



FACULTAT D'EDUCACIÓ,
TRADUCCIÓ I
CIÈNCIES HUMANES

ANNEXES

Treball Final de Grau en Psicologia

Badia Camprubí, Mireia

Curs 2017-2018

Marcela Herrera Garin

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic. Maig 2018

ÍNDEX

1. Escala Connor i Davidson (CD-RISC) (2003)	2
2. Escala de Resiliència (RS) de Wagnild i Young (1993). Versió traduïda	5
3. Entrevista semi-estructurada	7
4. Gràfics i taules estadístiques escala Connor i Davidson (2003)	8
5. Taules estadístiques RS Wagnild i Young (1993).....	12
6. Anàlisi de dades de l'entrevista semi-estructurada.....	13

1. Escala Connor i Davidson (CD-RISC) (2003)

Instrucciones: Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o caso durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido. Utilice para ello la siguiente escala:

0= “En absoluto”, 1=“Rara vez”, 2=“A veces”, 3=“A menudo”, 4=“Casi siempre”.

1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios._____
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a._____
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme._____
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa._____
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades._____
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico._____
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte._____
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades._____

9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón._____
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado._____
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos._____
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución._____
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda._____
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente._____
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí._____
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso._____
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales._____
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas._____
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado._____
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué)._____
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida._____
22. Me siento en control de mi vida._____
23. Me gustan los desafíos._____

24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino._____

25. Estoy orgulloso/a de mis logros._____

Calificación:

F1. Persistencia-tenacidad-autoeficacia: Suma de ítems 10-12, 16, 17, 23-25.

F2. Control bajo presión: Suma de ítems 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20.

F3. Adaptabilidad y redes de apoyo: Suma de ítems 1, 2, 4, 5 y 8

F4. Control y propósito: Suma de ítems 13, 21 y 22.

F5. Espiritualidad: Suma de ítems 3 y 9.

Resiliencia:

Suma de F1-F5.

2. Escala de Resiliència (RS) de Wagnild i Young (1993). Versió traduïda

ITEMES	En desacuerdo				De acuerdo			
1- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	
2- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	
3- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	
4- Es importante para mí mantenerme interesado/a en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
5- Puedo estar solo/a si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	
6- Me siento orgulloso/a de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7- Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	
8- Soy amigo de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7	
9- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	
10- Soy decidido/a.	1	2	3	4	5	6	7	
11- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	
12- Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	
13- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	
14- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15- Me mantengo interesado/a en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
16- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	
17- El creer en mí mismo/a me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	
18- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	
19- Generalmente puedo ver una situación de	1	2	3	4	5	6	7	

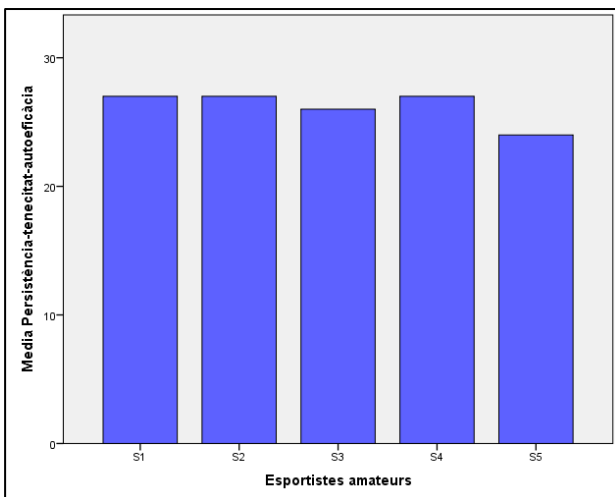
varias maneras.							
20- Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

3. Entrevista semi-estructurada

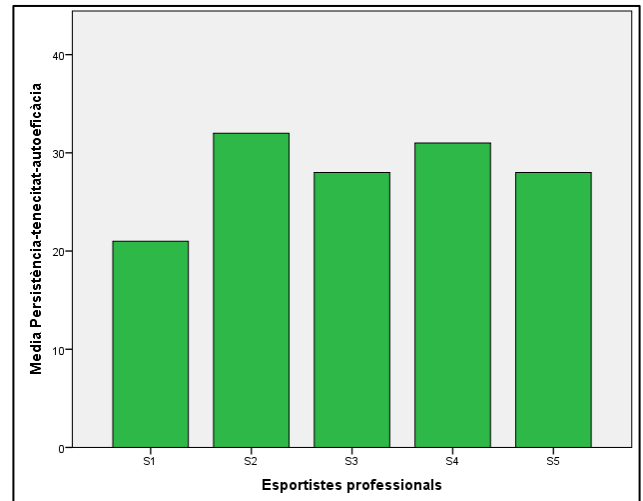
- 1- Et dediques professionalment a nivell esportiu?
- 2- Quina és la teva preparació física en l'esport que practiques? Quants dies a la setmana et prepares físicament?
- 3- Recorres algun tipus de professional per tal de que t'ajudi a preparar-te psicològicament? (Tot el tema de motivació, control de les emocions, controlar l'ansietat, etc.)
- 4- En el cas de que no et preparis psicològicament, creus que ho necessaries? Per què?
- 5- De quina manera et prepares psicològicament?
- 6- En setmanes que hi ha competició, fas alguna cosa diferent per preparar-la? Com l'enfoques? Quins objectius et plantes?
- 7- Al llarg de la teva carrera esportiva, has patit algun tipus de lesió? Quina i quan?
- 8- Quan de temps vas haver d'estar recuperant-te de la lesió?
- 9- Com la vas afrontar? Va ser una situació complicada per la teva carrera esportiva? (Ex: vas recórrer algun professional, vas utilitzar la preparació psicològica, etc.)
- 10- Què és per tu una situació complicada lligada a la pràctica de l'esport?
- 11- Utilitzes algun tipus d'estratègia d'afrontament sobre les situacions adverses o complicades? Quina?
- 12- Consideres que el fet de tenir una suport social (ex: familiars, parella, amics, etc.) t'ajuda a poder fer front a les complicacions? Perquè?
- 13- Com plantes i interpretes una situació complicada?
- 14- Quins creus que són els obstacles que pot trobar un esportista i que li pot ser més difícil de superar? Com a esportista, t'has trobat algun d'aquests obstacles? (Ex: una lesió)

4. Gràfics i taules estadístiques escala Connor i Davidson (2003)

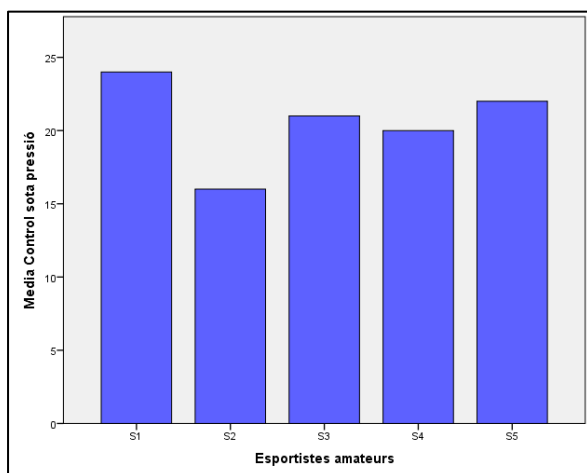
Gràfic 1. F1. Persistència-Tenacitat-Autoeficàcia en els esportistes Amateurs



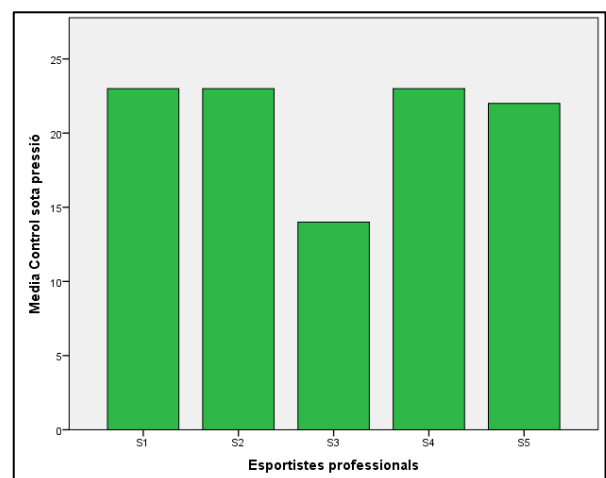
Gràfic 2. F1. Persistència-Tenacitat-Autoeficàcia en els esportistes professionals



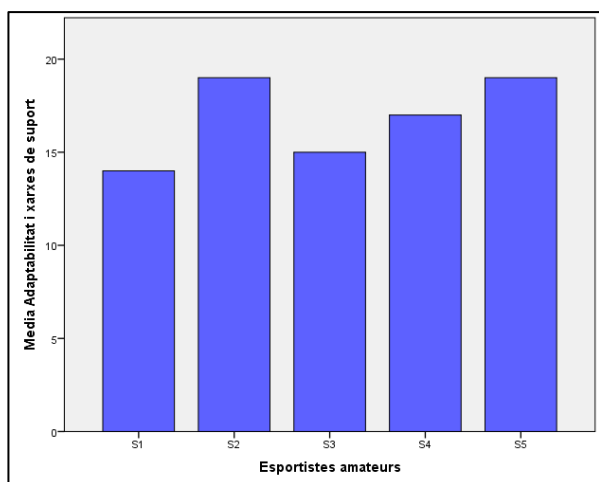
Gràfic 3. F2. Control sota pressió en els esportistes amateurs



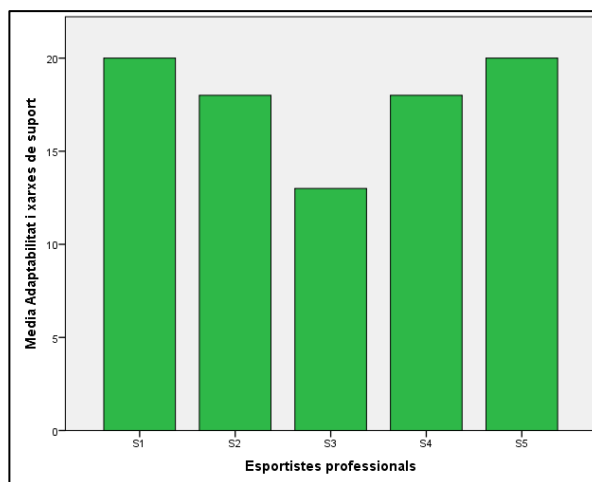
Gràfic 4. F2. Control sota pressió en els esportistes professionals



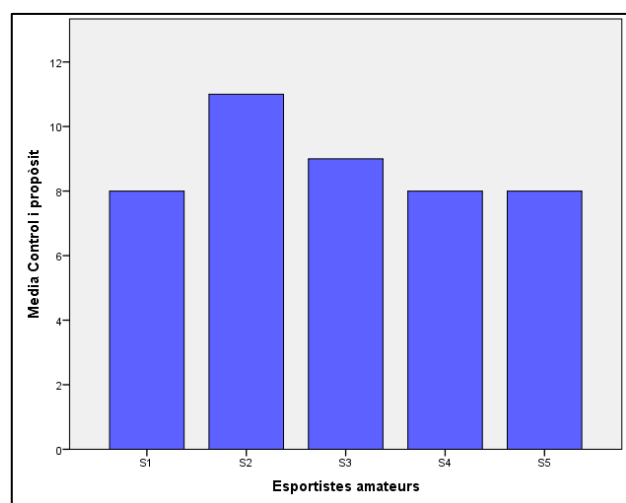
Gràfic 5. Adaptabilitat i xarxes de suport en els esportistes amateurs



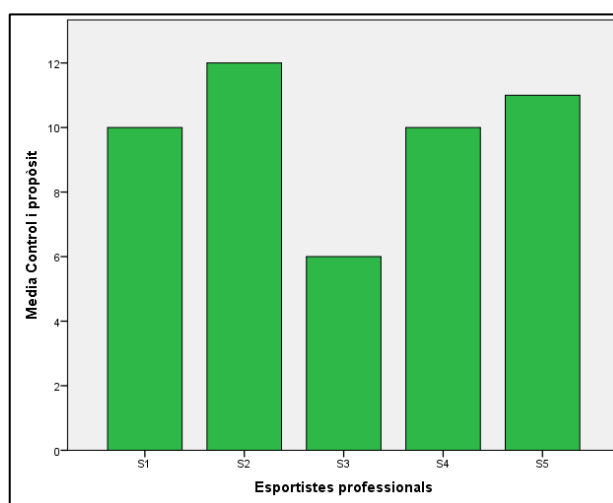
Gràfic 6. F3. Adaptabilitat i xarxa de suport en els esportistes professionals



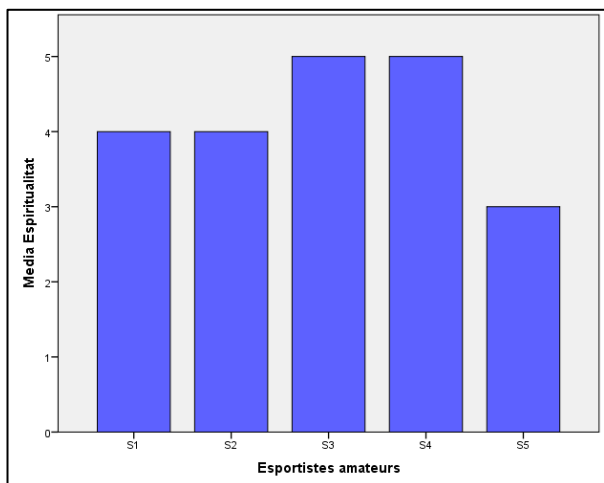
Gràfic 7. F4 Control i propòsit en els esportistes amateurs



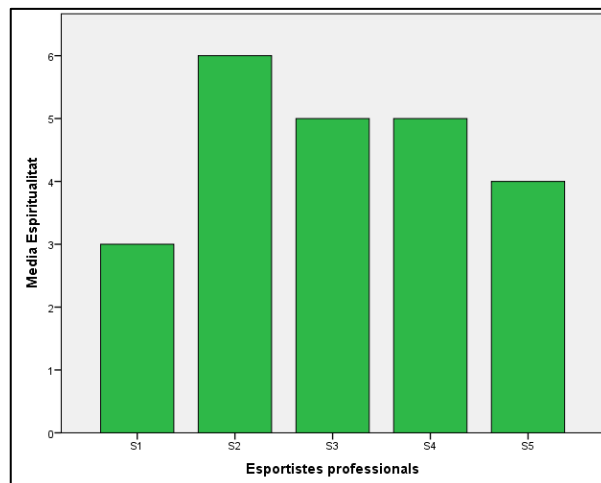
Gràfic 8. F4. Control i propòsit en els esportistes professionals



Gràfic 9. F5. Espiritualitat en els esportistes amateurs



Gràfic 10. F5. Espiritualitat en els esportistes professionals.



Coeficient de Pearson Professionals **F1**: 0,15

Coeficient de Pearson Amateurs **F1**: 0,049

Taula 1. F1. Persistència-tenecitat-autoeficàcia

Estadístiques de grup					
	Nivell esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Persistència-tenecitat- autoeficàcia	professional	5	28,00	4,301	1,924
	Amateur	5	26,20	1,304	,583

Coeficient de Pearson Professionals **F2**: 0,18

Coeficient de Pearson Amateurs **F2**: 0,14

Taula2. F2. Control sota pressió

Estadístiques de grup					
	Nivell esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Control sota pressió	professional	5	21,00	3,937	1,761
	Amateur	5	20,60	2,966	1,327

Coeficient de Pearson Professionals **F3**: 0,16

Coeficient de Pearson Amateurs **F3**: 0,13

Taula 3. F3. Adaptabilitat i xarxes de suport

Estadísticas de grupo					
	Nivell esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Adaptabilitat i xarxes de suport	professional	5	17,80	2,864	1,281
	Amateur	5	16,80	2,280	1,020

Coeficient de Pearson Professionals **F4**: 0,23

Coeficient de Pearson Amateurs **F4**: 0,14

Taula 4. F4. control i propòsit

Estadísticas de grupo					
	Nivell esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Control i propòsit	professional	5	9,80	2,280	1,020
	Amateur	5	8,80	1,304	,583

Coeficient de Pearson Professionals **F5**: 0,24

Coeficient de Pearson Amateurs **F5**: 0,19

Taula 5. F5. Espiritualitat

Estadísticas de grupo					
	Nivell esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Espiritualitat	professional	5	4,60	1,140	,510
	Amateur	5	4,20	,837	,374

Coeficient de Pearson **Resiliència** professionals: 0,09

Coeficient de Pearson **Resiliència** Amateurs: 0,15

Taula 6. Resiliència

Estadísticas de grupo					
	Nivell dels esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Resiliència dels esportistes	Amateur	5	76,60	6,950	3,108
	Professional	5	81,20	12,518	5,598

5. Taules estadístiques RS Wagnild i Young (1993)

Coefficient de Pearson **Resiliència** professionals: 0,27

Coefficient de Pearson **Resiliència** amateurs: 0,07

Taula 7. Resiliència

Estadísticas de grupo					
	Esportistes	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Resiliència	professional	5	127,00	34,886	15,601
	amateur	5	135,20	9,524	4,259

Coefficient de Pearson **Factor I** professionals: 0,28

Coefficient de Pearson **Factor I** amateurs: 0,06

Taula 8. Competència personal (Factor I)

Estadísticas de grupo					
	Nivell esportista	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Factor I	professional	5	90,20	25,811	11,543
	amateur	5	96,20	6,099	2,728

Coefficient de Pearson **Factor II** professionals: 0,28

Coefficient de Pearson **Factor II** amateurs: 0,11

Taula 9. Acceptació de si mateix (Factor II)

Estadísticas de grupo					
	Nivell esportista	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Factor II	professional	5	37,60	10,738	4,802
	amateur	5	39,00	4,583	2,049

6. Anàlisi de dades de l'entrevista semi-estructurada

Anàlisi de dades

A continuació podem observar l'anàlisi de l'entrevista realitzada als esportistes professionals. Aquest anàlisi es basa en les següents categories:

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

	Nivell esportista
S1 (I.C)	"Sí, soc pilot professional des de l'any 2003."
S2 (L.S)	"Sí, em dedico professionalment." "...des de fa 13 o 14 anys."
S3 (M.R)	"Sí que m'hi dedico."
S4 (N.A)	"...aquest últim any des de l'agost que he acabat, m'hi estic dedicant professionalment..."
S5 (S.G)	"Sí que me dedico profesionalmente pero no cobro nada"

	Preparació física i psicològica
S1	"La meva preparació física és entrenar 4 dies a la

	<p>setmana físic i 5 dies a la setmana de moto.”</p> <p>“Mai he tingut cap ajuda externa a nivell de psicòleg esportiu o aquestes coses.”</p> <p>“...a vegades, he entrenat amb un preparador físic el qual m’ha ajudat força a nivell de motivació...”</p> <p>““...es ser molt fort de cap, saps que el coco t’ho fa tot...”</p> <p>“Sempre he lluitat per ser el número 1 i la meva motivació ha estat el aixecar-me dia a dia i treballar per un objectiu que era ser campió del món”</p> <p>““Però sempre ha estat una motivació extra el anar assolint nou rècords per mi...”</p> <p>“Més que la setmana abans, dues setmanes abans ja la començava a preparar.”</p>
<p>S2</p>	<p>“La preparació física depèn una mica de l’època en la que estic.”</p> <p>“...en l’època que venen coses importants, normalment, durant el matí faig la part de moto i a la tarda faig la preparació física.”</p> <p>“La veritat que no, no faig servir cap tipus de professional per preparar-me psicològicament, és una cosa que sempre he portat bastant bé i ho he gestionat bé.”</p>

	<p>“Havent entrenat bé, si arribes diguem, amb la consciència tranquil·la d’haver fet bé la feina després crec que a la carrera estàs bé psicològicament.”</p> <p>“Sí, segurament quan hi ha setmanes de competició no entreno tant dur ni tant fort.”</p> <p>“Pel cap també crec que és important tocar poc la moto i suau, deixar coses que et deixin un bon gust de boca...”</p>
S3	<p>“La meva preparació consisteix d’entrenar amb moto de 5 a 6 dies/setmana i després ho complemento amb sessions de gimnàs d’uns 2-3 dies a la setmana.”</p> <p>“No, tot i que jo estic entrenant al CAR i sí que hi vaig anar-hi un cop però després no he tornat a demanar hora.”</p> <p>“Segurament m’ajudaria a saber afrontar alguna situació difícil...”</p> <p>“...simplement el dijous "descanso", preparo la moto i divendres viatjo.”</p>
S4	<p>“...la meva preparació física consta de 4 dies a la setmana de moto, 1 o 2 dies de gimnàs i 1 o 2 de bici...”</p> <p>“Actualment no tinc cap preparador professional a nivell psicològic...”</p> <p>“...si que n’havia tingut ja que havia anat a un psicòleg</p>

	<p>esportiu al CAR que es diu Pep Font...” “...treballàvem sobretot la relaxació, després una planificació dels 20 minuts de la màniga per veure que feia, els errors que cometia estudiava perquè els cometia. Després una mica d’estratègia de màniga, la visualització i aquestes coses.”</p> <p>“...primer de tot la relaxació, intento estar relaxat i la visualització per mi això és molt important...”</p> <p>“És una setmana que em plantejo que no guanyaràs però tampoc has de perdre...”</p>
S5	<p>“Me preparo casi todos los días porque los días que no entreno los dedico a estirar y a hacer-me masajes.”</p> <p>“Combino el motociclismo y las disciplinas que hago con otros deportes...”</p> <p>“Sí, tengo una persona con la que hablo cada semana que es psicología.”</p> <p>“Me ayuda a estar motivada i afrontar los problemas tanto deportivos como en casa, todo lo que pueda surgir.”</p> <p>“En semanas de competición ya tiene que llegar hecho el trabajo, yo creo.”</p> <p>“Lo difícil es estar siempre a tope y és lo que intentamos con el psicólogo y los momentos en que la cabeza se relaja intentamos motivarla enseguida.”</p>

	Lesions en la pràctica esportiva
S1	“...les més greus que he tingut. L’any 2002 em van

	<p>extirpar la melsa, també vaig tenir lesió del radi...” ”vaig estar apunt de la mort que va ser la lesió més important de la meua vida.”</p> <p>“Més o menys les lesions que he tingut han sigut de 2 a 4 mesos que he estat parat.”</p> <p>“No vaig necessitar cap tipus de psicòleg per intentar tornar a ser el d’abans, intentar anar més ràpid.”</p>
<p>S2</p>	<p>“M’he trencat el tendó rotulià del genoll esquerra, que potser és la lesió més llarga que he tingut...” “...va durar un any i mig i va ser una lesió molt difícil de curar que potser és un dels baixons mentals més grans que he tingut perquè una lesió d’aquest tipus no saps mai ben bé quan acaba...”</p> <p>“També em vaig tallar el dit gros del peu que em falta un tros del peu dret i estic operada del colze esquerre.”</p> <p>“El genoll vaig estar un any i mig pràcticament, va ser una lesió molt llarga i difícil de curar...”</p> <p>“Pel tema del dit del peu vaig estar 3 o 4 mesos per estar bé i el colze em van operar i vaig estar 1 mes i mig parada.”</p> <p>“La vaig afrontar amb ganes de recuperar-me, feina i esforç per recuperar-me lo abans possible.”</p> <p>“No vaig recórrer a un professional però esta clar que el meu entorn em va ajudar molt, jo crec que sinó no ho hauria suportat.”</p>

S3	“Per sort de moment cap.”
S4	<p>“Sí m’han operat dels dos turmells, un una mica més greu i l’altre era molt poca cosa, tres clavícules...”</p> <p>“El turmell casi 2 mesos, la mà 1 més, clavícules 3-4 setmanes, depèn del grau.”</p> <p>“Cada lesió és diferent.”</p> <p>“No vaig recórrer a cap professional psicològicament però sí que em va ajudar el meu entrenador personal.”</p>
S5	<p>“Con 15 años me rompí la rodilla, con 20 me volvieron a operar de los ligamentos de la rodilla, he tenido demasoseos en dos vértebras de la espalda, me he roto el tobillo varias veces...”</p> <p>“Cada lesión es un mundo, pero los ligamentos entre 5-6 meses, el tobillo 4 i 5 meses...”</p> <p>“...no tenía psicólogo pero la verdad es que después de tantas lesiones sí que tuve un momento de bajón...”</p> <p>”... ahí sí que me vino muy bien.”</p>

	Situacions adverses i estratègies
S1	<p>“...és al intentar fer-ho lo millor possible amb les curses i que no et surtin els resultats. Tenir ajudes d’alguns sponsors que després no facin lo que t’han promès...”</p> <p>“La meva estratègia per afrontar aquestes situacions és intentar ser super fort de ment, intentar lluitar de</p>

	<p>valent per allò que vull i per allò que he entrenat.”</p> <p>“Sobretot quan estic passant una situació complicada, tanco els ulls i miro enrere, intento pensar amb lo molt que m’ha costat arribar aquest punt on estic ara i sempre em faig una pregunta: “Ets capaç d’arribar-hi?””</p> <p>“Sí, considero molt molt important que el teu ambient exterior,” “És molt més fàcil triomfar si tens tot això al teu costat”</p> <p>“Intentar fer-ho lo millor possible, intentar anar pel el camí més fàcil i si tinc que escollir el camí difícil intentar anar sempre cap endavant i mai endarrere.”</p> <p>“El principal obstacle per un pilot son les lesions.” “El segon obstacle és la família, si tens sempre aquesta negativitat...” “El tercer obstacle, es tenir un rival molt dur...”</p>
<p>S2</p>	<p>“...segurament en un esportista els pitjors moments son les lesions.”</p> <p>“També crec que per esportistes el que pitjor li pot passar, és la falta de motivació...”</p> <p>“També el tema de patrocinis o un equip...”</p> <p>“...intento imaginar que quan arribi a casa aniré una</p>

	<p>setmana a Mèxic a la platja amb una polsera només menjar i descansar...”</p> <p>“Al final per mi això és lo principal si tens un entorn que et dóna suport...”</p> <p>“Intentant ser positiva, intentant veure o trobar la solució perquè al final tot té solució, intento treure les coses positives...”</p> <p>“...he après molt últimament que les coses no depenen de mi no trencar-me gaire el cap, no enfadar-me, ni posar-me nerviosa perquè hi ha coses que s’escapen del teu control i a vegades ho volem controlar tot...”</p>
S3	<p>“La econòmica en el meu cas...”</p> <p>“Intentar mantenir la tranquil·litat tot i que em costa molt.”</p> <p>“Un a lesió de llarga durada seria un gran obstacle, també ho es el tema econòmic o les ajudes.”</p>
S4	<p>“Primer de tot, les lesions...” “Després hi ha la pressió...” “L’altre obstacle és els diners...”</p> <p>“Intentes plantejar-ho de la manera més calmada possible i que tu puguis treure el benefici més gran possible.”</p> <p>“...davant les situacions complicades ser el màxim de llest possible.”</p> <p>“El suport és necessari ja que al final sol no pots tirar</p>

	endavant...”
S5	<p>“...al final del año sigas prácticamente sin equipo, sin dinero de cara el año siguiente.”</p> <p>“...las lesiones, la falta de ayuda económica, de ayuda de los sponsors, falta de credibilidad porque como chica me cuesta mucho encontrar mecánicos que confíen en mí...”</p> <p>“Intento ser positiva y no parar de buscar cosas.”</p> <p>“Comentarios positivos cuando te pasa algo...”</p> <p>“...me siento y pienso soluciones, que opciones hay y enseguida hacerlas.”</p>

	Nivell Esportista
S1 (C.M)	“No, però intento acostar-m’hi al màxim (lo que em permeten els estudis).”
S2 (J.A)	“No.”
S3 (M.LL)	“No em dedico professionalment a nivell esportiu...”
S4 (P.T)	“Professionalment no ho crec perquè apart de competir en moto també estudio i ho porto tot una mica així saps, he de fer de tot.”
S5 (R.Q)	“No em dedico professionalment a nivell esportiu però és casi semiprofessional...”

	Preparació física i psicològica
S1	<p>“Faig entrenaments de força i <i>cardio</i> combinats al gimnàs o sortides amb bici si només faig entrenament de <i>cardio</i>.”</p> <p>“...entreno 4 dies a la setmana...”</p>

	<p>“No. De fet els que millor m’ajuden en aquests temes són les persones que més em coneixen i tinc més a prop...”</p> <p>“Sí que pot ser-ho ja que crec que a vegades una persona exterior al teu cercle més íntim et pot donar una perspectiva nova i diferent i això sempre és bo.”</p> <p>“L’entreno físic al gimnàs és un pèl menys intens per no fatigar el cos, intento dormir les hores necessàries (8h al dia), procuro que l’últim contacte amb la moto sigui positiu...”</p>
S2	<p>“Si puc faig 3 dies de moto a la setmana i ho intento combinar amb 1 dia de bici i 1 de gimnàs.”</p> <p>“Per anar fer curses per passar-t’ho bé doncs no però si vols anar a guanyar un campionat d’Espanya i això doncs si...”</p> <p>“Sí em van recomanar que al gimnàs 7 dies abans de la cursa que no fes molt desgast físic...”</p>
S3	<p>“Entre setmana faig gimnàs ja que estudio a Barcelona i als caps de setmana que puc vaig amb moto.” “...si és hivern vaig a fer skimo o altres esports a la neu.”</p>

	<p>“Em porta un professional a nivell físic però psicològicament no.”</p> <p>“M’aniria bé, també en el sentit de com afrontar les coses, com afrontar les situacions”</p> <p>“Psicològicament m’entreno amb els entrenaments físics sobretot de llarga durada de no rallar-me...”</p> <p>“La planejo que físicament ja està tot marcat més o menys aquella setmana és més fluixa i estic més concentrada i amb ganes, visualitzar una mica el que podria passar.”</p>
S4	<p>“Sol ser això 3 dies de moto i 2 de gimnàs.”</p> <p>“No tinc cap psicòleg”</p> <p>“...al estar concentrat, visualitzar molt bé fer el que faràs el dia de la carrera, crec que és la preparació psicològica que tinc.”</p>
S5	<p>“La meva preparació física és més que res anar al gimnàs... son mes o menys 3 dies a la setmana però algunes setmanes intento anar-hi 4 dies.”</p> <p>“De moment no he tingut d’anar a cap professional a nivell psicològic... No sé si ho necessitaria perquè tampoc m’ho he</p>

	<p>plantejat mai.”</p> <p>“No m’he preparat mai no sé com es fa.”</p> <p>“...vaig al gimnàs 2 o 3 dies i intento fer la resta de la setmana repòs perquè m’agrada arribar-hi descansat.”</p>
--	--

	Lesions en la pràctica esportiva
S1	<p>“Em vaig luxar el colze...” “...em va provocar una perforació del duodè (intestí prim), hemorràgia interna i una sèpsia...”</p> <p>“Per la luxació de colze vaig estar immobilitzada durant 1 mes i vaig fer recuperació durant 3 mesos i mig.” La perforació del duodè, vaig estar un mes ingressada a l’hospital... vaig estar apartada dels circuits durant 9 mesos.”</p>
S2	<p>“Se’m surten els dos ombrós i m’he trencat el lligament creuat del genoll i el menisc.”</p> <p>“Parat sense tocar moto vaig estar 5 mesos...” “Vaig estar un mes i mig que no sabia ben bé que tenia i va ser la sensació aquesta de no saber res.”</p>
S3	<p>“La primera lesió ha sigut ara que em vaig fer un cop al ombro però res trencat és més muscular.” “La lesió m’ha durat 3 setmanes.”</p>

	<p>“Però aquella setmana de no saber si tens algo greu o no, és de bastant patiment.”</p>
S4	<p>“...m’he trencat dos cops la clavícula.” “...vaig estar un mes i poc...” “No vaig recórrer a cap professional”</p>
S5	<p>“...al 2010, em vaig trencar el radi.” “...el 2013 em vaig trencar la clavícula.”</p> <p>“...uns 3 mesos o així però a partir d’un mes vaig començar a anar amb moto...”</p>

	Situacions adverses i estratègies
S1	<p>“Haver de decidir si continues o ho deixes estar.”</p> <p>“Hi ha molts obstacles com ara les lesions o la falta de mitjans per arribar a complir els teus objectius.”</p> <p>““Si has superat situacions adverses també podràs amb aquesta”, és el que em dic a mi mateixa.” “Intento fer-ho en fred i racional”</p> <p>“La majoria de les vegades sí. Quan tu no creus prou en tu mateix són ells els que t’ho recorden.”</p>
S2	<p>“Un obstacle per mi seria quedar-me</p>

	<p>sense feina i no poder pagar les motos, inscripcions.” “La feina i les lesions.”</p> <p>“...jo m’hi recolzo bastant amb la família, amics, parella.”</p>
S3	<p>“Una situació complicada pot ser una lesió o no tenir suficients diners...” “No tenir suficient motivació per entrenar...”</p> <p>“Principalment jo crec que és la lesió, però el fet d’entrenar molt per un objectiu i al final no poder aconseguir-ho...”</p> <p>“Un suport social és bàsic.” “Deixo bastant que m’ajudin i escolto totes les opinions.”</p> <p>“...quan m’arribi alguna cosa difícil o algo que he de solucionar primer em venen totes les solucions possibles.”</p>
S4	<p>“Els obstacles que pot tenir un esportista és el fracàs, vull dir, tenir una mala carrera, un mal dia... També ho serien les lesions.” “Lo més difícil de superar és que no et surtin els resultats.”</p> <p>“Intento buscar el punt de perquè es complicat...”</p>
S5	<p>“Per mi una situació complicada primerament és la família que si a casa o així tens algun problema...” “...jo crec que el primer és la motivació...” “...les lesions i aquestes coses sempre acaben</p>

	<p>passant, en el cas de que sigui una lesió molt greu, si que seria un obstacle evident.”</p> <p>“A vegades es pensar que els altres ho faran pitjor o intentar passar el problema al altre competidor,...”</p> <p>“Jo primer de tot miro perquè la situació és complicada, és a dir, que és el que fa la situació complicada.”</p>
--	--