenció B2 de l'IME (per necessitats econòmiques): els esportistes reben una beca econòmica condicionada. De la temporada 2012-2013 hi ha previstos cobrar 1.850 euros a repartir per els esportistes.
- Subvenció B3 de l'IME (per èxits esportius): el club rep incentius econòmics pels pòdiums a Campionat de Catalunya i Espanya. Exemple: primer classificat individual 100 euros i per equip 200 euros.
- Subvenció C1 (per organització de competicions de nivell superior a la pròpia entitat): per l'organització del Campionat de Catalunya donaran 3.000 euros i per l'organització de la segona fase els hi donaran 1700 euros.
- Subvenció C2 (per a organització popular d'activitats de promoció del propi esport): els donaran 1.500 euros per l'organització del Campionat Osonagym.
- Subvenció C3 (de participació a campionats estatals i internacionals): El club rep una remuneració pels desplaçaments dels esportistes o per campionats d'Espanya.

2.3 Preus per a realitzar gimnàstica al CGO

Els grups de gimnàstica es divideixen en tres: Escolars, Promogym i Tecnificació. Aquests grups entrenen d' un a cinc dies per setmana i tenen diferents quotes:

- Escolars: Entrenen un o dos dies per setmana dues hores amb una quota de 35 i 51 euros respectivament, amb l'opció d'una tercera hora a una quota diferent (59 euros).
- Promogym: Entrenen tres dies per setmana dues hores i mitja amb una quota de 65 euros i tres hores amb una quota de 72 euros.
- Tecnificació: hi ha una quota dependent del nivell d'entrenament.

- Base Nivell 1: 12 hores setmanals amb una quota de 75 euros.
- Base nivell 2,3,4: 15 hores setmanals amb una quota de 89 euros.
- Via Olímpica (nivell 5-10): Fins a sisè de primària fan 15 hores que són 89 euros de quota, a partir de primer d'ESO fan 27 hores setmanals (entrenaments a doble sessió matí i tarda) amb una quota de 165 euros.

3 Marc teòric

3.1 La gimnàstica artística

La gimnàstica artística és un dels esports més antics i més populars del programa Olímpic. L'any 1881, la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG) va ser fundada, a canvi d'altres federacions internacionals, formades a partir del segle XX (Arkaev i Suchilin, 2004). El segle XX ha estat denominat de moltes maneres: “segle de la revolució tècnica i científica”, “segle de l'energia atòmica”, però també es pot considerar “el segle del desenvolupament de l'esport” (Smolevskiy, Gaverdovskiy, Abaurrea, 1996).

La gimnàstica a Catalunya és un esport minoritari, tenint importància durant esdeveniments com els Jocs Olímpics. Com qualsevol altre esport, la gimnàstica n'és un el qual transmet els valors humans presents en la nostra cultura i civilització i és per aquest motiu que ens hauria de preocupar el seu estat actual (Tapiador, 2001).

En els últims 100 anys la gimnàstica ha fet un gran avanç, sí es compara els exercicis dels primers Jocs Olímpics amb els d'actuals. Això és deu a la introducció en l'entrenament del material esportiu adequat (màrfegues, pous i material específic) i als nous mètodes d'entrenament (experiències i tècniques d'aprenentatge) (Arkaev i Suchilin, 2004). Les habilitats gimnàstiques han canviat en tots els aspectes; s'han creat una gran varietat de moviments, accions tècniques, dificultat dels exercicis, la qualitat de la pràctica i les càrregues d'entrenament han incrementat de manera important (Arkaev i Suchilin, 2004; Marian, 2012). A més a més la incorporació de la dona, va afegir nous valors estètics i plàstics, considerats femenins, a la vegada que exterioritzava valors tradicionals com: força, valor, coratge, entre d'altres. Dins la societat, la gimnàstica és un esport dividit per aquells els quals s'hi interessen pels valors esportius, i aquells els quals troben que és una disciplina de competició molt selectiva i apte per un col·lectiu molt específic d'individus (Tapiador, 2001).

Molts consideren la gimnàstica artística com un esport que porta al límit les habilitats físiques i psicològiques de qui el practica, donada la dificultat dels exercicis, els seus elements i les combinacions d'aquests, a més a més del rigor i elegància que requereixen els moviments. La dificultat dels exercicis, la seva composició i la qualitat

d'execució són l'objecte d'avaluació de la gimnasta (Marian, 2012; Arkaev i Suchilin, 2004).

La gimnàstica pertany al grup d'esports sense contacte directe amb l'adversari i amb una estructura cinemàtica estable d'accions coordinades i complicades. A diferència d'altres esports, les accions d'auto-regulació són relativament simples, hi predominen els moviments de doblegar-readreçar el cos en les espatlles i els malucs, ja que en quasi tots els exercicis els braços i cames han d'estar estirats. Aquests moviments han de ser precisos així com coordinats correctament amb l'espai i el temps (Marian, 2012; Arkaev i Suchilin, 2004).

L'alt nivell d'aquest esport és una modalitat apte per a poques gimnastes, ja que només les que tenen talent i treballen dur poden arribar a l'elit d'aquest (Tapiador, 2001; Arkaev i Suchilin, 2004). És per això que moltes persones cataloguen la gimnàstica com un esport exclusiu i sense conèixer la variant lúdica d'aquest. Així doncs, és important tenir en compte la diferència entre la gimnàstica d'alt nivell i la gimnàstica de base, ja que cada una aporta valors diferents. A més a més cal dir que la gimnàstica tot i ser un esport individual, només actua com a tal en moments puntuals, ja que el procés d'aprenentatge el podem definir com col·lectiu i per tant, l'èxit d'una gimnasta és el fruit del treball en equip (Tapiador, 2001).

3.2 La gimnàstica artística femenina de Base

A.T. Brikina (1978) va definir que el propòsit de la gimnàstica de base és enfortir la salut, la contribució al desenvolupament normal de tots els òrgans i els sistemes de l'organisme, la formació de les funcions motores i qualitats físiques. Els exercicis han de ser accessibles, seleccionats correctament per exercir una influència multilateral als participants. És a dir, s'han de realitzar amb diferents parts del cos, amb velocitat i amplitud, amb esforços musculars diferents. Més tard Smolevskiy, Gaverdovskiy i Abaurrea (1996) anomenen que la gimnàstica artística té un valor pràctic com a desenvolupament de les qualitats físiques, formació d'hàbits i habilitats motores que poden aplicar-se en la vida quotidiana. L'aspecte més important de la gimnàstica es manifesta en qualitats com: agilitat, coordinació de moviments, orientació en l'espai i tots els elements i combinacions que es poden fer.

Seguint amb la mateixa línia Tapiador (2001) anomena que la gimnàstica artística formativa hauria de ser participativa, és a dir, hauria de ser suficientment senzilla i atractiva per a que els iniciats quedessin complaguts, ja que un esport sense la seva base no pot descobrir talents que en un futur podrien practicar aquest esport de manera professional i formar part de l'equip d'elit.

El nostre sistema educatiu es troba amb la problemàtica que es presenta a altres esports (poc temps per portar-los a terme) així com la manca de coneixements o equipaments per a la realització. La gimnàstica artística a més, presenta la inaccessibilitat dels exercicis complexos per a una gran majoria, les poques competicions que es realitzen, la gran preparació que es necessita per ésser un bon gimnasta i les lesions que succeeixen de la pràctica (Tapiador 2001; Arkaev i Suchilin, 2004). Aquesta falta de suport de l'escola fa que els clubs hagin d'agafar el rol de la iniciació a l'esport i de la base (Tapiador, 2001).

Seguint amb aquesta línia Bourgeois citat a Estapé (1999) dóna un punt de vista sobre com haurien de ser aquestes sessions educatives. Haurien de ser experiències nombroses i variades, la cerca de formes actives de solucions, la globalitat dels moviments més que la millora tècnica de petites coses o l'execució correcta dels mateixos. Aquest mateix autor anomena les diferències entre la gimnàstica de competició i la de base que són: els objectius, els continguts, les estratègies pedagògiques, el plantejament i la utilització del material.

Un altre dels problemes de la base és que els clubs tenen les seves pròpies problemàtiques, ja que, al ser un esport minoritari i al no haver-hi gaire difusió a l'escola, no hi ha suficients instal·lacions per a poder practicar la gimnàstica i a més aquestes tenen un cost econòmic molt elevat. Es pot sumar la filosofia selectiva imposada de manera constant pels tècnics en comptes d'una formativa, la manca d'entrenadors qualificats i de diners per a formar-los, entre d'altres. En conclusió, la gimnàstica de base la qual pot proporcionar beneficis com les habilitats motrius bàsiques, es veu limitada per la problemàtica de club. La base de l'esport pot ser, certament, un trampolí social i esportiu en el qual els grans campions serveixin d'exemple per iniciar l'esforç de les noves generacions (Tapiador, 2001).

3.4 La gimnàstica artística femenina de nivell

Si et trobes al peu d'una muntanya i mires cap al cim t'agradarà la vista, però un esportista a més a més d'agradar-li la vista, voldrà escalar aquesta muntanya. El mateix passa amb les entrenadores i les gimnastes. Una bona entrenadora, com una bona gimnasta, té com a objectiu córrer endavant i escalar les altes alçades de les arts gimnàstiques. Ella sempre tindrà l'objectiu fixat del cim de la muntanya que simula el podi Olímpic, encara que estigui treballant en la base d'aquesta muntanya. Aquesta és una metàfora citada Arkaev i Suchilin (2004) per situar-nos en la gimnàstica de nivell.

Hi ha molts gimnastes que al finalitzar la seva carrera en l'alt rendiment, es senten atrets per a l'ensenyament de la seva experiència, activitat que no garanteix que tinguin els coneixements suficients per exercir el càrrec que se'ls hi demana. També es coneix per tots els usuaris de l'àmbit del rendiment, la diversitat d'opinions que impera entre aquelles entrenadores que han estat esportistes d'elit però no tenen una base teòrica clara i les que procedeixen d'una ampla formació teòrica però sense una experiència que les avaluï. Això sol passar en esports minoritaris on la competència i el percentatge d'entrenadors és baixa o nul·la (Tapiador, 2001).

Per arribar al que Arkaev i Suchilin (2004) defineixen com el cim de la muntanya, hi ha d'haver abans un bon procés d'aprenentatge el qual comença a la base. En aquest procés és molt important la implicació de l'entrenador, a més a més de la gimnasta. Cada entrenador ha de tenir un estil harmònic i únic per perfeccionar-lo des de l'alt nivell fins la base, ja que la gimnàstica està en constant desenvolupament i el nivell màxim que hi ha ara no serà el mateix que d'aquí uns anys.

Per a què les gimnastes arribin a un alt nivell necessiten un constant control del nivell de tècnica, preparació física i funcional, així com les càrregues de treball, dieta i recuperacions. Les gimnastes consumeixen molta energia en la coordinació, que alhora necessita un alt nivell de tècnica, condició física, preparació funcional i psicològica. És per aquest motiu que les gimnastes d'alt rendiment han de tenir altament desenvolupades les qualitats físiques, com ara, força, velocitat, habilitat, flexibilitat, resistència especial i un alt grau i amor pel treball dur (Arkaev i Suchilin, 2004).

Ens trobem en la nostra societat, la ignorància del camí que han de seguir les gimnastes per arribar a l'alt rendiment. A més a més la oportunitat de conèixer aquest esport és molt petita, ja que la difusió per part de l'escola és mínima o nul·la i això provoca que

moltes vegades sigui casualitat que les noies acabin practicant aquest esport (Tapiador, 2001).

Malgrat les complicacions que hi ha dins el panorama espanyol, ens trobem amb grans figures dins del món de la gimnàstica, no obstant aquestes figures sorgeixen d'una generació espontània i no per producte d'una organització esportiva degudament planificada (Tapiador, 2001).

3.5 Relació entrenadora-gimnasta

Abans de definir la relació cal dir que en els articles que he trobat no es trobava el nom gimnasta en ells, sinó que hi havia en anglès “*athletes*” que ho he traduït per esportistes i adaptat al meu treball, gimnastes.

L'esport és un espai perfecte per a l'avaluació de les relacions interpersonals, ja que hi ha una varietat d'interaccions socials, especialment entre entrenadora i gimnasta. Durant les pràctiques de les habilitats i tècniques de l'esport, les entrenadores i gimnastes formen estretes relacions amb un alt grau d'interdependència i interacció. La manera en què interactuen pot tenir un efecte profund en l'afectivitat i l'èxit de les sessions transformats en resultats positius de pràctica i satisfacció (Lorimer i Jowett, 2009). D'acord amb aquests termes Jowett (2005) defineix que la relació gimnasta-entrenadora es dona en el complex i dinàmic procés d'entrenament i proporciona el mitjà pel qual els entrenadors i les gimnastes expressen les seves necessitats i es senten realitzats. Aquí hi trobem el centre de l'èxit i el perfeccionament d'habilitats personals com ara: lideratge, determinació i confiança.

En la relació gimnasta-entrenadora, la gimnasta necessita adquirir els coneixements de l'entrenadora i aquesta necessita proporcionar-li aquests coneixements (aquest intercanvi es pot traduir en una relació positiva). La relació només seguirà si es percep com a beneficiosa, si no ho és i la gimnasta i entrenadora no hi ha connexió, s'hauria de buscar una alternativa (Lorimer i Jowett, 2009). Així doncs la relació gimnasta-entrenadora no és un afegit, un subproducte ni es basa en el rendiment de la gimnasta amb el procés d'entrenament, sinó que és el desenvolupament intencional que es caracteritza per una creixent apreciació i respecte mutu (Jowett, 2005).

Seguint amb la mateixa línia Lafrenière et al. (2008) desenvolupa que la confiança mútua, el respecte i el suport es consideren els principals aspectes que contribueixen a

satisfer i a aconseguir una bona relació gimnasta-entrenadora. A més a més, afegeix que la comunicació és un factor interpersonal molt important a l'hora de tenir una bona relació i que la desconfiança, el domini i la falta de respecte i comunicació són factors els quals obstaculitzen l'afectivitat i el benestar d'ambdós.

La visió de Yang i Jowett (2012) és un tant diferent ja que en el seu article s'estableix que una relació bona amb l'entrenadora és important per les gimnastes, ja que les proporciona d'un sentiment de seguretat durant temps difícils (lesions, *burnout* o depressions de rendiment), orientació durant les transicions (determinar la seva carrera) i el suport durant crisis emocionals (fallar en competicions principals).

El significat de la relació gimnasta-entrenadora ha estat catalogat per nombroses organitzacions com Working with Children (1998) i Protecting Children (1998) citades dins de Jowett (2005) en termes com: compromís, cooperació, comunicació, respecte, amistat, dependència, entre d'altres. Però finalment en un document estratègic del "UK Sport" citat per Jowett (2005) explica que per a l'any 2012 la pràctica d'entrenar a Gran Bretanya es coneixerà professionalment com a tema central del desenvolupament de l'esport i la realització del potencial individual. Una definició que xoca amb el què històricament havia estat entrenar i trenca amb la preocupació principal d'entrenar per millorar les habilitats físiques i tècniques de la gimnasta.

Pel desenvolupament de les habilitats psicosocials i físiques de la gimnasta que té lloc en la relació amb l'entrenadora, és necessari la creació d'un treball de col·laboració per part de l'entrenadora, dirigit a la gimnasta. Per tan la relació efectiva rau en el creixement positiu i desenvolupament com a gimnasta/entrenadora i, també, com a persones (Jowett, 2005).

Entrenar amb un esport implica aconseguir èxits esportius, els quals seran l'avaluació de la gimnasta i de l'entrenadora. És per tant, que una bona relació portarà a bons resultats i alts nivells de rendiment, així com una mala relació pot comportar bons resultats per la gimnasta però no alts nivells de rendiment (Jowett, 2005). Molts factors poden influir en l'actuació de la gimnasta, però la seva relació amb l'entrenadora és un dels més importants, ja que afecta a la motivació (intrínseca i extrínseca) d'aquesta i conseqüentment al seu rendiment. Això deixa entreveure que els entrenadores poden marcar una gran diferència (Mageau i Vallerand, 2003).

S'han realitzat diversos estudis (Chelladurai,1993; Smoll i Smith, 1989) citats dins de Jowett (2005) per analitzar la relació entre gimnasta i entrenadora on el principal objecte d'anàlisi ha estat el comportament, accions i estils d'ensenyament de les entrenadores, en els quals s'ha fet èmfasi en com les gimnastes/entrenadores perceben els seus comportaments i els impactes que generen sobre: satisfacció, autoestima i la pràctica. Però aquest anàlisi pot estar limitat si es considera que el lideratge de l'entrenadora no es pot compartir, ja que, l'entrenadora no ho pot fer tot ella sola (Jowett, 2005).

Per completar aquest anàlisi s'han desenvolupat diversos estudis com ara Jowett i Cockerill (2002); Mageau i Vallerand (2003); Poczwardowski et al. (2002) i Wylleman (2000) citats dins de Jowett (2005), però aquests segueixen donant-li importància als comportaments. No obstant, hi ha el debat sobre dos variables que poden influenciar en la relació: pensaments i emocions. És aquí on neix el model conceptual de les 3c's i la co-orientació (Jowett i Ntoumanis, 2004).

3.6 El model de les 3C's: "closeness, commitment i complementary"

L'activitat física i esport estan portades a terme en presència d'altres persones. Basant-se en aquestes premisses, un marc conceptual proposat per Iso-Ahola (1995) vol demostrar que el rendiment esportiu és una funció multiplicativa de factors intrapersonals (auto-motivació, capacitat cognitiva, copiar habilitats, orientació afectiva i habilitats d'entrenament mental) així com interpersonals (la relació gimnasta-entrenadora i el suport social). El marc proposat vol destacar que per a fer una tasca de manera favorable, els factors intrapersonals i interpersonals de la gimnasta han desenvolupar-se. Jowett i Ntoumanis (2004) exposen que són significants els dos factors, tot i que la psicologia de l'esport dona molta importància als factors de desenvolupament personal (de la autonomia, la independència, i la identitat com a factors principals en la persona madura) per sobre dels factors interpersonals.

Jowett i Ntoumanis (2004) expliquen la importància de tenir en compte la naturalesa de l'individu dins de la societat, sobretot perquè hi ha evidències les quals diuen que les relacions entre individus (apart de les relacions que percebem com més properes i significants) amb altres afecta la visió que es té del món. En el context de l'esport i especialment en el context de l'entrenadora, les relacions establertes entre gimnasta i entrenadora han estat analitzades amb un punt de vista de relació de lideratge.

Una sèrie d'estudis qualitatis (Jowett i Meek, 2000, 2002; Jowett, 2004; Jowett i Cockerill, 2004) citats dins de Jowett i Ntoumanis (2004) es van fer per comprovar la naturalesa de la relació gimnasta-entrenadora des del punt de vista d'una relació (Jowett i Ntoumanis, 2004).

Jowett i Ntoumanis (2004) defineixen en el seu article, la relació interpersonal com a una situació en la qual les entrenadores i les gimnastes tenen emocions, pensaments i comportaments que són mutus i casualment interconnectats. Aquesta definició es útil ja que identifica la majoria d'aspectes sobre la relació entrenadora-gimnasta i la seva interrelació. Posteriorment, per definir àmpliament la interrelació entrenadora-gimnasta es van fer servir tres ítems: proximitat, compromís i complementarietat (en anglès les 3 C's que provenen de: "*closeness, commitment i complementary*").

La proximitat es refereix a sentir-se emocionalment a prop amb el teu entrenadora/gimnasta. Els estudis qualitatis (Jowett i Meek, 2000; Jowett i Cockerill 2004) citats dins de Jowett i Ntoumanis (2004) han indicat que les sensacions de ser cuidat, estimat i valorat a més a més de l'habilitat de confiar l'un en l'altre té un efecte positiu en les gimnastes i entrenadores en la manera que potencia els factors intrapersonals i interpersonals (Jowett i Ntoumanis, 2004; Jowett, 2005). Més tard en diferents articles (Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett 2012) es defineix la proximitat com les emocions de la gimnasta i entrenadora i els seus llaços afectius (com ara el respecte, la confiança, i l'apreci mutu, entre d'altres).

El compromís representa la intenció o desig de la gimnasta i l'entrenadora per mantenir la seva relació esportiva durant molt temps, vist com a una representació cognitiva de la connexió entre gimnasta i entrenadora (Jowett i Ntoumanis, 2004; Jowett, 2005; Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett 2012).

La complementarietat es reflecteix en les entrenadores i gimnastes durant l'entrenament mitjançant la cooperació i/o interaccions complementàries. Els rols, les tasques i el suport de la complementarietat, juguen un paper molt important en la relació perquè permet a ambdues canalitzar els seus esforços per a aconseguir els objectius fixats (Jowett i Ntoumanis, 2004). Més tard en diferents articles (Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett 2012) també s'anomena la complementarietat com el comportament que es reflecteix en la cooperació, responsabilitat i l'afiliació.

La manca de proximitat, compromís i complementarietat en la relació gimnasta-entrenadora està relacionat amb un conflicte interpersonal (Jowett i Ntoumanis, 2004). Jowett i Ntoumanis també il·lustren que cada component de la relació, en aquest cas la gimnasta, pot observar la seva relació envers l'entrenadora de manera diferent, la primera perspectiva és “què en pensa ella mateixa de la seva relació amb l'entrenadora”, i l'altra perspectiva (meta-perspectiva) és “què és el que la gimnasta creu que pensa la seva entrenadora sobre ella”(Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett 2012).

La co-orientació representa les perspectives que tenen tant l'entrenadora com la gimnasta (objectius comuns, creences, valors), que són el resultat de tenir una bona comunicació. En aquest cas la co-orientació no serà objecte del meu estudi.

3.7 La Felicitat envers l'activitat

Moltes recerques (Dua, 1994; Pettit et al., 2001; Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale, & Harris, 2003) citades dins de Miquelon i Vallerand (2006) han revelat que la felicitat, mesurada com a efecte positiu, està relacionada positivament amb la salut física i per tant relacionada negativament amb malalties i/o símptomes físics. Així doncs, alts nivells de felicitat estan associats amb una bona forma física i a una bona execució dels exercicis, però baixos nivells de felicitat estan associats a una forma física pobre i per tant una dolenta execució dels exercicis (Miquelon i Vallerand, 2006).

La hipòtesis de la salut positiva es basa en la contribució de les experiències del benestar a la funció biològica, la qual manté a l'organisme fora de perill, fent així que no caigui en lesions ni en malalties, o bé quan hi són, ajuda a recuperar-se més ràpidament. Existeixen dues classes de benestar: l'hedònic i l'eudaimònic (Ryff, Singer, Love, 2004).

El benestar eudaimònic es defineix com a la realització del potencial d'un mateix, essent la tasca principal de la vida, reconèixer i realitzar aquest potencial. A partir d'aquí Ryff, Singer i Love (2004) citen com es pot observar aquest estat del benestar per mitjà de sis ítems: acceptació per un mateix, la capacitat de veure i acceptar els punts forts i febles; els propòsits de la vida, marcar objectius i metes que donin a la vida un significat; el desenvolupament personal, sentir que els talents i potencials personals es realitzen amb el temps; relacions positives amb els altres, tenir relacions properes i valuoses

connexions amb altres; domini del medi, ser capaç de complir el que mana la vida cada dia; i autonomia, tenir la força per seguir les conviccions personals.

El benestar hedònic es defineix com a idees de plaer, satisfacció i felicitat dels humans. Actualment, el camp d'estudi del benestar hedònic és citat com la recerca de les experiències les quals fan la vida agradable o desagradable. La majoria d'aquests estudis es fan sota el terme del benestar subjectiu, el qual és típicament definit en tres components: satisfacció amb la vida, la presència d'efectes positius i l'absència d'efectes negatius (Ryff, Singer, Love, 2004).

El benestar subjectiu té com objectiu estudiar i entendre el que la gent sent sobre els seus propis valors i normes. Les recerques han identificat dos aspectes generals del benestar subjectiu: el component afectiu i el component cognitiu (Karim, Weisz, Rehman, 2011).

El component cognitiu del benestar subjectiu es refereix a un judici cognitiu de la vida, en el qual l'individu compara les circumstàncies de la seva vida amb les seves normes imposades. En altres paraules, l'individu tindrà una alta satisfacció amb la seva vida sí percep que les seves circumstàncies estan a la línia amb les seves pròpies normes (Karim, Weisz, Rehman, 2011).

El component afectiu del benestar subjectiu es refereix a l'aspecte emocional, per la qual cosa, els nivells d'efectes positius (EP) i efectes negatius (EN) són utilitzats per indicar els nivells de benestar subjectiu. Els efectes positius es refereixen a la tendència d'experimentar sentiments bons, en canvi els efectes negatius han estat definits com el grau en el qual els individus exhibeixen emocions negatives, manifesten alts nivells de símptomes psicològics i reaccionen negativament en situacions d'estrès (Karim, Weisz, Rehman, 2011).

Watson i Tellegen (1988) citen la rellevant evidència i presència bàsica de consensuar dos factors model en els estudis d'estats d'ànims. Aquests dos factors eren els efectes positius (EP) i els efectes negatius (EN) els quals eren oposats i estaven negativament correlacionats entre ells. L'EP reflecteix com les persones es senten: entusiastes, actives i en alerta. Alts nivells d'EP comporten un alt nivell d'energia, molta concentració, participació agradable; en canvi un nivell baix d'EP comporta nivell de tristesa i letargia (estat d'inacció i indiferència). En canvi, l'EN és en general una dimensió de

participació desagradable que condueix a una varietat d'estats d'ànim diferents que són: ràbia, disgust, menyspreu, culpa, por i nerviosisme. Un nivell baix de EN és estar en un estat de calma i serenitat.

A partir d'aquestes premisses Watson i Tellegen (1988) creen la PANAS (escala d'efectes positius i negatius) que conté deu ítems Positius (atent, interessat, emocionat, entusiasta, orgullós, determinat, fort, inspirat, alerta i actiu) i deu ítems negatius (angoixat, alterat, hostil, irritable, espantat, avergonyit, culpable, ansietat, por i nerviós). Aquests vint aspectes del PANAS van ser comprovats en un període de temps de:

- Al moment (tu et sents així ara mateix).
- Durant el dia (t'has sentit així tot el dia).
- Els passats dies (t'has sentit així els darrers dies).
- Setmana (t'has sentit així durant tota la setmana passada).
- Les darreres setmanes (t'has sentit així durant les darreres setmanes).
- Any (t'has sentit així durant tot l'any passat).
- General (generalment et sens així).

Però Thompson (2007) veu la necessitat de reduir aquesta escala a deu components: cinc per EP i cinc per EN. El que fa aquest autor és agrupar per parelles cada un dels diferents ítems de la original PANAS, creant així la S-PANAS.

Aquesta escala inclou cinc ítems positius (atent, inspirat, determinat, actiu i alerta) i cinc ítems negatius (malestar, hostil, avergonyit, nerviós, espantat). Aquesta escala està mesurada en un període de temps de: generalment i normalment.

4 Metodologia

Aquest estudi de tipus qualitatiu s'ha realitzat amb el consentiment informat del CGO per a passar els qüestionaris a les gimnastes menors d'edat del club.

4.1 Mostra

Un total de 47 gimnastes que competeixen actualment en el Club Gimnàstic Osona (CGO) han estat l'objecte d'anàlisi en la primera intervenció, i en la segona 44 gimnastes per qüestions de lesions i abandonaments. Aquestes gimnastes han sigut escollides lliurement per les seves entrenadores. Les 47 gimnastes s'han separat en tres nivells:

- Escolars: s'estudien 8 gimnastes d'una mitjana d'edat de 12,8 anys i porten una mitja de 2,8 anys en el CGO. A més, han tingut a les mateixes entrenadores durant aquest temps.
- Promogym: s'estudien 11 gimnastes d'una mitjana d'edat de 8,7 anys i porten una mitjana de 3'6 anys en el CGO. A més, sempre han estat amb les mateixes entrenadores durant aquest temps.
- Tecnificació: s'estudien 28 gimnastes d'una mitjana d'edat de 12,3 anys i porten una mitjana de 6,7 anys en el CGO i sempre han estat amb les mateixes entrenadores a excepció d'una entrenadora que aquest any ha deixat el Club.

4.2 Instrumentalització

S'han elaborat dues adaptacions a partir del les dues perspectives del "Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)" -veure annex 1 i 2-: un per nenes d'edats compreses entre 7 i 9 anys i un altre qüestionari per nenes d'edats compreses entre 10 i 17 anys per així avaluar la percepció de la qualitat de la relació amb la seva entrenadora que ha estat definida pel model de les 3C's (Jowett i Ntoumanis, 2004). Aquest estudi ha fet servir l'adaptació dels 11 ítems del CART-Q per mesurar el nivell d'interdependència en termes de proximitat (ex: "m'agrada la meva entrenadora"), compromís (ex: "Estic lligada a la meva entrenadora") i complementarietat (ex: "Estic entrenant i estic a gust amb la meva entrenadora"). Els ítems tenen una puntuació de l'1 ("Estic totalment en desacord") i 5 ("Estic totalment d'acord") i amb un terme mig de 3 ("No estic d'acord ni en desacord").

A més a més s'han elaborat dues adaptacions a partir del "International Positive and Negative Affect Schedule Short-Form (I-PANAS-SF)" –veure annex 1 i 2- : un per nenes d'edats compreses entre 7 i 9 anys i un altre qüestionari per nenes d'edats compreses entre 10 i 17 anys per avaluar el component afectiu del benestar subjectiu (Thompson, 2007). Aquest qüestionari conté 10 ítems que deriven de l'original PANAS (Watson et al, 1988) i es compona de 5 efectes positius (atenta, treballadora, alerta, justa i inspirada) i de 5 efectes negatius (tímida, enfadada, malestar, nerviosa i por). Els ítems tenen una puntuació de 1 ("Mai") i de 5("Sempre") amb un terme mig de 3("A vegades"). Aquest qüestionari s'ha de respondre pensant en com se senten normalment practicant gimnàstica.

4.3 Procediments de traducció

El CART-Q i el S-PANAS-SF han estat traduïts per mi al català i posteriorment adaptats a les nenes d'edats compreses entre 7-9 i 10-17 anys. Cal esmentar que vaig dur a terme una traducció literal dels textos originals, però en el moment de l'explicació a les nenes, aquestes no entenien el que els deia. Per tant, vaig acabar adaptant el vocabulari d'aquests qüestionaris a les edats de les noies perquè l'entenguessin bé, però mantenint l'essència dels qüestionaris originals.

4.4 Procediments

Les gimnastes van fer els qüestionaris l'últim entrenament abans de dues competicions: la segona fase de Catalunya i la tercera fase de Catalunya -veure Figura 1-. El motiu de fer els qüestionaris en aquests moments rau en la pressió a la que estan sotmeses. Com anomena Yang (2012) una bona relació gimnasta-entrenadora durant els temps difícils dóna sentiment de seguretat (necessària en una competició). A més a més Jowett (2005) cita que una bona relació afecta a la motivació i al rendiment de la gimnasta.

Els qüestionaris els feien en grups reduïts d'entre 3-5 gimnastes amb un vigilant, que en aquest cas era l'investigador, per si tenien alguna pregunta o un dubte. El qüestionari tenia unes instruccions senzilles a seguir i amb uns 7-10 minuts totes les gimnastes el van tenir acabat.

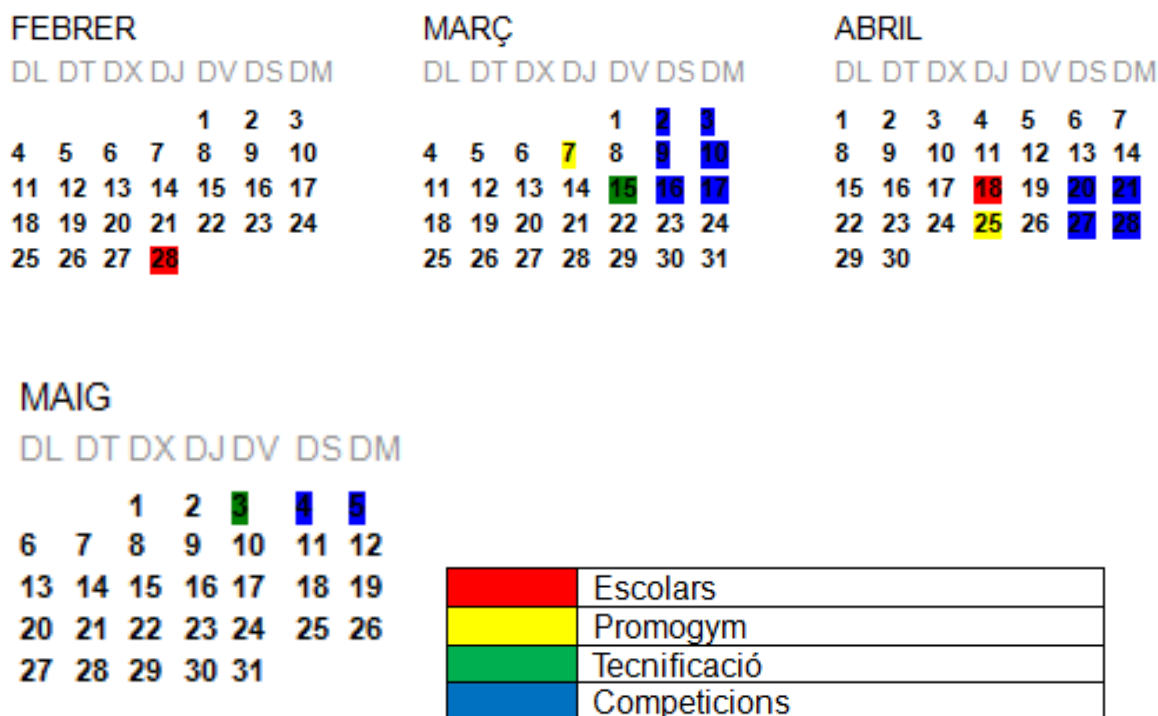


Figura 1. Calendari d'intervenció (elaboració pròpia).

4.5 Anàlisi de dades descriptives

En els Qüestionaris Cart-Q tant al no-meta (“què pensa la gimnasta de la seva entrenadora”) com al meta (“què pensa que pensa l’entrenadora de la gimnasta”), l’anàlisi es durà a terme a partir de la divisió dels ítems en 3 parts; els 4 primers ítems corresponen a la proximitat, els 3 següents ítems corresponen al compromís i els últims 4 corresponen a la complementarietat. Pel que fa al qüestionari S-PANAS es farà l’anàlisi a partir de 5 ítems d’efectes positius que corresponen als 5 primers i els 5 darrers ítems que corresponen a efectes negatius.

A més a més es portarà a terme un anàlisi global per poder observar amb més claredat quins són els canvis en les dues competicions i si s’ha aconseguit millors o pitjors resultats. Per fer-ho realitzaré taules amb el programa estadístic SPSS 2.0.

5 Anàlisi de resultats de la primera intervenció

En aquest apartat s'analitzaran els resultats obtinguts a partir del Cart-Q i el S-PANAS d'una manera més generalitzada i global a partir del conjunt de totes les gimnastes i per a cada grup. En l'annex 3 hi ha un anàlisi més profund de resultats on es pot observar quins han estat els ítems dels qüestionaris amb més mitjanes i quins amb menys.

5.1 Resultats globals de la Segona Fase de Catalunya

Taula 1. Estadístiques descriptives globals de la primera intervenció.

	N	Mínim	Máxim	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat	47	2	5	4,5	,64
CQM Compromís	47	1	5	4,28	,88
CQM Complementarietat	47	2	5	4,45	,69
CQ Proximitat	47	2	5	4,69	,53
CQ Compromís	47	1	5	4,09	,92
CQ Complementarietat	47	1	5	4,5	,7
S-PANAS EP	47	1	5	4,36	,72
S-PANAS EN	47	1	5	2,06	1,26

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQM= CART-Q META; CQ= CART-Q NO-META; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

La Taula 1 ens mostra els resultats globals dels dos qüestionaris passats a les gimnastes. Per començar, es pot observar que tant en el Cart-Q meta com en el Cart-Q no meta l'aspecte més valorat amb una mitjana de 4,5 i 4,69 respectivament, ha sigut la proximitat, seguida estretament de la complementarietat que ha obtingut unes mitjanes de 4,45 i 4,5. En la darrera posició dels tres aspectes es troba el compromís que ha obtingut unes mitjanes de 4,28 i 4,09.

A més a més pel que fa al qüestionari S-PANAS s'ha obtingut una mitjana d'efectes positius (EP) elevada de 4,36 sobre 5 i una mitjana baixa de efectes negatius (EN) de 2,06 sobre 5. Per finalitzar, a la Taula 1 es pot observar la desviació típica de la mitja, així com la mínima i la màxima puntuació dels aspectes. La desviació típica

oscil·la entre els valors de 1,26 de màxima i de 0,53 la mínima. Això permet analitzar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes no ha estat elevada.

5.2 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta

Taula 2. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta de la primera intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat	4,53	,70	4,61	,79	4,48	,68
CQM Compromís	3,99	1,18	4,3	,97	4,35	,69
CQM Complementarietat	4,40	,71	4,57	,74	4,41	,63

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQM= CART-Q META.

El primer qüestionari que s'analitzarà serà el Cart-Q meta (Taula 2) en el qual es pot observar com les mitjanes més altes de tots els grups els ha obtingut l'aspecte de la proximitat. En canvi l'aspecte de la complementarietat i el compromís han obtingut el segon i tercer lloc respectivament.

En la taula es pot observar com en el grup d'Escolars s'han obtingut les mitjanes més baixes dels tres grups analitzats. La proximitat és la més alta amb una mitjana de 4,53 per sobre de la mitjana de complementarietat de 4,4 i finalment, la mitjana de compromís, que ha estat la més baixa amb una puntuació de 3,99. En canvi, el grup de Promogym ha obtingut les mitjanes més altes de tots els aspectes per sobre d'Escolar i Tecnificació. La proximitat és l'aspecte més alt amb una mitjana de 4,61, seguit de la complementarietat amb una mitjana de 4,57 i el darrer aspecte ha estat el compromís amb una mitjana de 4,3.

Per últim, el grup de Tecnificació ha obtingut unes mitjanes compreses entre el grup de Promogym i Escolar. La proximitat ha obtingut la primera posició amb una mitjana de 4,48 lleugerament per sobre de la complementarietat que ha obtingut una mitjana de 4,41. El darrer aspecte ha estat el compromís amb una mitjana de 4,41.

Finalment, en la Taula 2 la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,18 de màxima i de 0,63 la mínima. Això permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes ha estat com a màxim d' 1,18 punts per sobre o sota de la mitja.

5.3 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta

Taula 3. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta de la primera intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
CQ Proximitat	4,43	,72	4,75	,46	4,75	,47
CQ Compromís	3,63	1,07	4,06	,95	3,24	,82
CQ Complementarietat	4,37	,62	4,57	,62	4,51	,66

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQ= CART-Q NO-META.

A la Taula 3 s'observen els resultats de la segona part del Cart-Q. Les mitjanes més altes de tots els grups les ha obtingut l'aspecte de la proximitat, en canvi l'aspecte de la complementarietat i el compromís han obtingut el segon i tercer lloc respectivament.

En la taula es pot observar com el grup d'Escolars ha obtingut les mitjanes més baixes dels tres grups analitzats excepte pel compromís. La proximitat és la més alta amb una mitjana de 4,43 per sobre de la mitjana de complementarietat de 4,37 i finalment, la mitjana de compromís, que ha estat la més baixa amb una puntuació de 3,63. En canvi, el grup de Promogym ha obtingut les mitjanes més altes de tots els aspectes per sobre d'Escolar i Tecnificació. La proximitat és l'aspecte més alt amb una mitjana de 4,75, seguida de la complementarietat amb una mitjana de 4,57 i el darrer aspecte ha estat el compromís amb una mitjana de 4,06.

Per últim, el grup de Tecnificació ha obtingut unes mitjanes compreses entre el grup de Promogym i Escolar excepte per l'aspecte del compromís que ha estat la més baixa dels tres grups amb una mitjana de 3,24. La proximitat ha obtingut la primera posició amb una mitjana de 4,75 per sobre de la complementarietat que ha obtingut una mitjana de 4,51.

Finalment en la Taula 3 la desviació típica oscil·la entre els valors de 0,46 de màxima i de 1,07 la mínima. Això permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes no ha estat elevada.

5.4 Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS

Taula 4. Dades per grups analitzats del S-PANAS de la primera intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
S-PANAS EP	4,28	,70	4,47	,60	4,35	,73
S-PANAS EN	1,62	,82	1,80	1,07	2,59	1,36

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

La Taula 4 mostra els resultats obtinguts en el qüestionari S-PANAS. Podem observar que totes les mitjanes d'efectes positius (EP) estan per sobre de 4 i les mitjanes dels efectes negatius (EN) estan per sota de 2,6.

El grup que ha obtingut la mitjana més alta d'EP ha estat Promogym amb un resultat de 4,47, lleugerament per sobre de Tecnificació, el qual té una mitjana de 4,35. El darrer grup ha estat Escolar amb una mitjana de 4,28. En canvi en els EN, Tecnificació ha obtingut la primera posició amb una mitjana de 2,59 seguit d'una mitjana de Promogym de 1,8 i per últim Escolars amb una mitjana de 1,62.

Finalment en la Taula 2 la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,36 de màxima i de 0,60 la mínima. Això ens permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes ha estat com a màxim d' 1,36 punts per sobre o sota de la mitja.

5.5 Podis de la segona fase de Catalunya

Taula 5. Podis obtinguts en la Segona Fase de Catalunya.

	Grup d'entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Categoria		Categoria		Categoria	
	Individual	Equips	Individual	Equips	Individual	Equips
Podis obtinguts	1	1	0	0	6	2

Nota. El nombre de medalles obtingudes per els grups ha estat: Escolar dues primeres posicions; Tecnificació: 4 tercers posicions i 2 segones posicions en individual i dos primeres posicions per equips.

En la Taula 5 es pot observar que el que ha obtingut la millor classificació dels grups objecte d'estudi ha estat el grup de Tecnificació amb 6 podis individuals i 2 podis per equips. En segona posició hi ha el grup d'Escolar que ha obtingut dues primeres posicions tant en individual com per equips i per últim veiem que Promogym no ha obtingut cap podi.

6 Anàlisi de resultats de la segona intervenció

En aquest apartat s'analitzaran els resultats obtinguts a partir del Cart-Q i el S-PANAS d'una manera més generalitzada i global a partir del conjunt de totes les gimnastes i per a cada grup. En l'Annex 4 hi ha un anàlisi més profund de resultats on es pot observar quins han estat els ítems dels qüestionaris amb més mitjanes i quins amb menys.

6.1 Resultats Tercera Fase de Catalunya

Taula 6. Estadístiques descriptives globals de la segona intervenció.

	N	Mínim	Máxim	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat	19	2	5	4,55	,65
CQM Compromís	19	1	5	4,20	,91
CQM Complementarietat	19	2	5	4,24	,89
CQ Proximitat	19	2	5	4,60	,63
CQ Compromís	19	2	5	3,83	,98
CQ Complementarietat	19	3	5	4,42	,71
S-PANAS EP	19	1	5	4,35	,65
S-PANAS EN	19	1	5	1,78	,81

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogymN=11; Grup de tecnificació, N=24; CQM= CART-Q META; CQ= CART-Q NO-META; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

Aquesta taula ens mostra els resultats globals dels dos qüestionaris que s'han passat a les gimnastes. Primerament es pot observar que tant en el Cart-Q meta com en el Cart-Q no meta l'aspecte més valorat amb una mitjana de 4,55 i 4,60 respectivament, ha sigut la proximitat, seguida estretament de la complementarietat amb unes mitjanes de 4,24 i 4,42. En la darrera posició dels tres aspectes es troba el compromís que ha obtingut unes mitjanes de 4,20 i 3,83.

A més a més pel que fa el qüestionari S-PANAS ha obtingut una mitjana d'efectes positius (EP) elevada de 4,39 sobre 5 i una mitjana baixa de efectes negatius (EN) de 1,78 sobre 5. Per finalitzar a la Taula 6 es pot observar la desviació típica de la mitja, la mínima i la màxima puntuació dels aspectes. La desviació típica oscil·la entre els valors

de 0,91 de màxima i de 0,63 la mínima. Això ens permet analitzar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes no ha estat elevada.

6.2 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta

Taula 7. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta de la segona intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat	4,65	,60	4,45	,76	4,57	,59
CQM Compromís	4,08	1,13	4,3	,85	4,22	,75
CQM Complementarietat	4,18	,88	4,22	,99	4,34	,80

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQM= CART-Q META.

El primer qüestionari que s'analitzarà serà el Cart-Q meta (Taula 7) en el qual s'observa que les mitjanes més altes les ha obtingut l'aspecte de la proximitat, en canvi, els altres dos aspectes canvien de posició depenen del grup.

En la Taula 7 es pot observar com el grup d'Escolars s'han obtingut les mitjanes més baixes dels tres grups analitzats en compromís i complementarietat, però la proximitat és l'aspecte amb la mitjana més alta dels tres grups amb 4,65 punts. En segona posició es troba l'aspecte de la complementarietat amb una mitjana de 4,18 i per últim es troba el compromís amb una mitjana de 4,08. En canvi, el grup de Promogym ha obtingut la mitjana més alta de compromís. La proximitat és l'aspecte més alt amb una mitjana de 4,45, seguit del compromís amb una mitjana de 4,3 i el darrer aspecte ha estat la complementarietat amb una mitjana de 4,22. Per últim, Tecnificació ha obtingut la mitjana més alta de complementarietat dels tres grups. La proximitat ha estat l'aspecte amb la mitjana més alta amb 4,57 punts i el darrer aspecte ha estat el compromís amb 4,22 de mitjana.

Finalment en la Taula 7 la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,13 de màxima i de 0,59 la mínima. Això ens permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes ha estat com a màxim d' 1,13 punts per sobre o sota de la mitja.

6.3 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta

Taula 8. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta de la segona intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQ Proximitat	4,34	,90	4,61	,64	4,86	,35
CQ Compromís	3,46	1,10	3,97	1,03	4,08	,83
CQ Complementarietat	4,41	,59	4,45	,77	4,41	,77

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQ= CART-Q NO-META.

En la Taula 8 s'observen els resultats de la segona part del Cart-Q. En aquest cas no hi ha tanta similitud entre el grup d'Escolars, que ha obtingut les mitjanes més baixes dels dos grups analitzats, i els grups de Promogym i Tecnificació. La complementarietat és la més alta amb una mitjana de 4,41 per sobre de la mitjana de proximitat de 4,34 i finalment, la mitjana de compromís, ha estat la més baixa amb una puntuació de 3,46. El grup de Promogym, per la seva banda, ha obtingut la mitjana més alta de complementarietat per sobre d'Escolar i Tecnificació. La proximitat és l'aspecte més alt amb una mitjana de 4,61, seguida de la complementarietat amb una mitjana de 4,45 i el darrer aspecte ha estat el compromís amb una mitjana de 3,97. Per últim, Tecnificació ha obtingut les mitjanes més altes de proximitat i compromís amb 4,86 i 4,08 punts respectivament i ha obtingut la mateixa puntuació en complementarietat que Escolar amb 4,41 punts.

Finalment en la Taula 8 la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,10 de màxima i de 0,59 la mínima. Això permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes ha estat com a màxim d' 1,10 punts per sobre o sota de la mitja.

6.4 Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS

Taula 9. Dades per grups analitzats del S-PANAS de la segona intervenció.

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
S-PANAS EP	4,30	,74	4,49	,48	4,26	,75
S-PANAS EN	1,45	,64	1,74	,90	2,15	,90

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

La Taula 9 mostra els resultats obtinguts en el qüestionari S-PANAS. Es pot observar que totes les mitjanes d'efectes positius (EP) estan per sobre de 4 i les mitjanes dels efectes negatius (EN) estan per sota de 2.20.

El grup que ha obtingut la mitjana més alta d'EP ha estat Promogym amb 4,49, lleugerament per sobre de les mitjanes d'Escolar i Tecnificació amb 4,3 i 4,26. En els EN, Tecnificació ha obtingut la primera posició amb una mitjana de 2,15, seguit d'una mitjana de Promogym d' 1,74 i per últim, Escolar amb una mitjana d'1,45.

Finalment en la Taula 9 la desviació típica oscil·la entre els valors de 0,48 de màxima i de 0,90 la mínima. Això permet concretar que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes ha estat com a màxim de 0,90 punts per sobre o sota de la mitja.

6.5 Podis Tercera fase de Catalunya

Taula 10. Podis obtinguts en la Tercera Fase de Catalunya.

	Grup d'entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Categoria		Categoria		Categoria	
	Individual	Equips	Individual	Equips	Individual	Equips
	Podis obtinguts	0	0	2	0	4

Nota. El nombre de medalles obtingudes per els grups ha estat: promogym dues segones posicions; Tecnificació: 2 primeres posicions, 1 segona posició i 1 tercera posició en individual i dos primeres posicions i 1 tercera posició per equips.

En la Taula 10 es pot observar que el grup de Tecnificació ha obtingut la millor classificació dels grups que són objecte d'estudi amb 4 podis individuals i 3 podis per equips, seguit del grup de Promogym, el qual ha obtingut dues medalles individuals.

Cal esmentar que en aquesta competició casi bé totes les noies competien per poder anar als Campionats d'Espanya. Aquest fet ha pogut influenciar a l'hora d'aconseguir els resultats, i al ser un èxit anar als Campionats d'Espanya per les entrenadores també es tindran en compte les 14 noies que hi han entrat en els Campionats.

7 Comparació entre la primera i la segona intervenció

En aquest apartat es farà una comparació entre la primera i la segona intervenció per unificar les taules dels resultats obtinguts per grups i donar una visió més clara dels aspectes analitzats.

7.1 Comparació global

Taula 11. Comparació global entre primera i segona intervenció.

	Primera intervenció		Segona intervenció	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat	4,5	,64	4,55	,65
CQM Compromís	4,28	,88	4,20	,91
CQM Complementarietat	4,45	,69	4,24	,89
CQ Proximitat	4,69	,53	4,60	,63
CQ Compromís	4,09	,92	3,83	,98
CQ Complementarietat	4,5	,70	4,42	,71
S-PANAS EP	4,36	,72	4,35	,65
S-PANAS EN	2,06	1,26	1,78	,81

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28;
CQM= CART-Q META; CQ= CART-Q NO-META; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

La Taula 11 permet visualitzar que de la primera intervenció a la segona hi ha hagut canvis en casi tots els aspectes analitzats. L'únic aspecte que ha augmentat en aquesta segona intervenció respecte la primera ha estat la proximitat del Cart-Q meta de 4,5 a 4,55 punts. Tot els altres aspectes analitzats han petit una davallada en les mitjanes. Els aspectes que han baixat més les mitjanes han estat en el compromís del CQ (4,09 a 3,83) i en la complementarietat del CQM (4,45 a 4,24) i els EN del S-PANAS (2,06 a 1,78). Els altres aspectes han patit una baixada molt petita de mitjanes respecte la primera intervenció.

8 Discussió

L'objectiu d'aquest estudi és comprovar si una millor relació amb l'entrenadora estava vinculada amb més i millors resultats en la competició. Totes les mitjanes han estat altes o moderadament altes (cap ítem ha baixat de la mitja de 2,82 i hi ha mitjanes de 5). Per tant es pot afirmar que en general els tres aspectes que s'han analitzat es troben dins dels tres grups amb un alt grau. Aquestes mitjanes altes també es troben en varis estudis realitzats amb el Cart-Q com ara Lafreniere et al. (2011); Jowett i Ntoumanis (2004); Jowett (2009); Yang i Jowett (2012).

Una similitud que hi ha entre tots aquests estudis i aquest estudi ha estat que el compromís ajuda a fer caure les mitjanes i, més concretament en l'estudi de Yang i Jowett (2009) fet amb esportistes i entrenadors espanyols, entre d'altres, es cita que a l'Estat espanyol s'obtenen mitjanes moderades de compromís. No obstant, hi ha una discrepància amb aquest estudi ja que exposen que la proximitat és moderada: en aquest estudi és la proximitat, l'aspecte amb les mitjanes més altes dels tres i per tant per sobre de les mitjanes que tenen els altres estudis. Yang i Jowett (2012) atribueixen part de culpa de la pèrdua de punts al problema de traduir la paraula "*Commitment*". Certament jo també vaig trobar aquest problema a l'hora de traduir i l'he adaptat mitjançant sinònims.

En canvi, l'aspecte de la complementarietat, ha obtingut en tots els estudis un nivell alt de mitjanes (>4). Això fa que gimnasta i entrenadora tinguin en compte que han de canalitzar els esforços per assolir els objectius que es fixen i que cooperativament parlant són compatibles a l'hora de treballar i no tenen cap problema l'una amb l'altra.

Cadascun dels 3 components de la gimnasta està lligada amb els 3 components de l'entrenadora amb una relació diàdica, però la gimnasta pot veure la relació envers l'entrenadora de diferent manera al que l'entrenadora sent (Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett, 2012). S'ha donat el curiós cas que en dos grups (els de Tecnificació i Escolars, en la primera intervenció en el qual el primer ítem de proximitat del Cart-Q meta ha obtingut la mitjana més baixa (4,13 i 4,29) que es correspon a: "Li agrado a la meva entrenadora" i la mitjana més alta (4,62 i 4,86) del Cart-Q no-meta l'ha obtingut el primer ítem que es correspon a: "M'agrada la meva entrenadora". Aquí es pot veure que hi pot haver discrepàncies entre els pensaments que tenen les gimnastes i les entrenadores així com ser rellevant a l'hora d'estudiar aquesta

relació. A més a més, en la segona intervenció amb Promogym s'ha tornat a donar un cas curiós en el compromís, ja que en la primera intervenció era de 3,18 però en la segona ha estat la mitjana més baixa de tots els ítems amb una mitjana de 2,82. És en aquest grup en el qual ens trobem que hi ha un total de sis entrenadores i cap gimnasta sent el lligam d'estar amb una entrenadora concreta. Per tant, es podria discutir si aquest fet fa baixar el compromís en aquest grup.

La hipòtesis inicial era que una baixada de mitjanes entre competicions podia comportar obtenir menys resultats i una pujada de mitjanes entre competicions suposaria obtenir més resultats, doncs bé, el primer que es pot observar és que en el grup d'Escolar s'ha complert aquesta premissa.

Escolar, que en la segona fase de Catalunya va obtenir dues medalles d'or per individuals i per equips, en la tercera fase de Catalunya no ha obtingut cap podi. Observant les mitjanes dels qüestionaris veiem que hi ha una diferència en tots els aspectes observats. Jowett i Ntoumanis (2004) anomenen que una falta de proximitat, compromís i complementarietat en la relació gimnasta-entrenadora està connectat amb un conflicte interpersonal: en aquest cas no hi ha una falta, però sí que hi ha una baixada de mitjanes en tots 3 aspectes que poden haver influenciat negativament a l'hora de competir i per tant a l'hora d'aconseguir resultats.

En canvi, a Promogym es pot observar que en la primera competició no van obtenir cap podi, tot i tenir les mitjanes més altes de tots els grups i en la segona, tot i baixant les mitjanes, han obtingut dos podis individuals. Això planteja un dubte en la hipòtesis inicial, ja que tot i baixar les mitjanes en gairebé tots els ítems, han aconseguit més resultats en la segona competició que en la primera.

Una primera resposta a aquest problema podria ser que els nivells dels aspectes estudiats ja són suficientment alts com per poder obtenir resultats i per tant la baixada de mitjanes no seria suficientment grans com perquè repercuteixi en els resultats en competició. Una altra resposta seria el què anomena Tapiador (2001) en el seu article sobre els gimnastes d'elit espanyols, que sorgeixen d'una generació espontània i no per l'alt grau de planificació esportiva. Per tant podria ser que tot i que en general les mitjanes baixessin, ambdós casos aïllats poden pujar i per tant aconseguir els resultats. Aprofundint en el dubte i parlant amb les entrenadores va sorgir aquesta discussió, i una entrenadora va esmentar que en la primera intervenció que vaig fer no vaig passar els

qüestionaris amb les dues gimnastes que van obtenir podi, i per tant, en la segona intervenció que vaig fer no les vaig incloure en els qüestionaris. La justificació rau en que llavors, vaig creure que era la millor manera de fer l'estudi (no variant la mostra de la primera en la segona per a poder fer un estudi més fiable). Aquest fet fa que la primera hipòtesis inicial segueixi en peu, ja que, les onze gimnastes de la mostra no van obtenir cap resultat i les mitjanes dels aspectes estudiats de la relació van baixar respecte a la primera competició.

A Tecnificació, al contrari que en els dos grups anteriors, ha pujat l'aspecte de proximitat, tant en el Cart-Q meta (4,48 a 4,57) com en el no-meta (4,75 a 4,86). A més a més en el Cart-Q no-meta ha pujat també el compromís de 3,24 a 4,08. Miquelon i Vallerand (2006) expliquen que estar vinculat a un esport implica molt entrenament i disciplina fet que a vegades no és agradable. És per aquest motiu que les gimnastes no poden confiar només en la motivació intrínseca i, han de trobar fonts externes de motivació per aconseguir el seu rendiment. Aquesta font moltes vegades l'han de buscar en una figura i recau la responsabilitat sobre l'entrenadora i en aquest cas, aquest fet podria atribuir-se a la pujada de les mitjanes de proximitat i compromís.

En la primera competició, Tecnificació va obtenir un total de 8 medalles: 4 terceres posicions i 2 segones posicions en individual i 2 primeres posicions per equips. En la segona competició han obtingut un total de 7 medalles: 2 primeres posicions, 1 segona posició i 1 tercera posició en individual i 2 primeres posicions i 1 tercera posició per equips. La primera impressió és que han perdut una medalla, però profunditzant, s'observa que s'han aconseguit dues primeres posicions en individual que en la primera competició no se n'havia obtingut cap. A més a més, cal esmentar que la pressió que hi havia en aquesta competició era alta, perquè aquesta era la última oportunitat de moltes gimnastes per entrar al Campionat d'Espanya (pels requisits d'elements gimnàstics). Un total de 14 gimnastes han aconseguit entrar en els campionats d'Espanya gràcies a aquesta competició: per les entrenadores es considera un èxit esportiu. Com citen Yang i Jowett (2012) una relació bona amb l'entrenadora és important per les gimnastes, ja que, els hi dona un sentiment de seguretat durant temps difícils per no fallar en competicions principals.

Cal explicar que l'aspecte de la complementarietat en aquest grup ha baixat 0,1 punts de 4,51 a 4,41 respecte la primera competició, però continua essent una mitjana alta i dins

dels paràmetres que es consideren normals en els esportistes espanyols (dins l'estudi de Yang i Jowett (2012) els quals anomenen que la complementarietat té mitjanes moderadament altes).

Respecte a la felicitat envers l'activitat en Escolar i en Promogym, observem que hi ha hagut un creixement en els efectes positius i una davallada en els efectes negatius. En Escolar, tot i la pujada dels efectes positius, hi ha hagut una caiguda d'un dels ítems importants a l'hora de realitzar la competició que és justa: això pot influenciar amb el resultat, però la teoria anomena que la felicitat està estretament lligada amb una millor forma física (Miquelon i Vallerand, 2006), i en la gimnàstica, una millor forma física està lligada a obtenir més resultats. A més a més hauríem d'afegir que han baixat els efectes negatius respecte a la primera competició i s'han obtingut menys resultats.

No obstant, a Tecnificació hi ha hagut una davallada d'efectes negatius de 2,59 en la primera competició a 2,15 en la segona i s'han obtingut més resultats. Aquest fet es pot atribuir a una baixada de les mitjanes amb els ítems 2,3 i 5 que es corresponen a: "enfadada, nerviosa i tenir por", que podria estar causada pel sentiment de seguretat que donen les entrenadores com citen Yang i Jowett (2012).

Finalment, a Promogym i Tecnificació s'ha donat una dada curiosa en aquest qüestionari, concretament en l'ítem 2 dels EP que correspon amb el sentiment positiu d'innovar o fer coses noves. En aquest ítem s'ha obtingut una mitjana de 5 sobre 5, l'explicació a aquest fenomen, en el cas de Promogym, podria ser que té la mitjana d'edat més petita de tots els grups de 8,7 anys i, per tant, les gimnastes veuen el treball que fan les altres companyes dels altres grups i tenen ganes de fer-ho i com anomenen Suchilin i Arkaev (2004) escalar la muntanya fins arribar als seus límits, que actualment no poden veure. En canvi, a Tecnificació ja són gimnastes d'una mitjana d'edat més gran (12,3 anys), però es podria explicar aquest fet perquè una execució més difícil és necessària per avançar de nivell i arribar a la cima de la muntanya.

9 Conclusions

Quan vaig començar a fer aquest treball em vaig plantejar diferents objectius que al llarg d'aquest treball he intentat assolir. Primerament vaig pensar en els objectius personals que volia aconseguir amb la redacció d'aquest treball, seguits dels objectius importants que eren els relacionats amb la relació entrenadora-gimnasta dins del club.

Aquest treball ha estat fet i dirigit especialment per intentar ajudar a millorar la relació gimnasta-entrenadora que en un principi creia que era molt important a l'hora d'aconseguir resultats en competició. En l'evolució d'aquest treball he descobert diferents aspectes que són essencials per a mantenir i millorar aquesta relació. Aquests aspectes són les 3 C's comentades anteriorment i avaluades a partir de diferents qüestionaris creats anteriorment, però adaptats per mi i arribar a l'anàlisi dels mateixos. L'anàlisi ha estat positiu per descobrir que la primera hipòtesis inicial de la relació era un factor important a l'hora de tenir en compte per analitzar la relació gimnasta-entrenadora. El perquè, s'ha comprovat a través dels diferents grups i els resultats obtinguts fins ara, on diuen que si baixen les mitjanes dels aspectes de les 3 C's no s'aconsegueixen resultats en competició i si pugen les mitjanes mínim dos aspectes es poden aconseguir més resultats.

Per últim, aquests objectius també anaven dirigits a que el club tingués una eina per a poder observar com se senten les gimnastes amb la seva entrenadora i a més a més, per donar-los a conèixer un nou model per qualificar la relació que mantenen amb la gimnasta. També pot ser un mètode per reflexionar els mètodes d'entrenament i intentar enfortir-los amb coneixement extra.

Els entrenaments en la gimnàstica artística són d'importància vital, ja que una millor forma física permet tenir un millor rendiment en competició (Miquelon i Vallerand, 2006), però tenint en compte l'estudi: la proximitat, el compromís i la complementarietat dins ells és essencial per a poder arribar a un alt nivell de rendiment (Jowett i Ntoumanis, 2004; Jowett, 2005; Lorimer i Jowett, 2009; Jowett, 2009; Yang i Jowett 2012). Per a poder enfortir aquests tres aspectes, el projecte en un primer lloc començaria a enfortir els ítems amb menys puntuació i pensar perquè hi ha casos curiosos com els esmentats anteriorment a la discussió. A més a més, en el qüestionari de la felicitat envers l'activitat s'ha donat un altre exemple d'emocions que tot i ser de les més puntuades amb una mitjana de 5 sobre 5 intentaria fer que les noies sentissin

que poden aprendre més del que saben i que no tenen fronteres més enllà de les que els entrenadors els hi proposen, perquè el que enforteix realment una relació gimnasta-entrenadora és que la gimnasta entengui els comportaments, emocions i pensaments de l'entrenadora i quan s'arriba aquest nivell s'han de plantejar objectius d'autorealització entre les dues. Donant a conèixer aquests aspectes a les gimnastes i entrenadores s'hauria de poder enfortir aquesta relació i obtenir els resultats que, al cap i a la fi, són els èxits o els fracassos de la relació.

Durant la redacció del treball han anat sorgint diferents problemàtiques que s'han convertit en les limitacions del treball. La primera (i crec que la limitació més important del treball) és que una relació gimnasta-entrenadora és bidireccional, és a dir, s'ha de tenir en compte les dues perspectives de la relació i en aquest treball només he estudiat la perspectiva de la gimnasta i no la de l'entrenadora. La segona limitació ha estat un tema de recerca d'informació, a Espanya, la gimnàstica és un esport minoritari i per tant, es fan poques recerques sobre aquest esport, per aquest motiu vaig haver de buscar a través de cercadors internacionals, trobant així la teoria i el model emprat per l'estudi. Per últim, la limitació personal a l'hora de realitzar recerques: és la primera vegada en el grau on realitzo aquesta classe de recerca sol i a vegades has d'actuar d'una manera que podria ser la incorrecta.

Tot i les limitacions he pogut obtenir molta informació nova que desconeixia de la relació gimnasta-entrenadora a partir de les teories dels Doctors que he citat anteriorment. A més a més, les gimnastes i entrenadores m'han fet pensar en el meu futur: m'agradaria ajudar a les persones a pensar en elles mateixes de manera que poguessin autoajudar-se. És per tant, que gràcies a aquest treball m'he decidit a estudiar el Màster en Coaching i Lideratge personal de la Universitat de Barcelona.

10 Agraïments

M'agradaria començar aquest apartat agraint la confiança, l'ajuda i els ànims que m'han donat pares, amics i companys de feina que sense ells no hagués set possible la redacció d'aquest treball. Però voldria profunditzar més i anomenar els pilars principals que han fet que aquest treball tirés endavant.

Primerament m'agradaria fer un reconeixement al Club Gimnàstic Osona, tant a les entrenadores, com als directius i a les gimnastes. La gimnàstica artística pot ser un esport minoritari, però totes les persones que treballen per aquest club el fan més gran que qualsevol altre esport en el món, aquí és on he reconegut el significat d'esforç i sacrifici.

La redacció d'aquest treball no ha estat fàcil per la dificultat de trobar articles escrits en llengua Castellana i/o Catalana, per això m'agradaria reconèixer la feina feta pels serveis de la biblioteca de la Universitat de Vic que en qualsevol problema que he tingut me l'han sabut resoldre sense cap problema i aportant un valor afegit i més pròxim a aquest servei.

Per últim i no menys important m'agradaria agrair a la meva tutora Beatriz Gil la seva excel·lent tutorització i la inversió d'hores que ha dedicat a atendre'm.

11 Bibliografía

Arkaev, L. I., & Suchilin, N. G. (2004). How to create champions :The theory and methodology of training top-class gymnast. Aachen Olten: Meyer & Meyer Sport.

Brikina, A. T. (1978). Gimnasia. Zaragoza: Acribia.

Etapé Tous, E., López, M., & Grande, I. (1999). Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo:El placer de aprender. Barcelona: Inde.

Iso-Ahola, S. (1995). Intra personal and interpersonal factors in athletic performance*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 5(4), 191-199.

Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(13), 34.

Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18, 412-415.

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.

Karim, J., Weisz, R., & Rehman, S. U. (2011). International positive and negative affect schedule short-form (I-PANAS-SF): Testing for factorial invariance across cultures. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, , 15 2016-2022.

Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144-152.

Lafrenière, M. -. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 541-560.

Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201-212.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.

Marian, C., & Ion, M. (2012). Acrobatic training of junior athletes in Gymnastics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4165-4168.

Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 30(4), 259-272.

Ribas, Maria (2004). *Treball d'evolució del Club Gimnàstic Osona*. Vic.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.

Smolevskiy, V., Gaverdovskiy, I., & Abaurrea Alfaro, L. (1996). *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona: Paidotribo.

Tapiador, López, M. (2001). Recordando los valores de la gimnasia artística femenina. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 64, 101-105.

Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227-242.

Quivy, R; Campenhoudt, L.V (1995). *Manual de Recerca en Ciències Socials*. Barcelona: Empresa Editorial Herder.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Yang, S. X., & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 36-43.