

Treball de Final de Grau.

**Anàlisi de la Carrera Dual
d'esportistes d'esquí alpí d'elit
andorrans: comparativa amb el
sistema noruec**

Autora: **Laia Flaux Visent**

Grau Universitari en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Blanquerna. 2020/2021

Tutor: **Dr. Ricardo Sanchez Martín**

Índex

Abstract	3
1. Introducció	5
2. Marc teòric	7
<i>Antecedents: De l'èxit a la davallada</i>	7
<i>L'educació: un factor detonant</i>	7
<i>Avui en dia. Conceptes i perspectives de carrera dual</i>	9
<i>Programes existents</i>	9
<i>El sistema andorrà</i>	11
<i>El Programa ARA</i>	11
<i>El sistema noruec</i>	13
3. Proposta metodològica i model d'anàlisi	15
3.1. Objectius.....	15
3.2. Hipòtesis.....	15
3.3. Mostra.....	15
3.4. Variables.....	16
3.5. Instruments i procediment.....	16
3.6. Aspectes ètics.....	17
3.7. Calendarització.....	17
4. Resultats i discussió	19
5. Conclusions	29
6. Limitacions	30
7. Línies futures	31
8. Agraïments	32
9. Fonts d'informació	33
10. Annexos	37

Abstract

Paraules clau: carrera dual, esport d'alt rendiment, esquí alpí, Principat d'Andorra, Noruega

La carrera dual dels esportistes d'alt rendiment sempre ha estat un tema molt controvertit en les ciències de l'esport, així com en la societat, en general. L'objectiu inicial que impulsa aquesta recerca és analitzar l'actual sistema esportiu i educatiu a Andorra, centrat en la carrera dual, per tal de dur a terme si escau una proposta de millora. També s'analitza el nivell de satisfacció dels esportistes-estudiants i es du a terme una comparació entre esquiadors d'esquí alpí andorrans i noruecs, ambdós participants en un programa d'alt rendiment. Per poder complir els diferents objectius, i validar o no les diferents hipòtesis sorgides al llarg de la recerca, s'empra la triangulació, que permet reforçar la credibilitat de l'anàlisi mitjançant tres mètodes: entrevistes individuals, qüestionari a esportistes d'alt rendiment i la revisió bibliogràfica d'articles i literatura. Els resultats mostren com el concepte de "carrera dual" va agafant rellevància entre els esportistes implicats. Igualment, els esquiadors d'esquí alpí manifesten que és imprescindible gaudir d'una carrera dual equilibrada, i el Principat d'Andorra progressa cap aquest horitzó.

Key words: dual career, high performance sport, alpine skiing, Andorra, Norway

The dual career of high performance athletes has always been a controversial issue in sports science as well as in society, more generally speaking. The aim of this study is to analyze the current educational and sports system in Andorra, and more concretely, the dual career program, and if necessary recommend improvement guidelines of the current system. The level of satisfaction of student-athletes is analyzed, and a comparison is conducted between Andorran and Norwegian alpine skiers, who are both part of a high-performance program. In order to fulfill the goals mentioned above and to validate or not the hypothesis raised throughout the research, triangulation methodology is applied, and will enhance the credibility of the analysis through three methods: individual interviews, questionnaires and a critical review of literature and scholars. The results claim that the "dual career" concept is increasingly valued by the athletes concerned. In addition, the alpine skiers demonstrate how essential it is to enjoy a balanced dual career as a high-performance athlete, and Andorra is moving forward to this horizon.

Treball de Final de Grau
Laia Flaux Visent
Tutor: Ricardo Sánchez Martín

1. Introducció

En el món de l'esport d'elit, es percep cada dia més la transcendència d'haver accedit a una bona formació acadèmica paral·lelament a un creixement en la disciplina esportiva practicada. La problemàtica en la que s'han trobat destacades estrelles de l'esport en acabar la seva carrera esportiva d'elit porta a buscar solucions i ajudes per tal d'evitar aquesta davallada personal que es produeix sovint un cop es posa fi a la carrera esportiva. Augmenta, per tant, l'interès dels esportistes per trobar aquest equilibri entre l'àmbit acadèmic i el rendiment en la modalitat esportiva practicada, i és el que suscita d'una banda, la necessitat i l'afany d'investigar, i d'altra banda, la obligació d'enfocar aquesta recerca en l'àmbit esportiu d'elit amb una mirada més àmplia de l'habitual i que englobi alhora la formació acadèmica.

La viabilitat d'aquest projecte ve donada per la triangulació, que metodològicament garantirà la qualitat de la informació de l'estudi. Per un costat, s'extraurà informació de documents web, com articles i llibres especialitzats, i per l'altre, s'obtindrà informació gràcies a l'anàlisi quantitativa i qualitativa en base a diferents variables.

Aquest projecte neix d'una inquietud personal que m'ha acompanyat al llarg de la meua escolaritat al Principat d'Andorra. A segona ensenyança, vaig conuiu com alumna en la mateixa aula que companys que practicaven l'esquí alpí a nivell de competició amb la Federació andorrana d'esquí. Aquests alumnes seguien un programa especial que precedeix el programa d'Alt Rendiment d'Andorra -objectiu d'estudi d'aquest projecte- i puntualment, quan no tenien competicions i/o entrenaments, assistien a les classes amb mi i la resta de companys "no esquiadors". Vaig copsar el sacrifici que representava per a ells poder compaginar una educació de qualitat amb una carrera esportiva. És més, en algun moment, molts d'aquests companys es van veure obligats a escollir i, o bé, optar per dedicar-se al món de la competició esportiva amb el risc de tenir poca formació acadèmica, o bé, deixar l'esquí amb la perspectiva d'accedir a estudis superiors. Les pràctiques internacionals que vaig realitzar el curs passat a les ciutats olímpiques d'Oslo i de Lillehammer (Noruega), van despertar de nou el meu interès latent en la carrera dual de l'esportista. Allà vaig observar de prop com funcionava el sistema noruec, i la importància que aquest país atorga a la

carrera dual dels esportistes, alhora que vaig descobrir una escola d'alt rendiment i el seu funcionament. D'aquí neix, sens dubte, el meu interès per analitzar diferents metodologies que pretenen influir positivament en la carrera dual dels esportistes d'alt nivell. En definitiva, a Noruega també, es van sembrar les llavors d'aquest Treball de Final de Grau.

Al llarg d'aquesta recerca, es revisarà la literatura i els autors pertinents per poder aproximar el lector a la problemàtica, però també per ajudar-lo a entendre la necessitat d'estudis com aquest. Així doncs, es presenten alguns dels programes més actuals que tenen present la carrera dual dels esportistes. També es posarà en context el lector sobre la realitat educativa i esportiva del Principat d'Andorra així com la de Noruega.

Seguidament trobem la proposta metodològica, que explica l'estratègia que ha permès que aquest projecte sigui viable, a més de ser clau en la planificació de tot el Treball de Final de Grau. En aquest apartat s'exposen els objectius principal i secundaris que impulsen la recerca, així com les diferents hipòtesis plantejades a l'inici, l'explicació de la mostra i les variables escollides, i els diferents instruments i procediments emprats per poder obtenir els resultats. Finalment, s'exposen els diferents aspectes ètics aplicats al llarg de l'estudi així com la calendarització del projecte.

Per acabar, s'analitzen els resultats obtinguts a través dels diferents instruments i variables. Les línies futures de l'estudi van encarades a eventuais futures recerques posteriors necessàries que aportarien una millora i benefici a les condicions de vida dels esportistes-estudiants, i els agraïments es dirigeixen a totes les persones que han recolzat la recerca de prop, i han permès que es dugui a terme, ja sigui transmetent informació o acceptant cedir part del seu temps, pel bon desenvolupament d'aquest Treball de Final de Grau. En l'última part del treball, es troben les fonts bibliogràfiques, amb les que s'ha pogut posar en perspectiva la problemàtica de la recerca.

2. Marc teòric

Antecedents: De l'èxit a la davallada.

La problemàtica en la que s'han trobat durant anys els esportistes d'alt nivell al final de la seva carrera esportiva és una “**crisi de l'individu** en els àmbits social, professional i físic” (Stephan, 2003). L'esportista es troba en un buit social i psicològic que no sap com omplir un cop abandona l'esport que durant anys acaparava totes les hores del seu temps. Alguns autors fan referència a aquesta primera fase com a “Nowhere Land” (Kerr, Dacyshyn, 2000), resultat d'estar desorientat i la sensació de nostàlgia, d'enyorar i sentir-se perdut. Estudis a esportistes marroquins demostren que molts d'ells després de finalitzar la seva carrera esportiva es troben en situacions de precarietat i vulnerabilitat socioeconòmica, sense feina, sense reconeixement social, oblidats per la pèrdua de la condició social anteriorment reconeguda pels mitjans i institucions esportives (Takhalouicht, 2020). S'afegeix, per tant, el factor de l'absència de reconeixement i de suport social que condueix l'individu a una crisi d'identitat. S'ha demostrat també, que a més alta identitat atlètica, menys reaccions positives es produeixen a la retirada, provocant alhora, més problemes en el procés d'adaptació de l'esportista. (Alfermann et al., 2004)

És quan la **identitat** de l'esportista d'elit com a tal queda oblidada, que comença un procés de transició, assimilació i adaptació dins d'aquesta ruptura dels esquemes de l'atleta, vist que mai ha tingut temps d'anticipar-se i preparar-se social i psicològicament per afrontar la realitat de la seva carrera post-esportiva. Alguns autors reconeixen aquesta fase com a “New Beginnings”, fent referència a les noves decisions a prendre i al nou camí a seguir. (Kerr, Dacyshyn, 2000). Lavallee (2000) observa dos factors detonants d'aquesta absència de preparació i planificació per a la retirada esportiva d'un atleta: d'una banda, a) l'entorn de l'alt rendiment, que ofereix poc temps material per a que els mateixos esportistes puguin preparar-se i fer activitats relacionades amb la retirada esportiva i d'altra banda, b) la inquietud per la disminució del seu rendiment.

L'educació: un factor detonant.

A més a més, hi ha una clara correlació entre el **nivell d'educació** i les dificultats de reinserció i adaptació post-esportiva d'aquests ex-esportistes. Neix aquí la

necessitat de crear programes que vetllin per l'èxit en ambdues vessants. De fet, d'entre alguns dels reptes i objectius que esmenten les Directrius de la Unió Europea (UE) sobre la carrera dual dels esportistes (2012), cal destacar "l'equilibri entre la formació esportiva i l'educació" (per a una etapa posterior de la vida) i "l'equilibri entre la formació esportiva i la ocupació laboral". És essencial desenvolupar un ventall de maneres d'impartir classe que sigui flexible per satisfer les necessitats dels estudiants-esportistes. Ser flexibles per tant, és clau en l'aprenentatge d'aquests joves, i un exemple establert per les Directrius de la UE (2012) és l'oportunitat de desenvolupar Entorns Virtuals d'Aprenentatge (Virtual Learning Environments), on els alumnes es beneficien d'un suport mitjançant internet.

González i Torregrossa (2009) corroboren aquest fet observant que, tot i trencar els esquemes anteriors de la falta d'estudis dels esportistes d'elit, una de les dificultats que tenen aquests darrers és la de compaginar estudis i esport.

A més a més, la literatura parla de tres trajectòries diferents que segueixen els esportistes: a) Lineal, on es centra únicament en la carrera esportiva, b) Convergent, on es prioritza l'esport sobre l'educació/ocupació i c) Paral·lel, on ambdues parts tenen la mateixa importància. (Pallarès, S., Torregrossa, M., Azocar, F., Ramis, Y., 2011).

Estudis qualitius demostren en resultats d'entrevistes la importància del rol d'una retroalimentació positiva en els assoliments acadèmics perquè els adolescents puguin desenvolupar un autoconcepte positiu lligat a l'èxit esportiu, i que aquesta retroalimentació acadèmica, a la vegada, serveixi com a recurs personal en processos d'estrès. (Wolf-Dietrich Brettschneider, 1999).

Altres recerques argumenten com l'educació formal és necessària en el desenvolupament personal de l'esportista perquè defineix i completa la seva personalitat. La idea principal és que els resultats esportius en el món de l'alt rendiment depenen d'una banda, de la intel·ligència de l'esportista, i d'altra banda, del fet de tenir una personalitat força marcada, però sobretot d'haver rebut una educació formal i completa (Abalasei i Popescu, 2015).

Avui en dia. Conceptes i perspectives de carrera dual.

En un món cada dia més competitiu i globalitzat, les persones que practiquen esport d'elit són cada vegada més conscients de la necessitat de tenir una formació global, és a dir, una formació acadèmica que acompanyi els èxits aconseguits en la pràctica esportiva. Els esportistes són plenament conscients de la necessitat d'obtenir una educació acadèmica completa a mesura que progressen en la disciplina esportiva que practiquen.

D'aquí neix la necessitat de crear programes que ajudin a gestionar i a fer cohabitar ambdós aspectes, ja que combinar una carrera esportiva d'elit amb l'educació o treballar és complicat i molt sovint "els joves es veuen obligats a escollir entre maximitzar el seu potencial atlètic o obtenir una educació satisfactòria" (Geraniosova & Ronkainen, 2015). Definirem per tant "*Dual Career*" com la combinació d'una carrera esportiva amb una educació, fent que aquesta relació sigui equilibrada i condueixi als esportistes-estudiants a l'èxit (esportiu i acadèmic). El llibre de Directrius de la Unió Europea sobre la carrera dual dels esportistes (2012) defineix *dual carrer* com aquella carrera que dura de 15 a 20 anys, on l'esportista ha de combinar la seva carrera esportiva d'elit amb l'educació/feina, així com altres horitzons importants en diferents etapes de la vida com per exemple; assumir un paper en la societat, assegurar uns ingressos satisfactoris, i desenvolupar una identitat i una relació de parella sana. (UE, 2012).

Programes existents.

S'originen doncs, programes per garantir als esportistes-estudiants un equilibri en la seva carrera dual. En aquest sentit, un bon exemple és el projecte "Gold in Education and Elite Sport" (GEES), que es crea l'any 2015 amb el suport del programa Erasmus + de la Unió Europea. És un projecte que desenvolupa i implementa *Guidelines* enfocats a: (a) les competències a desenvolupar en la seva carrera dual i (b) la qualitat del suport dels experts proporcionats als esportistes durant tot el camí de la seva carrera dual. (Comissió Europea, 2015). Com a part del projecte "GEES", es posa en pràctica un qüestionari anomenat Dual Career Competency Questionnaire for Athletes (DCCQ-A; De Brandt et al., 2018), l'objectiu del qual és mesurar la percepció de 36 habilitats per part dels

esportistes-estudiants, en una escala que va del 1-5 (1-Gens important, 2-Poc important, 3-Força important, 4-Altament important, 5-Molt important). Aquesta eina serà utilitzada en aquest treball de recerca a posteriori per analitzar la satisfacció dels esportistes-estudiants en relació a la carrera dual. És un instrument validat i utilitzat a nivell europeu, que ha demostrat ser útil en diferents estudis com a eina formativa i de suport, per al desenvolupament de la carrera dual, ja que té com a objectiu principal mesurar les competències necessàries que haurien de tenir els esportistes-estudiants per aconseguir èxit en la seva carrera dual. De fet, els estudis més recents realitzats a nivell europeu, De Brandt, K., Wyllemann, P., Torregrossa, M. (2020) han emprat aquesta eina i els resultats són molt precisos i útils. En el seu estudi, aquests autors demostren com una estructura de "4 factors seria la clau d'aquest èxit: la gestió de la carrera dual, la planificació de la carrera dual, la intel·ligència social i finalment una vessant més personal, la de la consciència emocional."

Una altra eina que pot ser eficaç és el qüestionari anomenat "Student Athlete's Motivation towards Sports and Academics Questionnaire (SAMSAQ-EU). La finalitat d'aquest qüestionari és analitzar i conèixer quines són les motivacions dels esportistes-estudiants d'alt nivell i s'ha emprat en algunes recerques relacionades amb esportistes d'alt nivell d'esports d'hivern, en concret en esports com l'esquí de fons, els salts d'esquí i la modalitat de biatló. (Kerstajn i Doupona, 2017). En aquest estudi realitzat a esportistes (homes i dones) noruecs i eslovens, es demostra com les atletes de gènere femení es senten més motivades/dedicades pels estudis i educació i en canvi, els atletes masculins es senten més atrets per l'acompliment d'objectius en la seva carrera esportiva.

Així doncs, un altre concepte clau que cal entendre i implementar en la carrera dual dels esportistes fa referència a la salut mental. Un projecte molt interessant que investiga i posa en pràctica eines per vetllar per aquest aspecte en la carrera dual dels esportistes és el projecte "Dual Careers for Mental Health" (DC4MH). És un programa finançat per Erasmus+ Sport de la UE i dirigit per la Vrije Universiteit Brussel, que pretén "optimitzar els serveis de salut mental dins les organitzacions europees de carreres duals". Preveu la participació de "9.195 atletes, 28 experts en salut mental i carrera dual representant 10 organitzacions

de 6 estats: Bèlgica, Dinamarca, Itàlia, Eslovènia, Espanya i Suècia". (Vrije Universiteit Brussel, 2021).

A nivell espanyol existeix també un projecte anomenat "HeDuCa". Aquest projecte està integrat per 26 experts i més de 2.500 participants (tècnics, esportistes, famílies) i té com a finalitat, en un període de 3 anys (2019-2022) entendre "les variables psicològiques que afavoreixen l'afrontament de transicions d'esportistes amb talent". El projecte està finançat pel Ministeri de Ciència i coordinat pel Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE) de la UAB. El GEPE col·labora també en el projecte DC4MH. (Institut de Recerca de l'Esport, 2021).

El sistema andorrà.

Per contextualitzar breument el sistema andorrà, cal explicar que al Principat, les federacions esportives són entitats privades sense ànim de lucre, d'interès públic i social, constituïdes per clubs esportius, tècnics, jutges, àrbitres, esportistes, i si s'escau, seccions/representacions, dedicades a la promoció, gestió i coordinació de la pràctica dels esports específics reconeguts en l'àmbit nacional. (Govern d'Andorra. Consultat 17/11/2020)

Existeixen programes enfocats a la carrera dual dels esportistes: El Programa d'Alt Rendiment d'Andorra (ARA) i el Programa Tutoresport. Pel que fa al Programa Tutoresport, el Govern d'Andorra i la Universitat Autònoma de Barcelona van signar (25 maig 2009) un conveni de col·laboració per facilitar als esportistes del programa ARA, l'accés a mitjans i instal·lacions idònies per gestionar la formació integral i la millora del rendiment esportiu, i especialment, el seu seguiment acadèmic i universitari. L'objectiu és que els tutors/es assessorin i ajudin els esportistes de manera que puguin adaptar dates d'exàmens o pràctiques acadèmiques al seu calendari esportiu.

El Programa ARA.

El programa d'Alt Rendiment d'Andorra (ARA) s'inicia la temporada 2006-2007 i es marca com a objectiu oferir un conjunt coherent de serveis a l'esportista per assolir la millora de la qualitat del seu rendiment esportiu, el reconeixement de la seva aportació a la societat andorrana i la seva integració total a la resta de

programes que desenvolupen la Secretaria d'Estats d'Esports i les federacions esportives. Dit programa inclou les modalitats individuals o per parelles dels esports olímpics i no olímpics. (Govern d'Andorra, 2020).

La finalitat del projecte és dotar els esportistes amb un conjunt de serveis perquè millorin qualitativament el rendiment esportiu. A més a més, la quantitat econòmica i nombre d'ajudes atorgades dependrà de: a) els resultats de l'esportista, b) la seva progressió i c) de la disponibilitat pressupostària de la Secretaria d'Estat d'Esports. Les beques tenen una durada total d'un any. (Secretaria d'Estat d'Esports, 2020).

El programa ARA el formen 5 programes d'ajudes:

1. Programa elit:

A1: Formen part d'aquest programa els esportistes que assoleixen resultats en competicions de categoria absoluta de més alt nivell i que s'hi dediquen exclusivament. Correspon a una ajuda econòmica mensual.

A2: Formen part d'aquest programa els esportistes que compaginen la vida laboral/estudis universitaris amb l'esport d'alt nivell.

2. Programa plans especials: Es tracta de beques per a esportistes de més de 25 anys que participen en competicions internacionals de màxim nivell. Amb l'objectiu d'assolir resultats a curt termini, aquests esportistes podrien incorporar-se al programa elit.

3. Programa promeses: Consisteix en unes beques per a esportistes de 19-25 anys que participen en competicions internacionals i es preparen en competicions de màxim nivell. Pels seus resultats i la seva progressió existeix la possibilitat a curt i mitjà termini d'incorporar-se al programa elit.

4. Programa joves promeses: En aquest programa participen esportistes de 16-18 anys que competeixen a nivell internacional, estatal o territorial de la seva categoria. Pels seus resultats i progressió existeix la possibilitat a curt termini d'incorporar-se al programa promeses.

5. Programa esport-estudi: L'integren esportistes que compaginen l'activitat acadèmica i esportiva. Compten amb la col·laboració de la facultat/universitat mitjançant un acord amb la Secretaria d'Estats d'Esports. (Govern d'Andorra, 2020).

Des del seu inici el programa ARA ha atorgat un total de 166 beques a esportistes. Aquest 2020 s'han becat un total de 52 esportistes amb una dotació econòmica total de 317.426€. Dels 52 esportistes becats; hi ha 13 esportistes en el programa Joves Promeses, 29 esportistes en el programa Promeses, 5 esportistes en el programa de Plans Especials i 5 esportistes que formen part del programa Elit. (Govern d'Andorra, 2020). Cal especificar que les beques han estat atorgades a esports com per exemple: surf de neu, esquí alpí, esquí de fons, esquí de muntanya, piragüisme, judo, karate, natació, tennis, taekwondo, gimnàstica rítmica i bicicleta BTT.

El sistema noruec.

L'educació a Noruega és obligatòria per a tots els nens de 6 a 16 anys i aquesta etapa inclou l'escola primària i secundària. L'etapa d'educació següent és opcional i és per als nens d'edats incloses entre els 16 i 19 anys. Aquesta etapa correspon a l'ensenyament secundari superior. El sistema educatiu principal de Noruega és el sistema públic que acull aproximadament un 93% dels estudiants (Hagesaetger, 2013).

En concret, en l'etapa entre els 16 i 19 anys, aquells estudiants que són al mateix temps atletes viuen un moment molt intens i clau per a la seva estructuració i evolució personal i molts d'ells es preocupen especialment pel seu futur. És aquí on entra en joc la gestió de la seva carrera dual. Per a un esportista jove, és complicat equilibrar la formació acadèmica amb les càrregues d'entrenament i el nivell esportiu requerit i desitjat, que van creixent ambdues paral·lelament. "És difícil per als joves una escolarització regular sense ajuda organitzativa per adaptar horaris, ajornar proves i exàmens, organitzar el temps d'estudi, etc." (Donnelly, 1993).

La NIF (Comitè olímpic i paralímpic noruec) és l'organització responsable de l'esport d'elit en aquest país i té com a principal objectiu crear guanyadors olímpics. Tot i així, aquest organisme no només du a terme programes relacionats amb l'esport d'alt nivell, sinó que també vetlla perquè tots els nens i

neses puguin gaudir de la pràctica esportiva durant la seva etapa de formació acadèmica. Aquesta organització s'encarrega de l'estructura de tots els esports nacionals i federacions de Noruega, i compta amb 55 federacions nacionals, 17 confederacions regionals i 10.787 clubs. La NIF estableix que a partir dels 6 anys, els nens i nenes poden participar a competicions locals i que a partir dels 11 anys es poden utilitzar taules i rànquings per participar en un màxim de 5 competicions regionals. Fa uns anys, però, es va modificar la normativa permetent a tots els esportistes participar a competicions nacionals i internacionals a partir de l'edat de 13 anys. Sota el paraigües d'aquesta macro estructura, l'escola que compta amb més atletes olímpics d'esports d'hivern en les seves files és la **NTG** ("Norwegian College of Elite Sport" o "Norges Toppidrettsgymnas", en noruec). L'any 2017, la NTG comptava amb 6 escoles a Noruega, i es basaven principalment en esports d'hivern, com el cúrling, l'esquí alpí, l'esquí de fons, l'hoquei sobre gel, el biatló,... Però a dia d'avui inclou altres esports com l'handbol, el ciclisme, o l'escalada. (NTG, 2021). Aquest programa mira cap al futur dels estudiants, i s'encara a preparar els esportistes per a l'etapa universitària. La NTG ofereix als estudiants una gama molt àmplia de serveis i eines d'ajuda i suport, com per exemple un equip de nutricionistes, fisioterapeutes, metges,...

3. Proposta metodològica i model d'anàlisi

3.1. Objectius

L'objectiu principal d'aquesta recerca és avaluar l'actual sistema esportiu i educatiu al Principat d'Andorra, a través de l'instrument del qüestionari DCCQ-A.

Els objectius secundaris són

- a) Analitzar el nivell de satisfacció dels alumnes-esportistes que formen part de programes esportius d'alt rendiment,
- b) Comparar el programa andorrà amb el sistema noruec NTG,
- c) Fer una proposta, si s'escau, de millora de l'actual sistema andorrà

3.2. Hipòtesis

La hipòtesi inicial que impulsa la recerca d'aquest treball és que segueix existint una manca d'equilibri entre l'educació i l'esport d'elit.

D'altra banda, altres hipòtesis que es confirmaran o no al llarg de la recerca són:

- El factor detonant d'una bona carrera dual és sentir-se acompanyat en l'àmbit acadèmic,
- Els esports més coneguts o "nacionals" tenen més facilitats que els minoritaris.

3.3. Mostra

La mostra d'aquest estudi és intencionada per criteri i els participants són esportistes-estudiants d'elit de dos països: Andorra i Noruega. En concret practiquen esquí alpí a nivell federat. Les característiques d'interès dels dos grups analitzats són, per una banda la seva relació amb l'esport d'alt nivell, i d'altra banda, les edats i etapes educatives en les que es troben. Per poder validar o no les hipòtesis es decideix comparar aquests dos països on l'esquí és un dels esports nacionals, fet que garanteix una mostra equilibrada.

S'ha introduït el qüestionari *DCCQ-A* a un total de 24 esportistes dels quals:

- 12 estudiants-esportistes (esquí alpí) d'entre 16-19 anys del programa Esqui Estudi i Batxillerat Esportiu del Principat d'Andorra

- 12 estudiants-esportistes (esquí alpí) d'entre 16-19 anys de l'escola NTG de Lillehammer (Noruega)

També s'han dut a terme entrevistes qualitatives a:

- Coordinador del programa EEBE d'Andorra Sr. Xavi Coll
- Esportista d'elit d'esquí de fons del Principat d'Andorra (A_1)
- Ex-esportista d'elit d'esquí alpí d'Andorra (A_2)
- Esportista d'elit d'esquí de muntanya del Principat d'Andorra (A_3)

3.4. Variables

Les diferents variables que permetran dur a terme l'anàlisi són primerament variables qualitatives:

- La satisfacció dels estudiants en relació a la carrera dual
- La importància que donen els estudiants a les diferents habilitats citades
- La planificació de la carrera dual
- La paciència (per aconseguir èxits esportius i acadèmics)

La variable quantitativa que es té en compte en l'anàlisi dels resultats es l'edat dels participants.

3.5. Instruments i procediment

Un dels instruments de mesura que s'empra és el qüestionari *DCCQ- A* (De Brandt et al., 2018). Aquest ha estat traduït de l'italià a l'anglès i al català, i els participants contestaran la versió online mitjançant el format Google Forms (veure Annex). Seguidament s'han traslladat les respostes més rellevants per a l'estudi en un full de càlcul Excel per tal d'elaborar els gràfics pertinents. En el procediment i l'elaboració de la recerca, s'ha seleccionat intencionadament l'eina del qüestionari validat, ja que permet donar suport a l'objectiu principal. A través del qüestionari *DCCQ-A* obtindrem una visió de com hauria de ser el sistema esportiu a Andorra, ja que els propis esportistes consideraran les habilitats/capacitats més importants per a ells en una escala de l'1 al 5. Tanmateix, les entrevistes realitzades a diferents professionals, esportistes i ex-

esportistes del sector, ens permetran obtenir una visió de com és el sistema esportiu actual a Andorra i a la vegada tenir una visió propera i realista. L'instrument del qüestionari és fiable, ja que com hem comentat anteriorment ha estat validat i s'ha utilitzat en recerques a nivell europeu.

L'anàlisi prevista és estadística en el qüestionari i qualitativa/de contingut en les entrevistes. Un cop obtingudes les respostes dels estudiants es realitzaran comparacions i s'estudiaran els resultats observats per tal de poder extreure les principals conclusions de la recerca.

3.6. Aspectes ètics

En tot moment s'ha respectat l'anonimat dels esportistes que han participat en l'estudi així com la identitat dels entrevistats. També s'ha informat els coordinadors de cada programa d'alt rendiment sobre l'estudi i la seva finalitat, així com l'objectiu del qüestionari que s'ha compartit amb els esportistes-estudiants. Es garanteix el principi de la confidencialitat ja que no es menteix en els resultats del qüestionari ni en cap altre apartat d'aquest l'estudi.

A més a més, la triangulació aplicada al llarg del Treball de Final de Grau garanteix que la informació sigui realista i contrastada, i reforça la credibilitat dels resultats obtinguts.

Per acabar, el principi de la beneficència és present en tota la recerca, ja que vetlla per la millora de la condició de vida dels joves esportistes-estudiants. La recerca també compleix amb el principi ètic de la veracitat, ja que es posa en perspectiva tota la temàtica de la carrera dual mitjançant fonts contrastades i autors.

3.7. Calendarització

Durant tot el procés de realització del projecte s'ha dut a terme una cerca de fonts d'informació constant. El temps de realització del treball s'ha organitzat de la següent forma:

Octubre: En aquest mes es va plantejar la temàtica així com la idea de projecte de Treball de Final de Grau. Seguidament, es va procedir a la recerca de informació i contactes per veure si es tractava d'un projecte viable. A més a més, es va començar a reflexionar sobre el disseny que prendria la investigació.

Novembre: En el segon mes es va seguir pensant en el disseny de la investigació així com en la preparació d'entrevistes a professionals del sector. També es va seguir amb la recerca exhaustiva d'informació pel marc teòric. Es procedí a traduir l'instrument: el qüestionari DCQQ-A de l'italià al català i a l'anglès. Per acabar, es va començar a perfilar la proposta metodològica i el model d'anàlisi que es preveia.

Desembre: Durant el tercer mes es va seguir dissenyant el model d'anàlisi així com la preparació del qüestionari: decidir en quin format s'enviaria i com s'analitzarien els resultats obtinguts.

Gener: Durant el mes de gener es va realitzar l'anàlisi de l'entrevista amb el coordinador del programa Esqui Estudi i Batxillerat Esportiu d'Andorra. Es va seguir modificant el marc teòric i es va pensar en la mostra exacta en la que s'aplicaria el qüestionari. Es va redactar el correu per enviar al coordinador de Noruega, el Senyor Tore Simensen.

Febrer: Es va transcriure el qüestionari en català i en anglès a Google Forms per enviar-lo als participants. Es va dur a terme una cerca d'informació per saber la mostra exacta a la que s'enviarà l'instrument.

Març: Durant el mes de març es van obtenir els resultats de les respostes del qüestionari. També es van analitzar així com es van valorar les respostes de les entrevistes dutes a terme a diferents esportistes del Principat.

Abril: En l'últim mes es van extreure les conclusions de la recerca i les futures línies d'estudi. Es va preparar la presentació del Treball de Final de Grau així com el document final per entregar.

4. Resultats i discussió

La mitjana d'edat dels esportistes-estudiants del programa andorrà és de 17,5 anys i la mediana és de 18 anys. Pel que fa als esportistes-estudiants noruecs, la mitjana d'edat és de 17,25 anys i la mediana és de 17 anys. Aquesta dada és clau per entendre l'etapa educativa on es troben la majoria dels joves, iniciant l'educació no obligatòria: el batxillerat.

Pel que fa als resultats del qüestionari "Dual Career Competency Questionnaire for Athletes" (DCCQ-A), ens centrarem en aquelles preguntes que específicament ens permeten a validar o refutar, si escau, les diferents hipòtesis plantejades en aquest treball de recerca.

En quant a la hipòtesi que afirma que el factor detonant d'una bona carrera dual és sentir-se acompanyat en l'àmbit acadèmic, es pot veure reflectida en vàries respostes del qüestionari. D'una banda, la majoria d'esportistes andorrans afirmen que per a ells és important utilitzar el temps de manera eficaç i planificar-se a consciència i amb antelació.

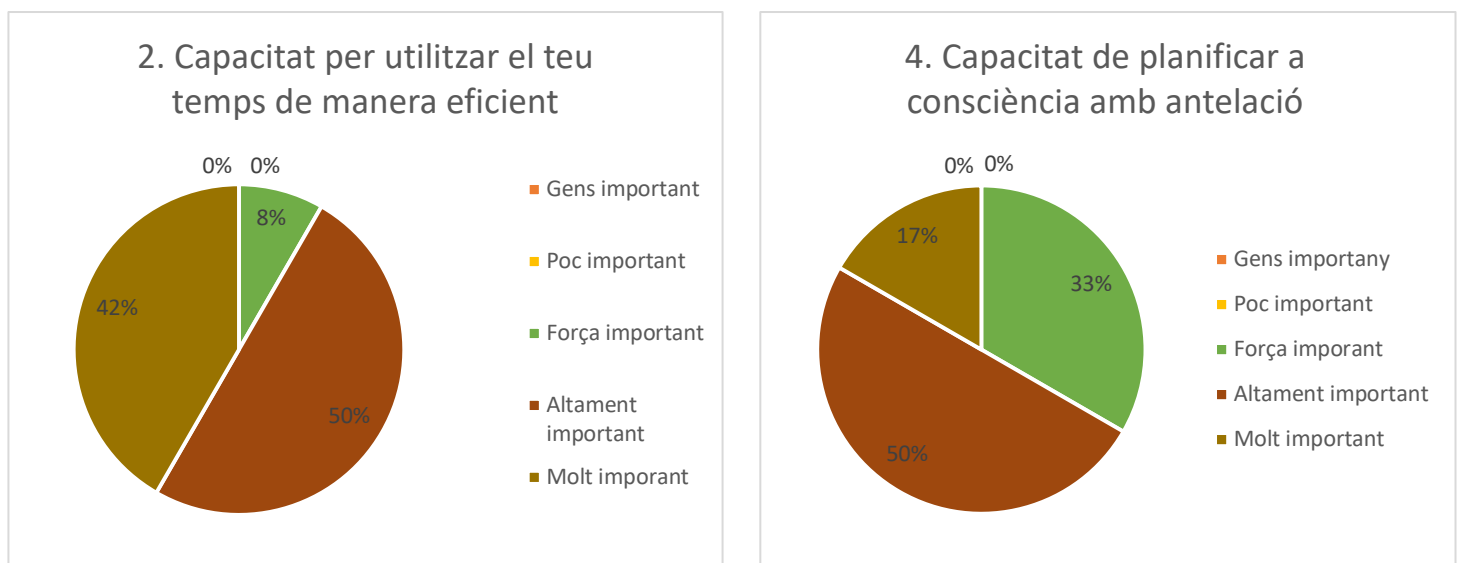


Figura 1. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

Podem deduir fàcilment que, quan es compagina l'esport d'alt rendiment i els estudis és absolutament necessari un bon acompanyament que ajudi aquests esportistes d'alt nivell a planificar-se adequadament. El temps del que disposen, és menor o més concentrat, i d'aquí aquesta necessitat d'optimitzar-lo amb l'ajuda d'una persona referent.

En referència a la pregunta número 22 del DCCQ-A, cal dir que els esportistes-estudiants noruecs, consideren la capacitat de planificar objectius realistes (tant en l'esport com en els estudis) més important que els esportistes andorrans. Veiem com un 42% dels enquestats considera "molt important" la capacitat citada anteriorment, i que en canvi, entre els esportistes andorrans tant sols un 25% la considera "molt important". No obstant, el 42% dels esportistes andorrans la considera "altament important". Cal destacar a més a més, que cap esportista-estudiant considera aquesta capacitat "gens i poc important". Per tant, podem concloure, una vegada més, que la planificació és essencial en la vida dels joves esportistes-estudiants i necessiten acompanyament professional, ja sigui per part dels entrenadors, tutors, coordinadors, professors,... per dur-la a terme de manera apropiada.

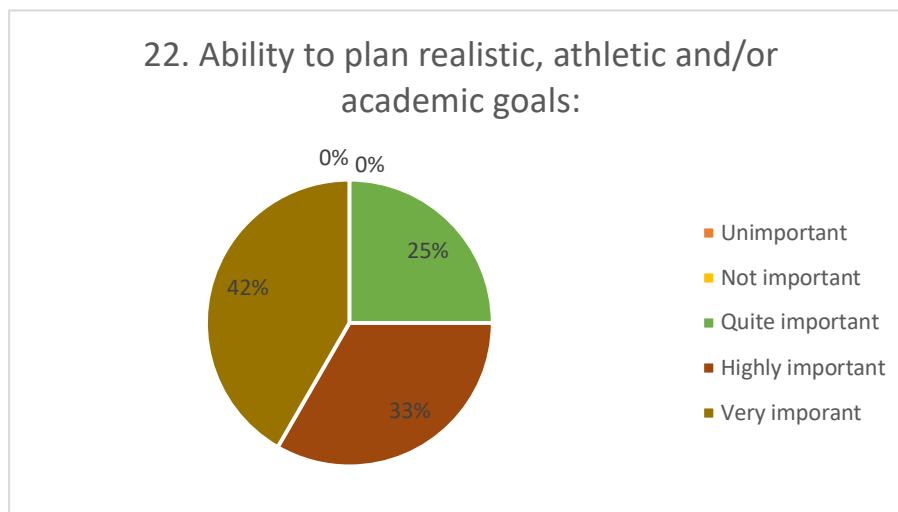


Figura 2. Resultats qüestionari Noruega. Elaboració pròpia. 2021

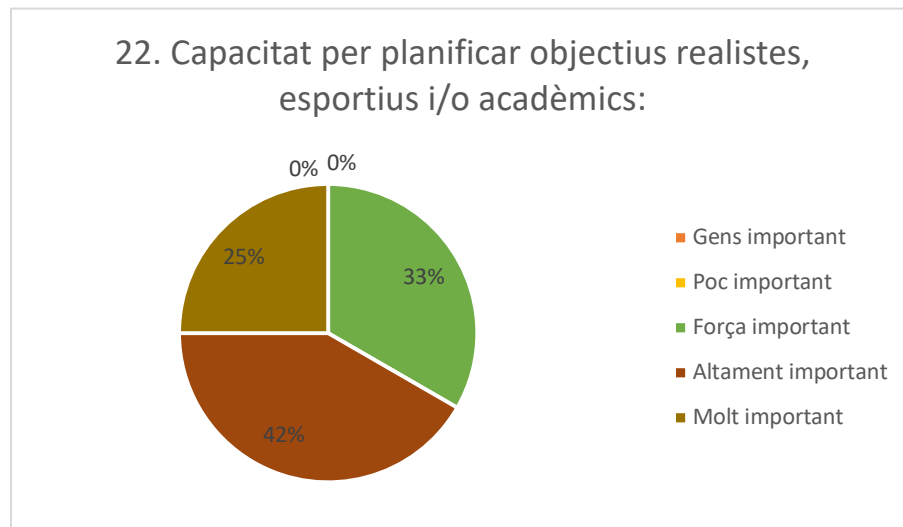


Figura 3. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

En aquesta mateixa línia, podem veure que tant els esportistes andorrans com els noruecs, atorguen una rellevància especial a la capacitat per demanar consell a les persones adequades en el moment adequat. De fet, un 50% dels esportistes andorrans ho consideren “altament important” i un 66,7% dels esportistes noruecs ho consideren “molt important”. Demanar consell implica necessàriament l’escolta i l’acompanyament d’un professional. Per tant, novament, podem corroborar la necessitat d’acompanyar en l’àmbit acadèmic als joves esportistes-estudiants.

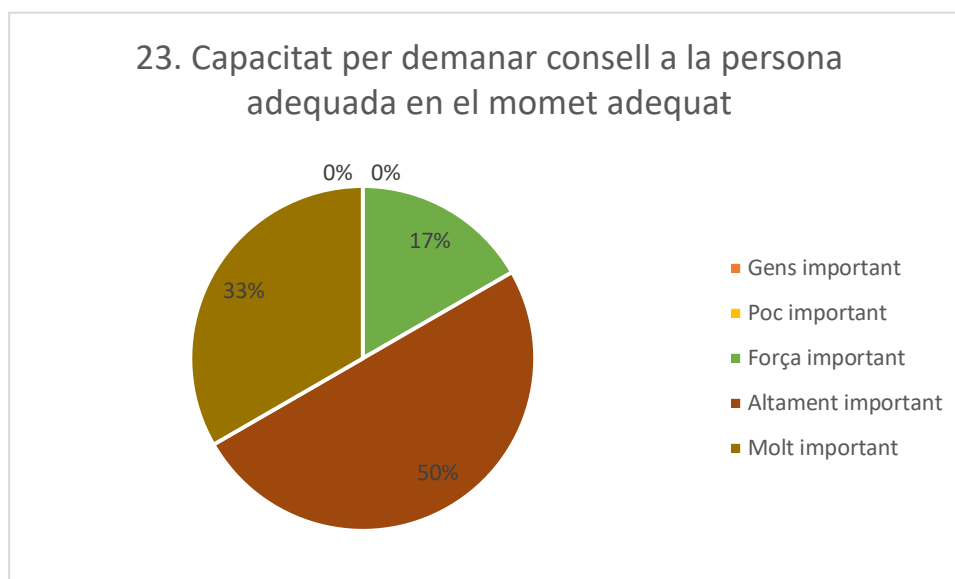


Figura 4. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

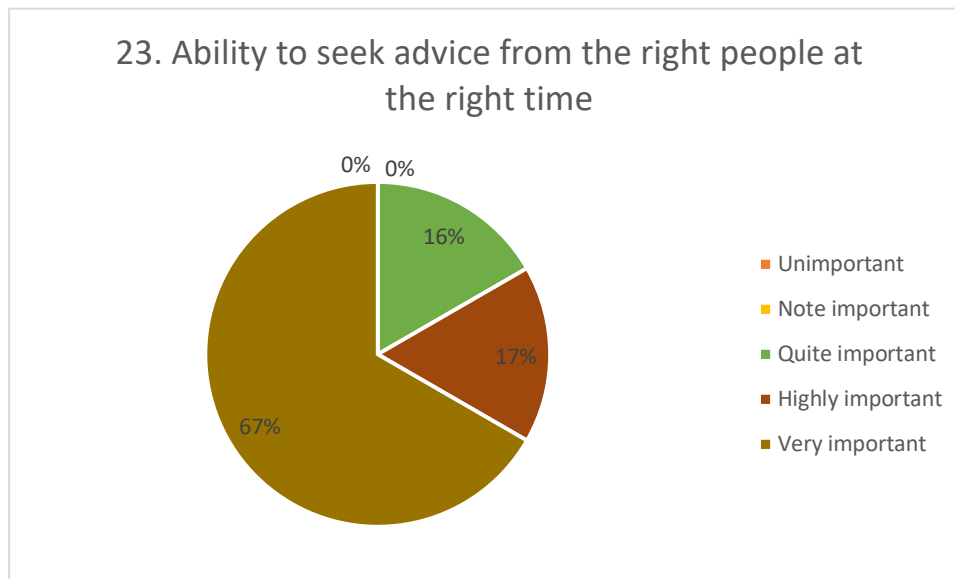


Figura 5. Resultats qüestionari Noruega. Elaboració pròpia. 2021

Com a investigadors, és convenient també comentar la pregunta 35 del qüestionari DCCQ-A, ja que ens aproxima una vegada més, a validar la hipòtesi plantejada referent a l'acompanyament en l'àmbit acadèmic. De fet, comparant els dos grups d'estudiants, els estudiants andorrans demostren en les respostes a la pregunta 35 que per ells, aquesta dimensió pren una consideració més important que pels esportistes noruecs. Podem observar-ho en els gràfics a continuació:

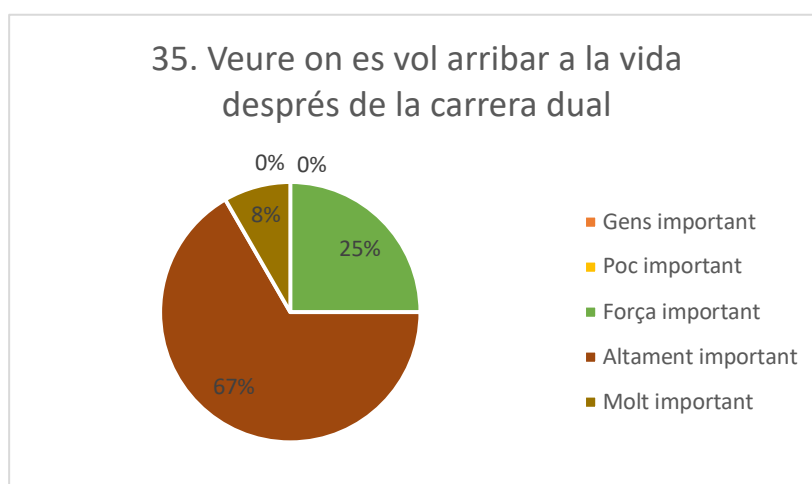


Figura 6. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

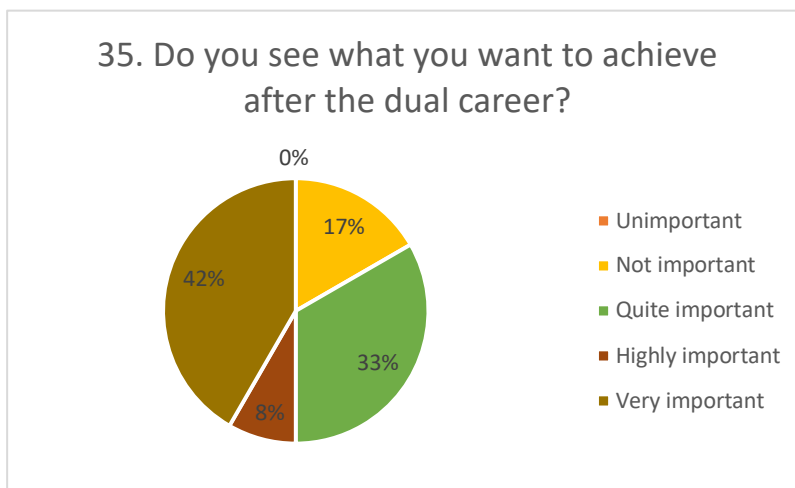


Figura 7. Resultats qüestionari Noruega. Elaboració pròpia. 2021

Aquestes dades demostren com els esportistes andorrans tenen una perspectiva més clara del seu futur professional i personal, i també de la seva carrera dual. Per contra, els esportistes noruecs no ho consideren tant important. Així doncs, podem afirmar que sentir-se acompanyat en l'àmbit escolar és un factor clau per entendre la carrera dual, i per tenir objectius clars a la vida, ja sigui en el món de l'esport, en l'àmbit acadèmic o al llarg de la carrera dual.

A més a més, cal remarcar com dos dels esportistes andorrans entrevistats (A_1 i A_2), consideren que el sistema educatiu hauria de recolzar els esportistes durant tota la durada de la seva etapa educativa. Per tant, veiem certa semblança amb els resultats de la recerca de Reverberi et al. (2018), que demostren com el 81% dels esportistes italians enquestats, tenen un pensament anàleg als entrevistats andorrans. Així mateix, podem reiterar que sentir-se acompanyat en els dos àmbits és un factor clau pel bon desenvolupament de la carrera dual.

A banda del qüestionari, s'aprofiten en aquest apartat algunes dades extretes de l'entrevista realitzada al Sr. Xavi Coll, coordinador del programa Esquí Estudi i Batxillerat Esportiu del Principat. Tot i comparar el passat i el present de la carrera dual a Andorra, el Sr. Coll recalca també la rellevància d'acompanyar els estudiants-esportistes al llarg d'aquesta. En aquest sentit, afirma que "anys endarrere, es feia complicat que els esportistes poguessin seguir una escolaritat normal. La neu és un medi molt exquisit, i exigeix fer estatges a països on abunda per poder practicar tot l'any. La problemàtica en la que ens trobàvem era la del

estrès i ansietat que vivien els joves, ja que entrenaven amb la pressió addicional d'estar perdent hores de classe. Alguns malvivien l'esport perquè no podien dedicar les hores que dedicaven els esquiadors francesos, italians, suïssos... a entrenar però a nivell escolar tampoc podien dedicar el temps que necessitaven." A dia d'avui, en l'etapa educativa del batxillerat els esquiadors-estudiants gaudeixen de moltes més hores de trobades amb professors, els fan un seguiment i també compten amb un tutor individualitzat depenent de la tasca/activitat a entregar.

La resposta del Sr. Xavi Coll ens introdueix la noció d'equilibri juntament amb una altra de les hipòtesis plantejades anteriorment en aquesta recerca, que afirma que hi ha una manca d'equilibri entre l'esport d'elit i l'educació. De fet, les respostes que analitzarem a continuació podrien demostrar el contrari. Resulta interessant comentar especialment les respostes obtingudes a la pregunta 10 del qüestionari, sobre la importància de si l'estudi i l'esport es poden complementar positivament. Tot i que veiem algunes divergències entre els esportistes d'ambdues nacionalitats, la majoria de respostes es situen entre la franja del "força important" a "molt important". Veiem com dels estudiants andorrans, gairebé un 67% veu la rellevància de poder compaginar l'estudi i l'esport positivament.

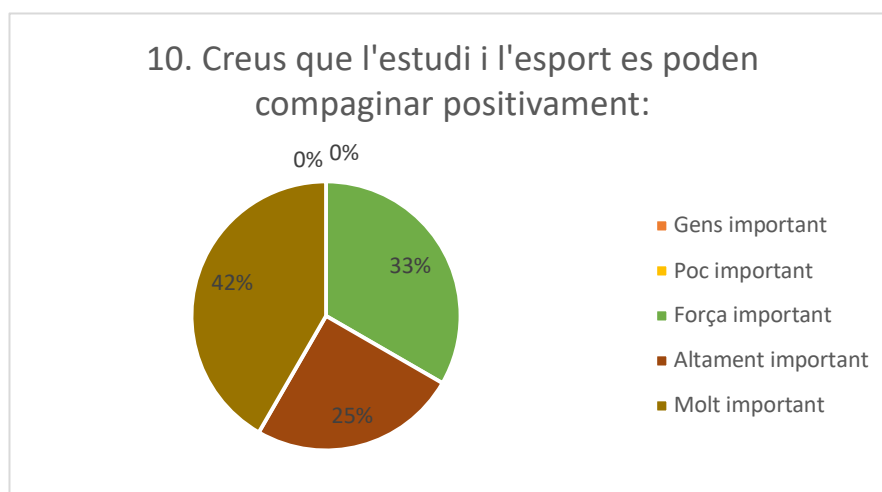


Figura 8. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

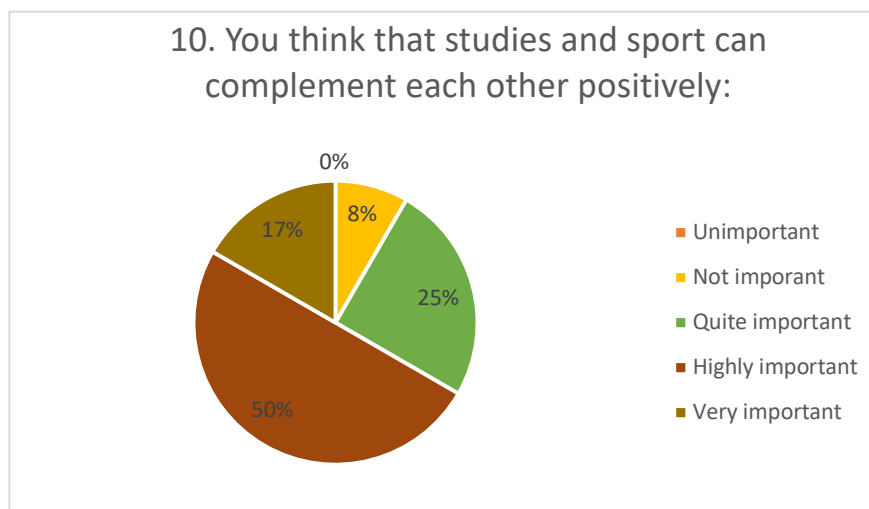


Figura 9. Resultats qüestionari Noruega. Elaboració pròpia. 2021

Pel que fa els estudiants noruecs, és cert que per un alt percentatge de la mostra (també un 67%) és “molt important” que ambdós es puguin complementar, però és també destacable que un 33% es situï entre “poc i força important”. Això ens permet deduir que els estudiants dels dos països perceben positivament una carrera dual. Per tant, la manca d'equilibri entre esport d'alt nivell i educació sembla no ser present en la vida d'aquests esportistes i d'aquesta manera, refutem la hipòtesi de la qual parlàvem.

L'entrevista realitzada a l'esportista andorrà d'esquí de muntanya A_3, sembla anar en el mateix sentit, ja que manifesta des de la seva perspectiva, com veu que “a dia d'avui es pren més consciència i s'equilibra l'estudi i l'esport en la carrera dual”. Tot i així, introdueix un matis de caire personal dient que “jo crec que tot són preferències, si vols entrenar i competir per rendir al màxim, les etapes educatives s'acostumen a allargar més de l'habitual. Parlo d'habitual fent referència a la població que no és del món de l'alt rendiment”.

Tot i així, s'han de tenir en compte molts altres factors que poden ajudar o influir en l'equilibri entre l'educació i l'esport en una carrera dual. Algunes de les preguntes del qüestionari fan referència a aspectes més relacionats amb habilitats per la vida, com per exemple, el fet de tenir paciència. Així doncs, veiem en les respostes a la pregunta 17 dels esportistes andorrans, com més de la meitat (en total un 67%) consideren “altament important” i “molt important” el fet

de tenir aquesta aptitud, tant per aconseguir èxits esportius, com per progressar en l'àmbit acadèmic. Aquest fet indica que els esportistes-estudiants entenen, no només la importància de sentir-se acompanyats en els dos eixos i tenir una bona planificació, com s'ha comentat anteriorment, sinó que cada esportista-estudiant ha d'implicar-se personalment i mostrar un alt grau de paciència per acomplir els seus objectius. Dit d'una altra manera, l'equilibri s'aconsegueix també gràcies a les habilitats per la vida que ha de tenir cadascun d'aquests esportistes.

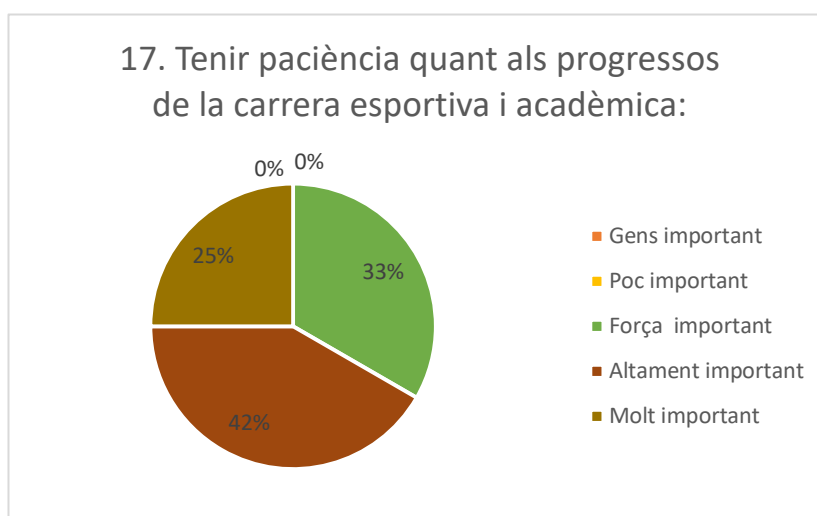


Figura 10. Resultats qüestionari Andorra. Elaboració pròpia. 2021

A més a més, la realitat ens demostra com en el Principat, per seguir dins del programa ARA, s'exigeix als esportistes un equilibri entre els resultats esportius i els acadèmics. Al principi de la temporada cada esportista es marca uns objectius esportius amb el seu entrenador i al final de la temporada es valora si s'han assolit total o parcialment, o al contrari, si no s'han assolit. L'ex esquiador alpí d'elit andorrà A_2, confessà que quan ell formava part del programa d'alt rendiment, creu que prevalien més els resultats esportius que els resultats acadèmics. Tanmateix, creu que a dia d'avui "hi ha un molt bon seguiment acadèmic", i quan ho compara a quan ell era esquiador d'alt rendiment pensa que, "a la meua època, tot era més improvisat i faltava una bona estructura i organització". Altrament i com bé afirma el Sr. Xavi Coll, l'objectiu principal de la carrera dual a Andorra a dia d'avui és "vetllar perquè esquiar no penalitzi els estudiants en la seva vida futura, ja que fa 15 o 20 anys endarrere, els esquiadors

es veien obligats a escollir entre seguir estudiant, que amb molta sort algun seguia els estudis després del batxillerat, o bé, centrar-se en la seva carrera esportiva i complir objectius esportius". Aquestes qüestions demostren com una de les hipòtesis de la recerca és errònia, ja que no s'observa que existeixi una manca d'equilibri entre educació i esport d'elit, en concret en l'esquí alpí al Principat. I que si bé podia existir en el passat, els programes duals han millorat considerablement en aquest sentit.

Pel que fa la darrera hipòtesi plantejada al llarg del treball, que afirma que els esports més coneguts tenen més facilitats que els minoritaris, s'ha observat que esportistes d'alt rendiment que no practiquen esquí alpí al Principat, tenen, efectivament, més dificultats a l'hora de compaginar la carrera dual. És el cas de l'esportista Andorrà d'esquí de fons entrevistat A_1, que afirma que és "cert que el batxillerat està molt ben compaginat", ja que donen marge als esportistes perquè a l'hora de marxar a competir i/o entrenar fora, puguin recuperar aquests dies durant l'estiu, assistint a les classes de les assignatures que l'alumne-esportista ha escollit. Per ell, però, resulta més complex i assegura que en el seu cas, a la universitat "no hi ha cap tipus de seguiment acadèmic", i que per tant, ha de saber-se planificar i organitzar molt bé per tal de compaginar la seva vida acadèmica amb la seva carrera esportiva. Tot i no trobar-se en la mateixa etapa educativa que els esquiadors enquestats, ni practicar el mateix esport, veiem que tal i com afirmen González i Torregrossa (2009) en les seves investigacions, la dificultat més comuna amb la que es troben els joves esportistes, és justament fer possible compaginar els estudis i l'esport. Arribats en aquest punt, podem també validar la hipòtesi que plantejàvem en relació als esports minoritaris o "no nacionals". Hem pogut observar que els esportistes d'esquí alpí enquestats i entrevistats al llarg del treball tenen consciència sobre la carrera dual i sobre la importància de les diferents habilitats citades. En canvi, altres esportistes la modalitat esportiva dels quals no és l'esquí alpí, com seria el cas de l'esportista A_1, donen pas a confirmar la hipòtesi que hem plantejat en referència a les modalitats esportives, que és que al Principat, l'esquí alpí és un esport nacional i compta amb més facilitats que l'esquí de fons, per exemple. Per corroborar aquesta hipòtesi, és interessant tenir en compte, una vegada més, la visió del

coordinador del programa andorrà d'Esquí Estudi i Batxillerat Esportiu (EEBE), Xavi Coll, que afirma que "l'esquí alpí és dels esports que més temps porta treballant d'aquesta manera amb el Govern". Per tant, és lògic que aquesta modalitat esportiva compti amb un programa més estructurat i/o sistemàtic que altres esports "no nacionals".

5. Conclusions

Tal i com s'ha manifestat al llarg d'aquesta investigació, l'esport i l'estudi són dos àmbits que han trobat al llarg del temps la manera de fusionar-se en el món de l'alt rendiment. S'ha de tenir en compte tota la problemàtica i els casos previs que han portat a la recerca i creació de programes especialitzats en la carrera dual dels esportistes d'alt nivell.

Dels diferents apartats que formen la investigació, a l'inici s'han exposat els antecedents i problemàtiques de la relació que han tingut l'esport i l'educació a nivell internacional, així com els diferents programes i ajudes que existeixen a nivell europeu, al Principat d'Andorra i a Noruega, i finalment s'ha pogut observar la realitat esportiva i educativa d'aquests països. Aquesta observació ha estat possible gràcies a les respostes del qüestionari *DCCQ-A* que han contestat els 12 esportistes andorrans i els 12 esportistes noruecs.

D'aquesta manera, podem dir que el principal objectiu de la recerca, que era el d'analitzar l'actual sistema educatiu i esportiu al Principat es compleix de manera satisfactòria. Pel que fa als objectius secundaris, el nivell de satisfacció dels esportistes-estudiants que formen part d'un programa d'alt rendiment també s'ha analitzat a través de l'instrument del qüestionari, però també a través de les entrevistes individuals. Així doncs, podem afirmar que aquest objectiu secundari també es compleix de manera satisfactòria.

D'altra banda, per comparar exhaustivament els dos programes, ha faltat extreure informació a través d'enquestes qualitatives a esportistes i/o preparadors de l'escola NTG de Noruega. Igualment, per dur a terme una proposta de millora de l'actual sistema andorrà, no només s'ha de tenir en compte l'esquí alpí, sinó tots els esports becats pel Programa d'Alt Rendiment d'Andorra (ARA), per ajustar aquesta proposta a la realitat de cada esport i esportista. Per tant, els objectius secundaris de comparar els dos sistemes educatius i esportius i proposar una millora del sistema andorrà no s'han complert satisfactòriament en aquesta recerca.

A més a més, durant el procés d'anàlisi dels resultats, resulta significatiu incidir en el fet que gairebé cap de les preguntes del qüestionari DCCQ-A han estat contestades amb la puntuació "1- Gens important". Aquest indicador ens pot donar a entendre que els dos països compten amb les mateixes facilitats i el mateix grau de satisfacció dels alumnes. Tot i així, sent realistes, no es pot obviar que el Principat és un país molt petit en comparació amb el país nòrdic. Sent conseqüents, la diferència del nombre d'esportistes d'elit amb les que compta cada país és molt significativa, i possiblement això tingui repercussions en les superestructures i infraestructures d'ambdós països. Aquest és un aspecte que s'hauria d'analitzar i estudiar més detalladament.

Per acabar, en aquest projecte es demostra que cal seguir subvencionant la carrera dual dels esportistes-estudiants que demostrin capacitat per assumir i compaginar aquests dos eixos amb èxit. Finalment i havent resolt dos dels quatre objectius proposats a l'inici del projecte, podem determinar que l'objectiu principal es compleix a plena satisfacció, i que aquest ha permès poder apropar-nos als secundaris.

6. Limitacions

Degut a les dificultats de comunicació amb els esportistes i coordinadors noruecs, cal destacar que ha faltat realitzar entrevistes individuals amb alguns d'ells, per tal de poder profunditzar en la comparació de les dues realitats nacionals i per fer una proposta de millora realista del sistema andorrà.

Aquest fet deriva en la quantitat de la mostra, que hagués pogut ser més àmplia, i d'aquesta manera els resultats obtinguts haguessin estat més significatius. Tot i així, la mostra és equilibrada i alhora es prioritzen les dues realitats nacionals. Igualment, pels resultats s'hagués pogut utilitzar un test de Mann-Whitney, ja que la mostra de l'estudi és força reduïda i aquest tipus de test no paramètric ens hagués permès comprovar la heterogeneïtat de les dues mostres.

7. Línies futures

Els treballs de recerca com aquest, ajuden a entendre la realitat de la relació esport d'alt rendiment – educació. En aquest apartat es presentaran algunes futures línies d'investigació que poden ser d'interès atenent al treball exposat.

En relació a la metodologia d'aquesta recerca, l'instrument del qüestionari és una eina molt útil per poder avaluar el nivell de satisfacció dels esportistes d'un programa d'alt rendiment, per tant seria recomanable emprar-lo a diferents centres d'alt rendiment, per tal d'avaluar la percepció dels estudiants en relació a la carrera dual i també per recolzar un bon model de *dual career*.

Una altra possible línia de recerca futura, és investigar si els governs inverteixen en els programes d'alt rendiment el capital i els recursos necessaris, i alhora tenir en compte l'opinió d'esportistes-estudiants de diferents modalitats que integrin el programa. Respecte aquest darrer punt, s'ha de vetllar perquè tots els esportistes practicants de modalitats esportives no majoritàries o no nacionals puguin gaudir de la seva carrera dual de la mateixa manera que els esports reconeguts, que sovint, tenen més facilitats.

D'altra banda, pot ser interessant promoure models de programes d'alt rendiment que tinguin en compte el factor de la salut mental dels esportistes-estudiants, com el programa "Dual Career for Mental Health (DC4MH)" mencionat anteriorment en el marc teòric de la recerca. Seria convenient estudiar la possibilitat d'aplicar i/o crear programes d'aquest tipus, que donin eines als estudiants no només a l'hora de compaginar la seva carrera dual, però també incidint en l'aspecte de la salut mental i les conseqüències d'aquesta en la carrera dual. En aquesta línia, seria útil i necessari crear eines que permetin mesurar la percepció i la qualitat de la salut mental en la carrera dual dels esportistes-estudiants.

Per acabar, cal remarcar que tota recerca encarada a la millora de la condició de vida dels esportistes-estudiants serà beneficiosa per a ells, però també per la gent que els envolta, des de professionals de les ciències de l'activitat física i l'esport fins a la vessant més personal de cada esportista.

8. Agraïments

En aquest apartat del Treball de Final de Grau m'agradaria mostra el meu agraïment a tots els professors de Blanquerna que m'han format durant aquests 4 anys, però en especial al Dr. Ricardo Sanchez, tutor de la meva recerca i que al llarg d'aquesta ha valorat el meu treball, m'ha recolzat, brindat ànims, informació i m'ha dedicat tot el seu temps sempre que ho he necessitat. També, vull agrair el seu esforç i la seva dedicació com a professor, així com tots els recursos que m'ha proporcionat per facilitar l'elaboració d'aquest Treball de Final de Grau. En concret, gràcies a ell he pogut tenir accés a l'instrument del qüestionari "Dual Career Competency Questionnaire for Athletes" ja que la seva companya Chiara D'Angelo ha tingut l'oportunitat de treballar amb aquest instrument amb esportistes italians. Per tant, gràcies a ella també per ajudar-me en aquest aspecte, ja que sense el qüestionari DCCQ-A, la recerca no hagués sigut tan rellevant. Vull donar les gràcies també al Dr. Guillermo R. Oviedo, que amb la seva professionalitat i els seus coneixements m'ha guiat i donat consell a l'hora d'analitzar els resultats.

Seguidament, no hagués pogut completar la meva recerca sense l'ajuda dels coordinadors dels dos programes d'alt rendiment (Noruega i Andorra), que són els que m'han facilitat l'accés a la mostra, un aspecte imprescindible per poder fer realitat el treball. Així doncs, valoro que m'hagin atorgat part del seu temps, i també el dels seus alumnes, gràcies Sr. Tore Simensen, gràcies Sr. Xavi Coll i gràcies als 24 esportistes-estudiants andorrans i noruecs que han donat esperança al meu projecte, sent conscients dels beneficis d'aquest tipus de recerca, que pretenen influir positivament en la qualitat de vida de joves com ells. Alhora, seguint aquesta línia també m'agradaria donar les gràcies als esportistes que he tingut l'oportunitat d'entrevistar, que prefereixen restar anònims, però sense ells tampoc hagués sigut viable desenvolupar el projecte.

Finalment, vull agrair a la meva família d'haver-me donat sempre els millors consells, així com per haver-me guiat, no només al llarg del Treball de Final de Grau, sinó al llarg de la meva etapa universitària. Gràcies sempre, i gràcies per donar-me aquesta oportunitat.

9. Fonts d'informació

- Abalasei, B., Popescu, V. (2015). The Importance of Formal Education in the Training of Athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 191, 2453 – 2457. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815024908?via%3Dihub>
- Alfermann, D., Stambulova, N., Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination : a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *ScienceDirect: Psychology of Sport and Exercise*, 5.(1) 61-75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Comissió Europea. (2015). Gold in Education and Elite Sport. Recuperat a: <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplu-project-details/#project/58dce887-0afa-4f14-a7ef-7814ffbf111e>
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M. (2020). Investigating the factor structure of the Dual Career Questionnaire for Athletes in Europe student-athletes. *Research Gate*. Recuperat a: https://www.researchgate.net/publication/341903500_Investigating_the_factor_structure_of_the_Dual_Career_Competency_Questionnaire_for_Athletes_DCCQ-A_in_European_student-athletes
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Veldhoven, N., Minelli, D., Defruyt, S., De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511619>
- EU. (2012). *EU Guidelines on Dual Careers of Athletes*. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
- Geraniosova, K., Ronkainen, N. (2015). The experience of Dual Career through Slovak Athletes' Eyes. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 66.(1), p.1. <https://content.sciendo.com/view/journals/pcssr/66/1/article-p53.xml>

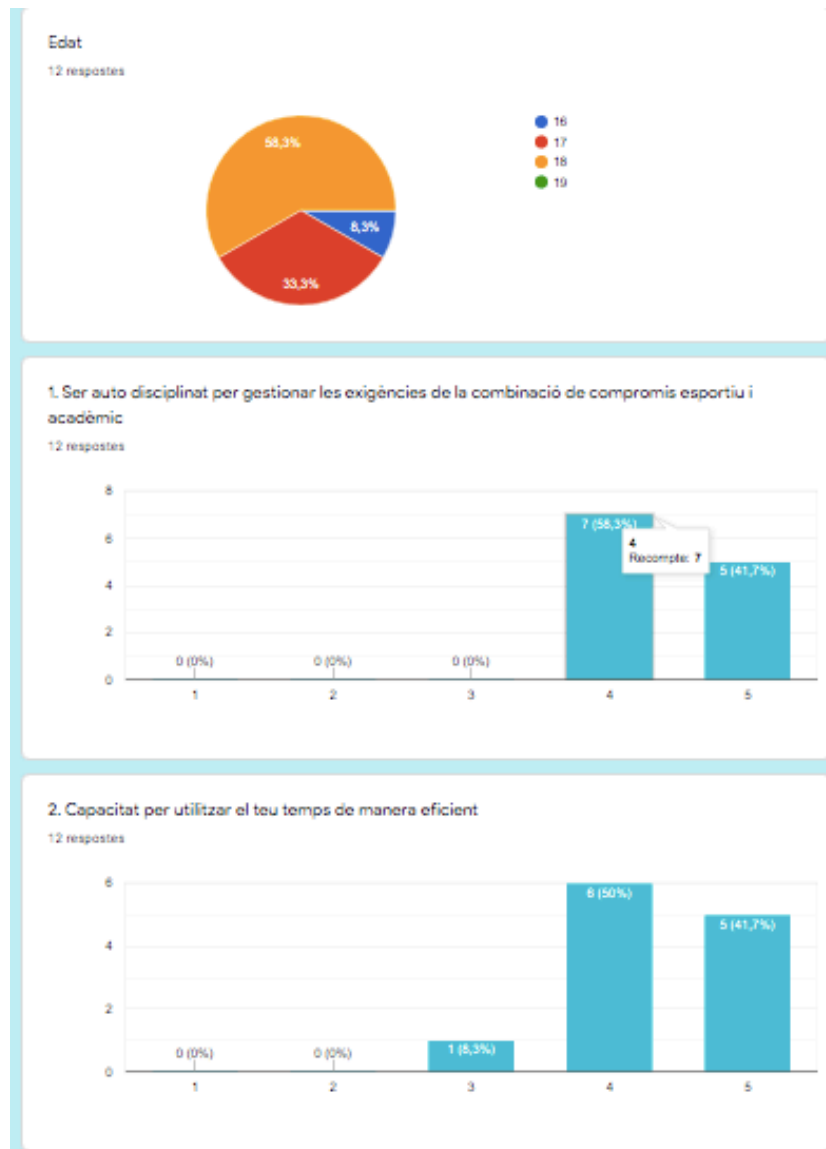
- González, D., Torregrossa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 3-12. [https://www.researchgate.net/publication/284055427 Analisis de la retirada de la competicion de elite Antecedentes transicion y consecuencias/references](https://www.researchgate.net/publication/284055427_Analisis_de_la_retirada_de_la_competicion_de_elite_Antecedentes_transicion_y_consecuencias/references)
- Govern d'Andorra. *Programa ARA*. (2020). Recuperat a: <https://www.esports.ad/programa-ara> Consultat el dia 17/11/2020.
- Govern d'Andorra. (2020). *El programa d'Alt Rendiment d'Andorra subvenciona un total de 52 esportistes en el 15è cicle de beques*. Recuperat a: <https://www.govern.ad/esports/item/11915-el-programa-d-alt-rendiment-d-andorra-subvenciona-un-total-de-52-esportistes-en-el-15e-cicle-de-beques>. Consultat el dia 30/11/2020
- Institut de Recerca de l'Esport. (2021). Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperat a: <https://www.uab.cat/web/noticies-/detall-de-noticia/promocio-de-carreres-duals-saludables-en-l-esport-amb-el-projecte-i-d-heduca-1345813357025.html?detid=1345839396289>
- Kerr, G., Dacyshyn, A. (2000). The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts. *Taylor&Francis Online: Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), p.122. <https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- Kerstajn, R., Doupona, M. (2017). Motivation of Slovenian and Norwegian Nordic Athletes towards Sports, Education and Dual Career. *European Journal of Social Science Education and Research*: 4(1), 35-43. <http://journals.euser.org/index.php/ejsr/article/view/1572>
- Lavalley, D. (2000). *Career Transitions in Sport: European Perspectives* (1st edition). FiT Publishing.
- Moreno, R., Muniesa, C., Bielsa, R., López, C. (2017). La Experiencia de Ser Deportista de Élite: Una Comparativa Entre Generaciones. *Kronos: La revista científica de actividad física y deporte*, 16.(1), 28. <https://g-se.com/la-experiencia-de-ser-deportista-de-elite-una-comparativa-entre-generaciones-2296-sa-y5966f8de5094f>
- Navel, A., de Tychev, C. (2011). Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive: revue de littérature. *Bulletin de*

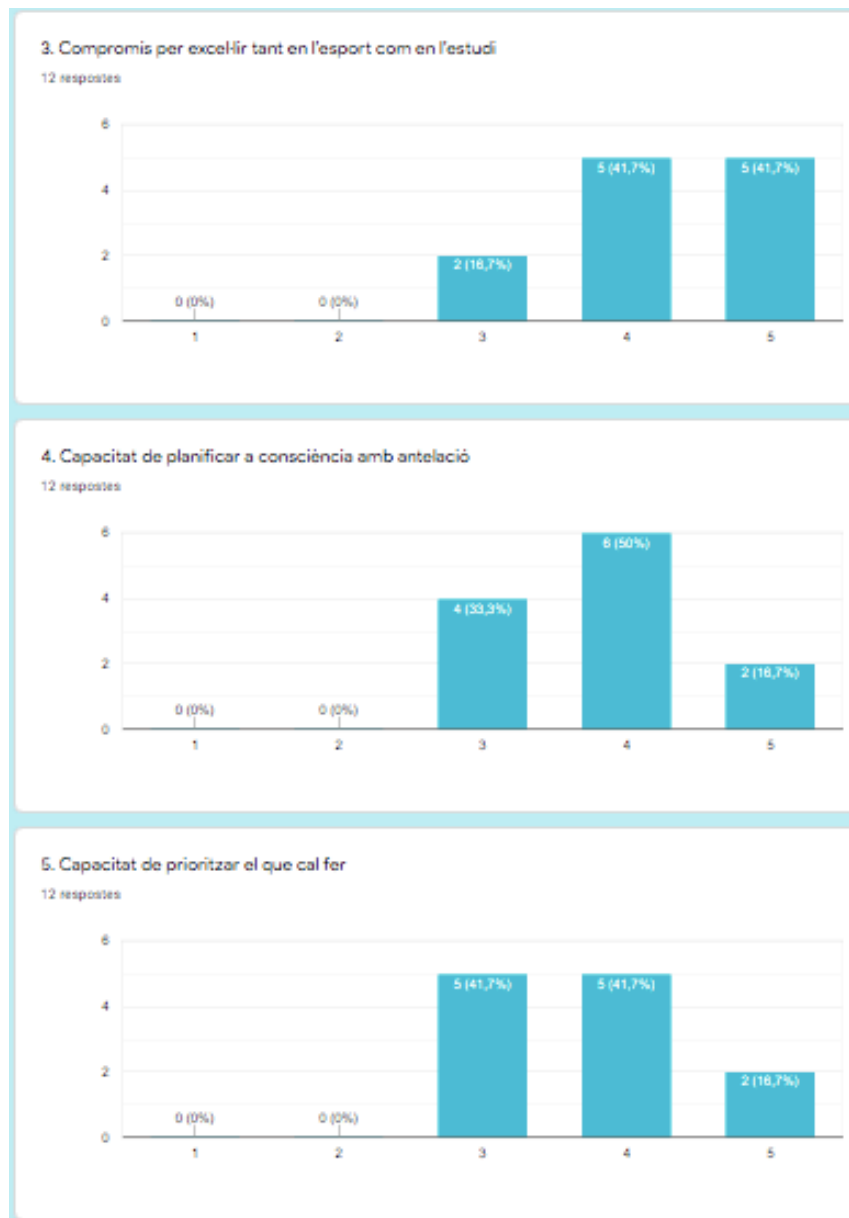
- Psychologie*, 3.(513), 4-10. <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2011-3-page-275.htm>
- NTG. (2021). En quant a NTG. Recuperat a: <https://www.ntg.no/artikkel/om-ntg>
 - Reverberi, E., D'Angelo, C. Corvino, C. (2018). *Dual Career in Italia: realtà o sogno? La voce degli atleti*. XXII National Congress of AIPS, (1-14). Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
https://www.researchgate.net/publication/325465584_Dual_Career_in_Italia_realta_o_sogno_La_voce_degli_atleti
 - Secretaria d'Estat d'Esports. (2020). *Principis Generals del Programa ARA*.
https://www.esports.ad/images/stories/PDF/Principis_Generals_ARA.pdf
 - Stephan, Y. (2003). *L'arrêt de la carrière sportive de haut niveau: répercussions psychologiques et somatiques, une étude longitudinale du processus de transition et d'adaptation*. (Thèse de doctorat en Sciences et techniques des activités physiques et sportives). Université de Montpellier.
<https://www.theses.fr/2003MON14002>
 - Takhalouicht, N. (2020). Avenir incertain après la carrière sportive: ascension puis déclin social: cas des sportifs de haut niveau marocains. *La Revue Marocaine de la Pensée Contemporaine*, 6.
<https://revues.imist.ma/index.php/RMPC/article/view/21368/11530>
 - Pallarès, S., Torregrossa, M., Azocar, F., Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103.
https://www.researchgate.net/publication/237025361_Modelos_de_trayectoria_deportiva_en_waterpolo_y_su_implicacion_en_la_transicion_hacia_una_carrera_profesional_alternativa_Athletic_Career_Models_in_Water_Polo_and_their_Involvement_in_the_Transition
 - Vrije Universiteit Brussel. (2021). Dual Careers for Mental Health (DC4MH). Recuperat a: <https://spmb.research.vub.be/en/DC4MH>

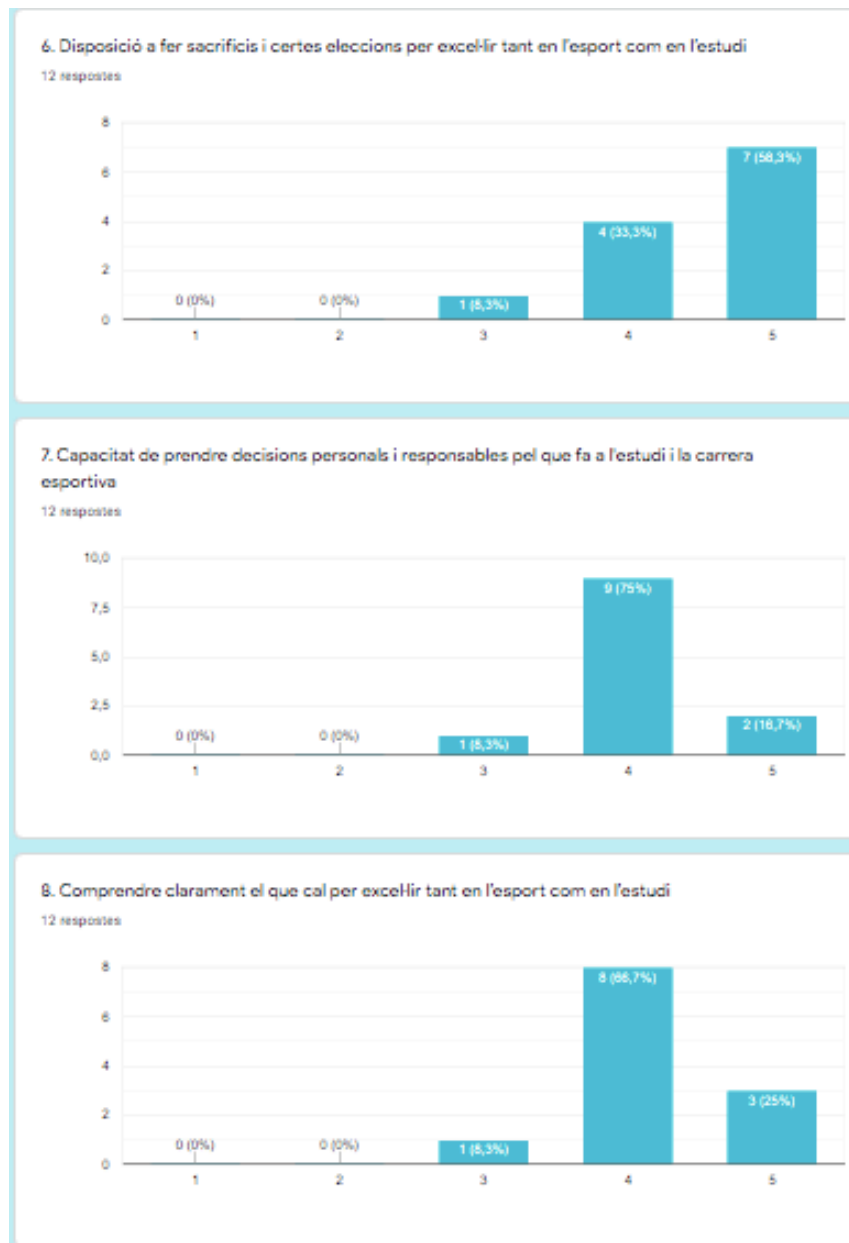
- Wolf-Dietrich Brettschneider. (1999). Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport & Growing Up with the Pressures of School and Training. *European Physical Education Review*, 5(2), 121-133. <https://www.semanticscholar.org/paper/Risks-and-Opportunities%3A-Adolescents-in-Top-Level-%C3%B1-Brettschneider/bc3dc2d1f72f6e8a3c2c4b7aabb686f9314a6db3#citing-papers>

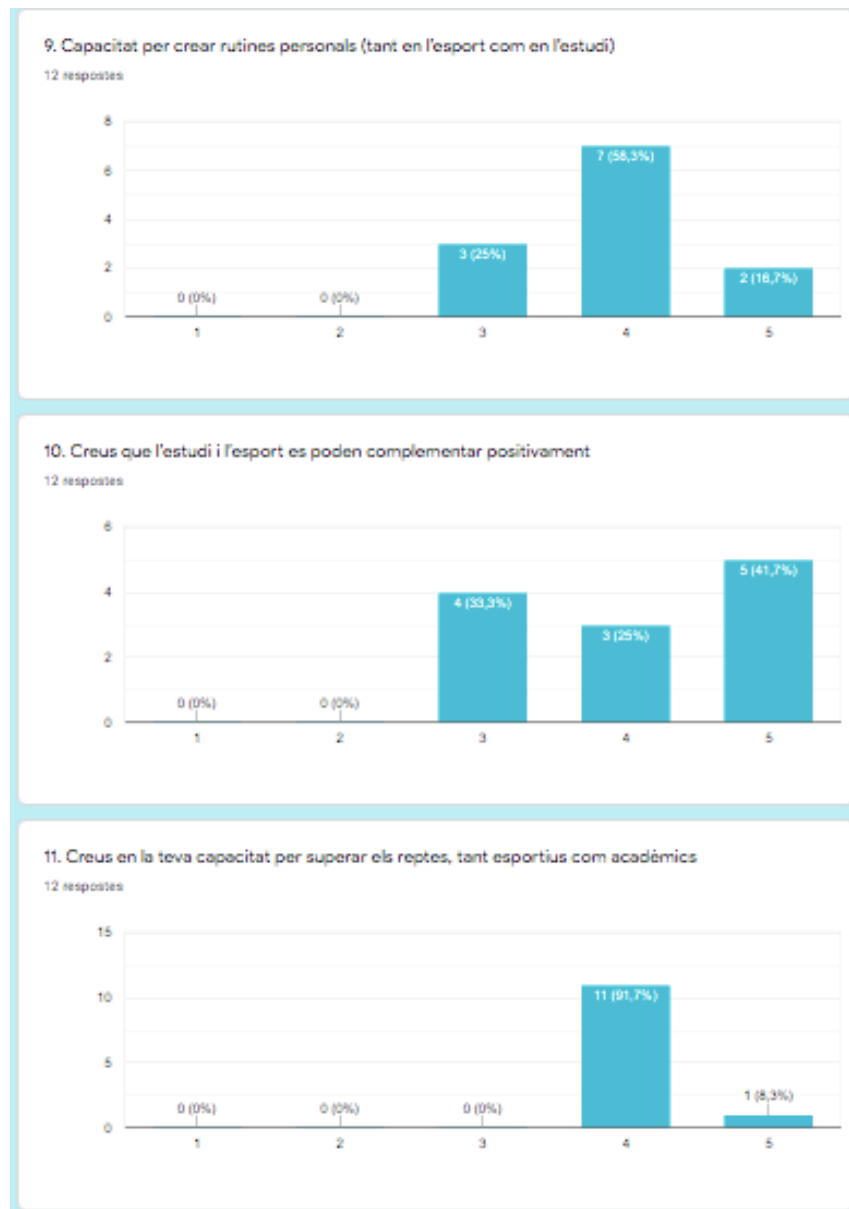
10. Annexos

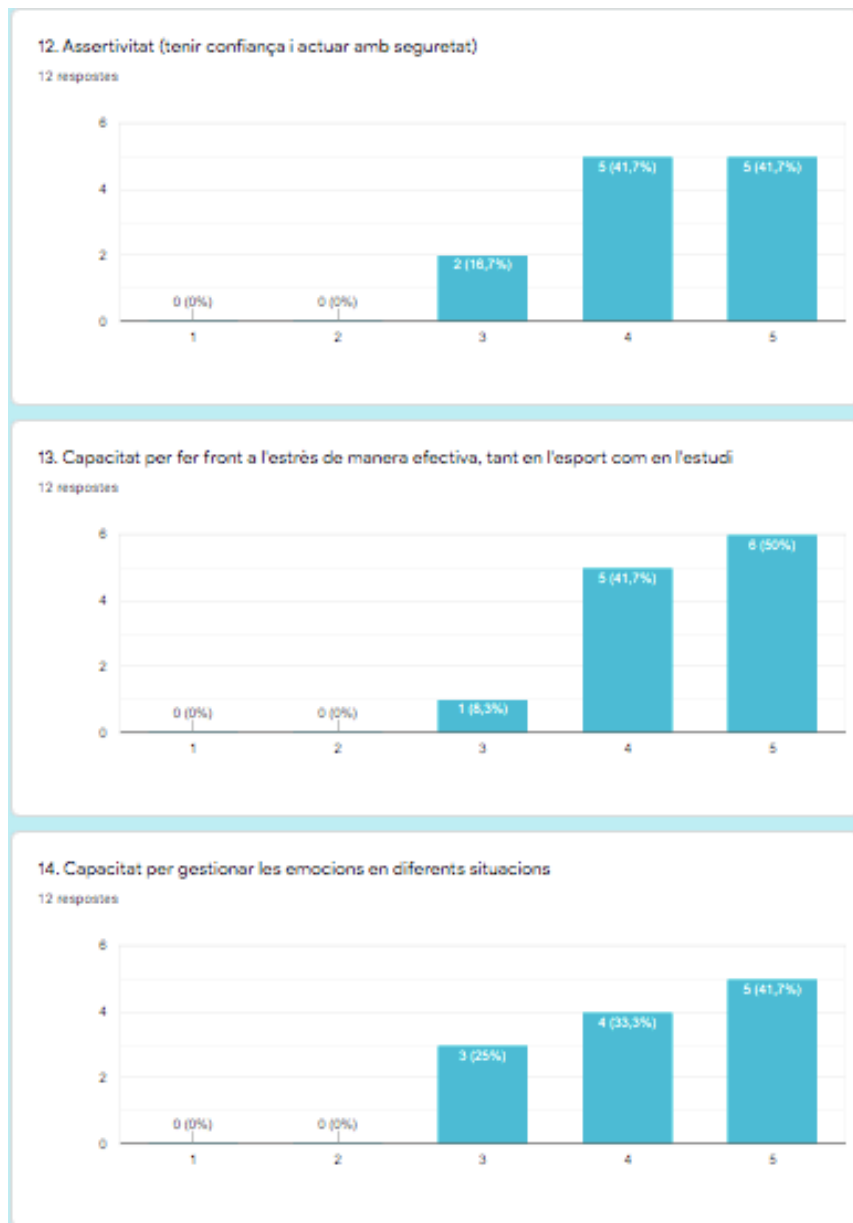
Qüestionari esportistes andorrans:





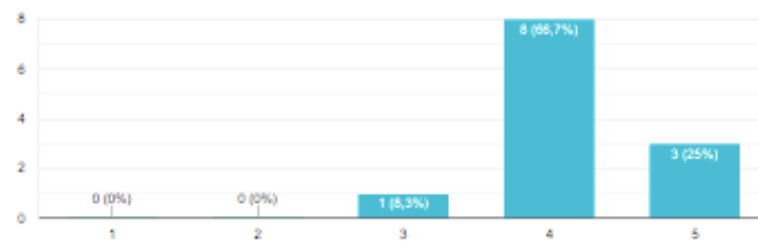






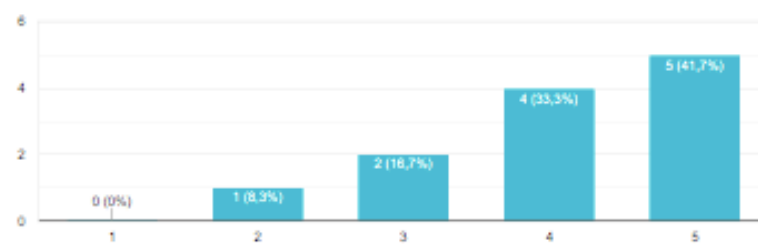
15. Capacitat per utilitzar moments difícils en l'esport i / o l'estudi com a estímuls positius

12 respostes



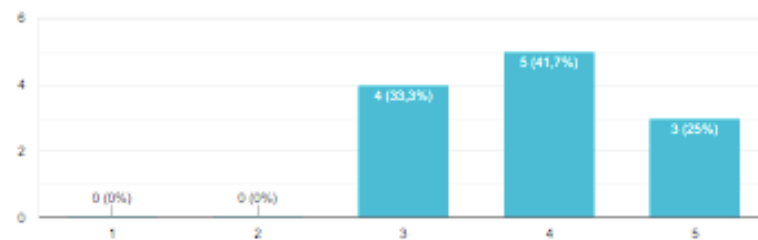
16. Capacitat de centrar-se en l'aquí i l'ara, sense distreure's

12 respostes

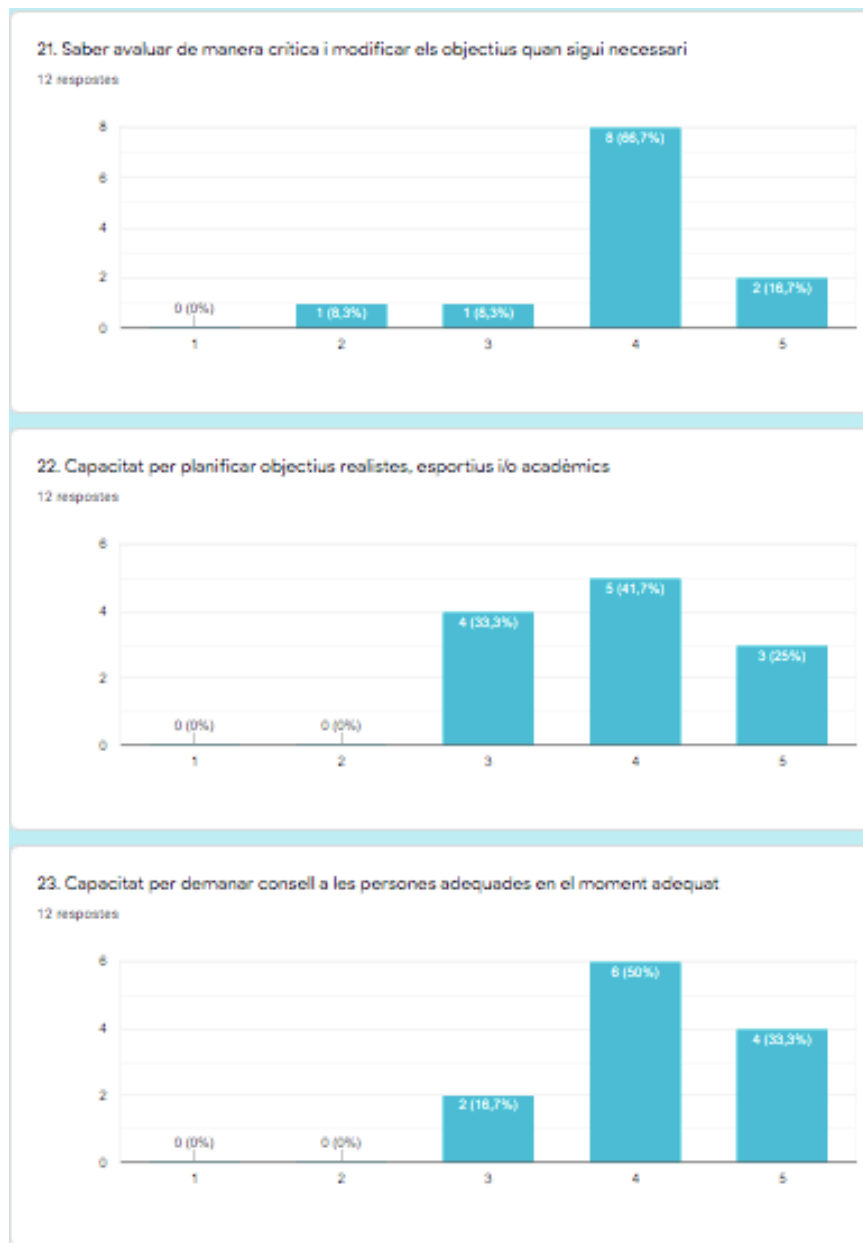


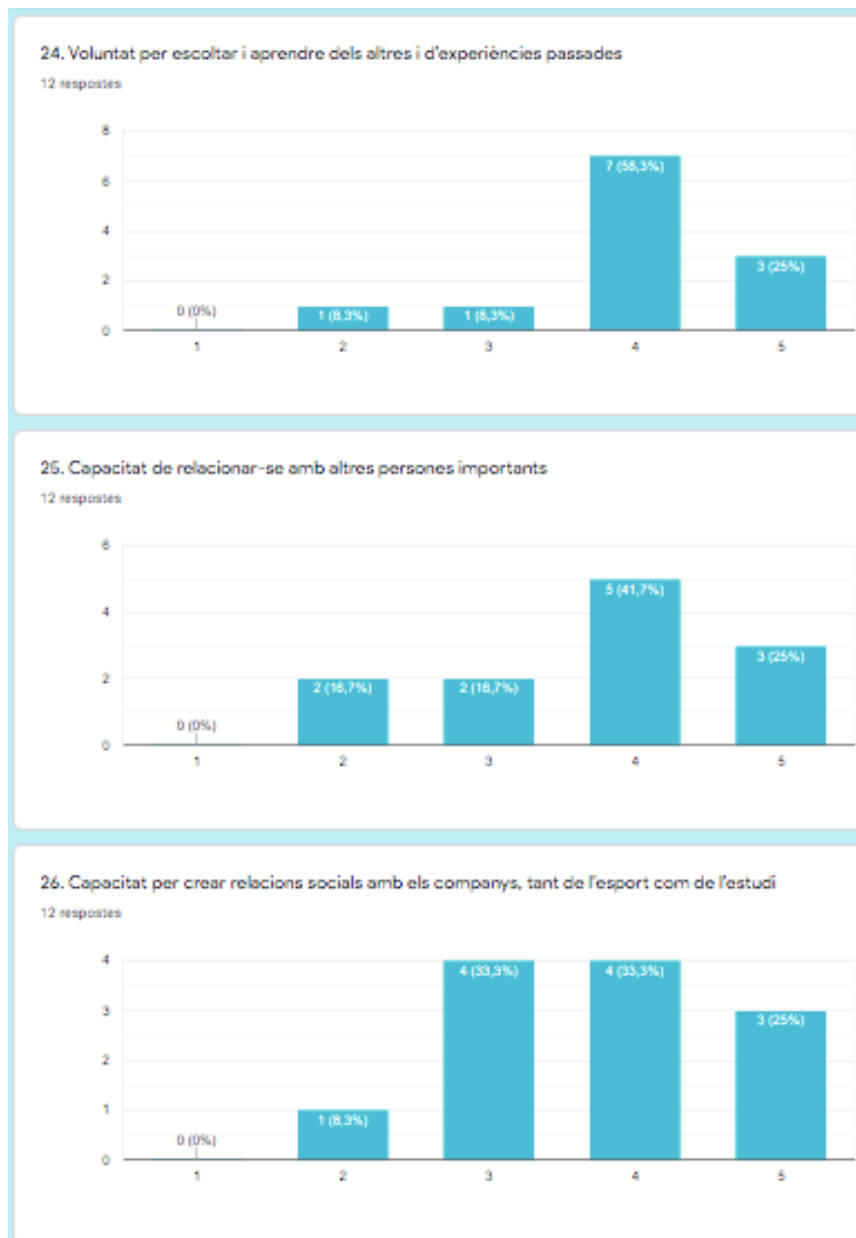
17. Tenir paciència quant als progressos de la carrera esportiva i acadèmica

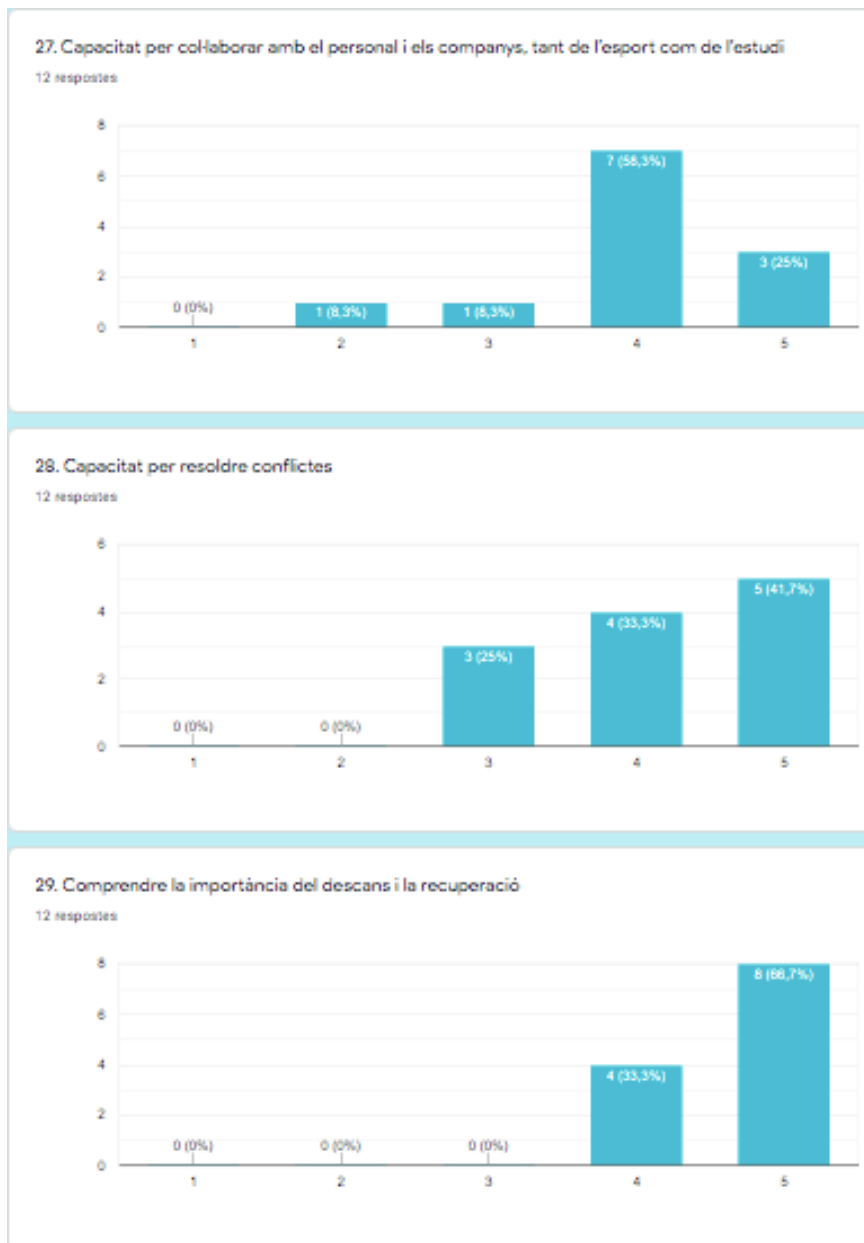
12 respostes





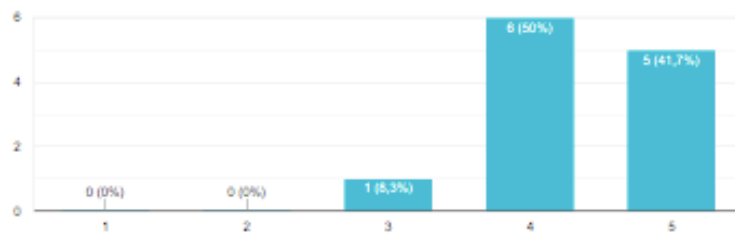






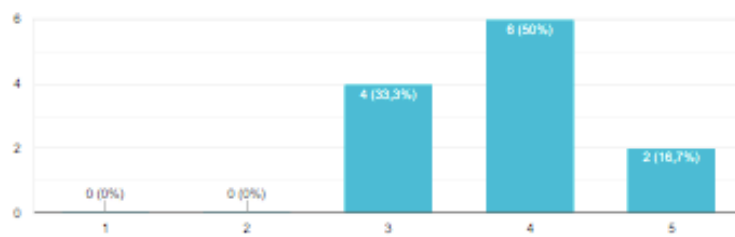
30. Capacitat per adaptar-se bé a situacions noves

12 respostes



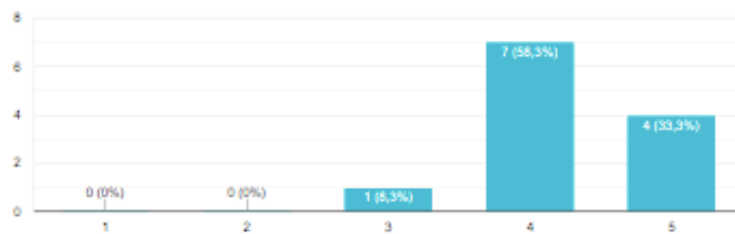
31. Capacitat per posar en perspectiva tant el rendiment esportiu com acadèmic

12 respostes



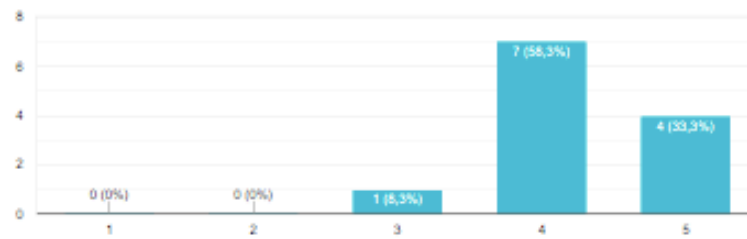
32. Saber estar preparat per a esdeveniments inesperats i tenir plans d'emergència

12 respostes



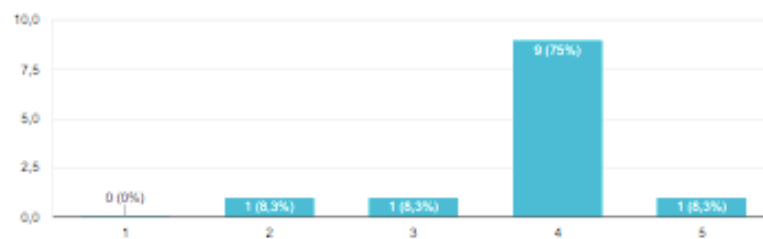
33. Capacitat per ser flexible i, si és necessari, canviar plans

12 respostes



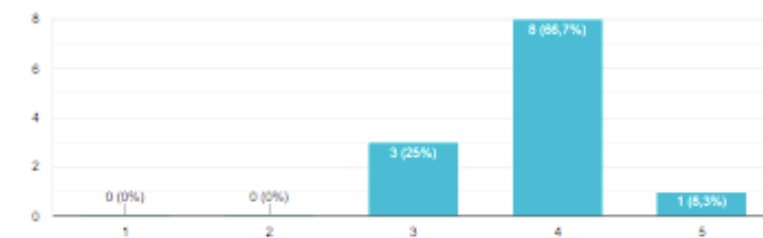
34. Tenir curiositat per explorar projectes professionals fora de l'esport d'elit

12 respostes



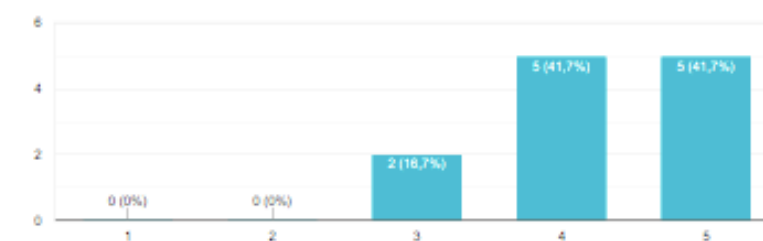
35. Veure on es vol arribar a la vida després de la doble carrera

12 respostes

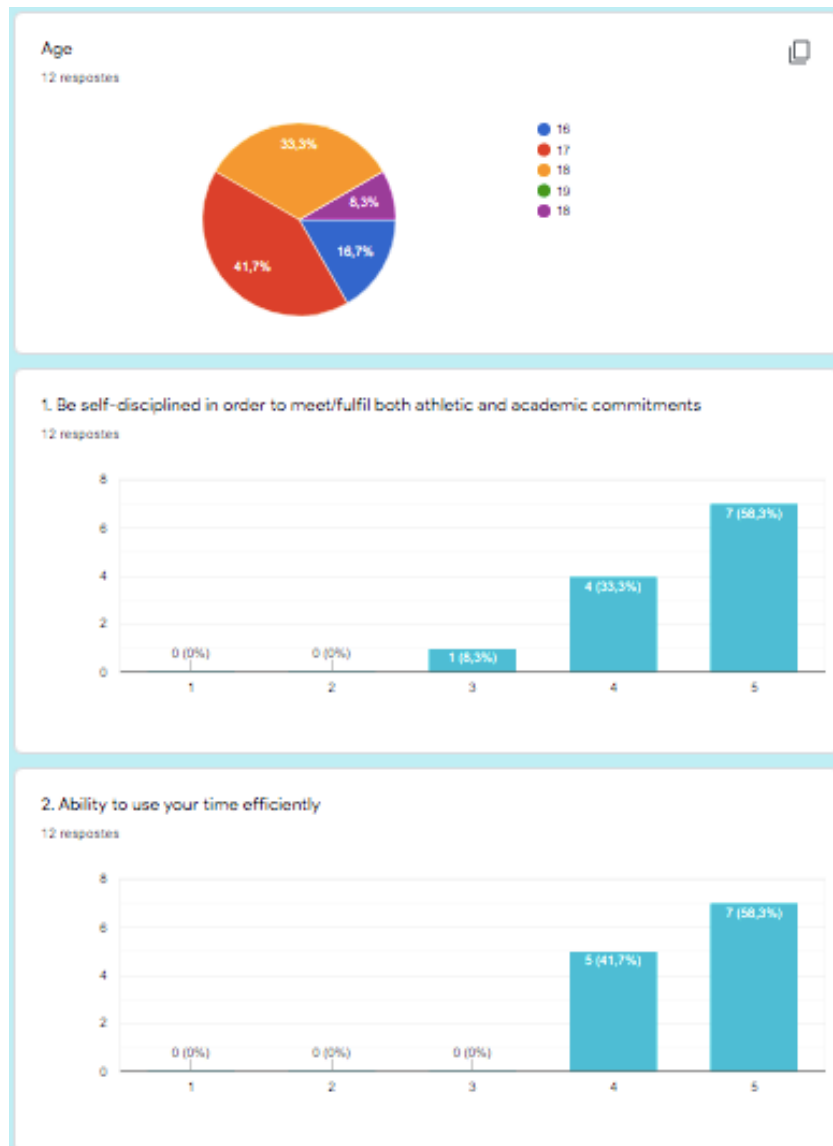


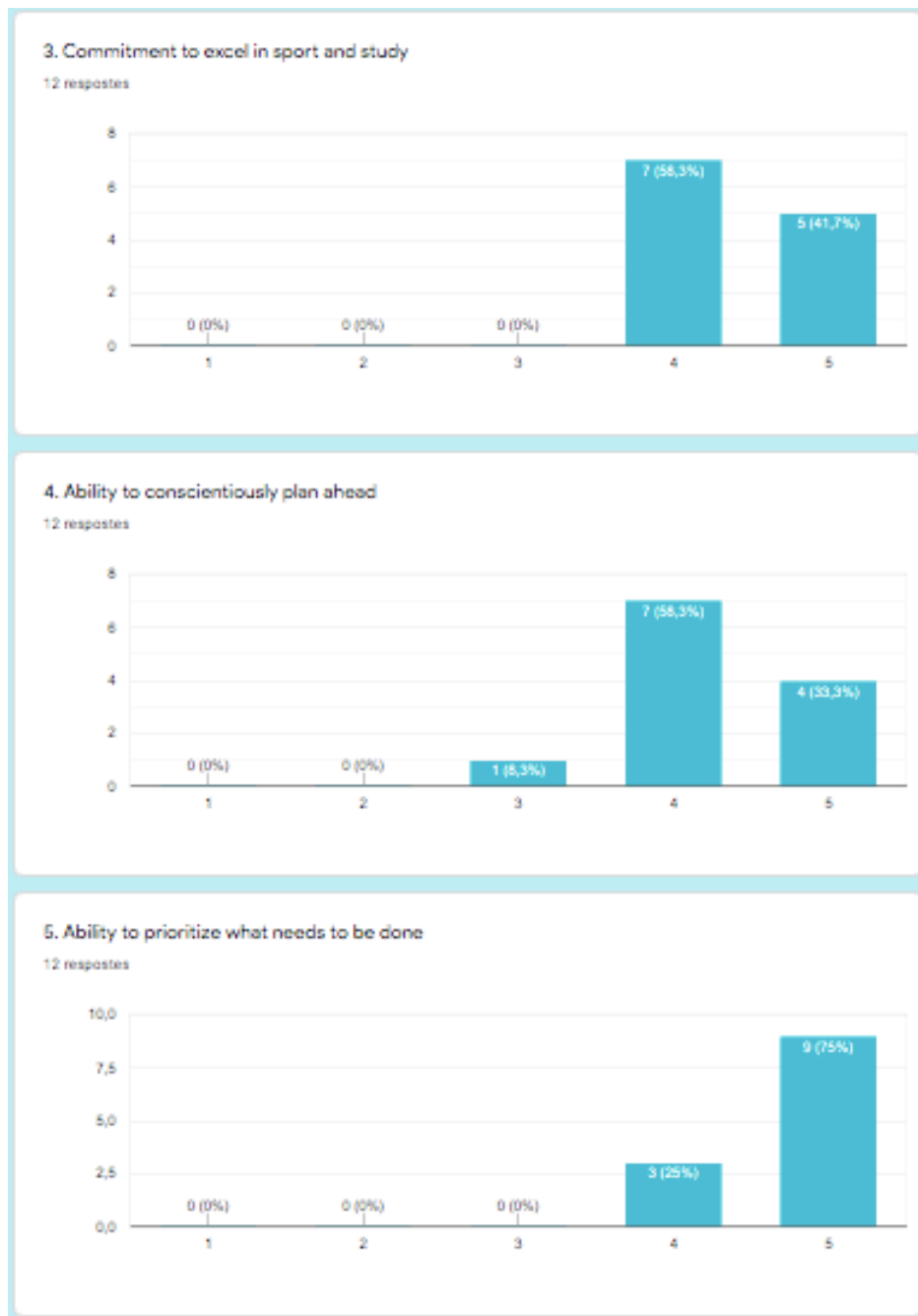
36. Tenir coneixement de les opcions professionals acadèmiques i esportives

12 respostes



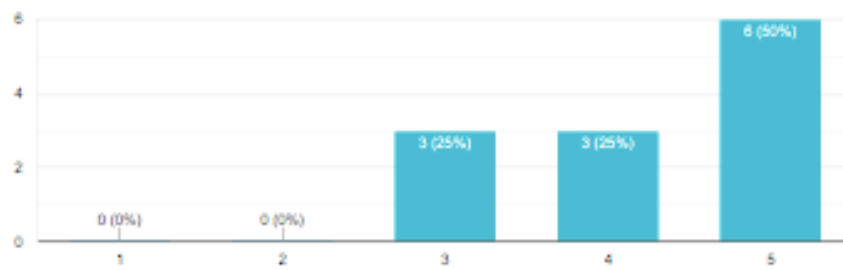
Qüestionari esportistes noruecs:





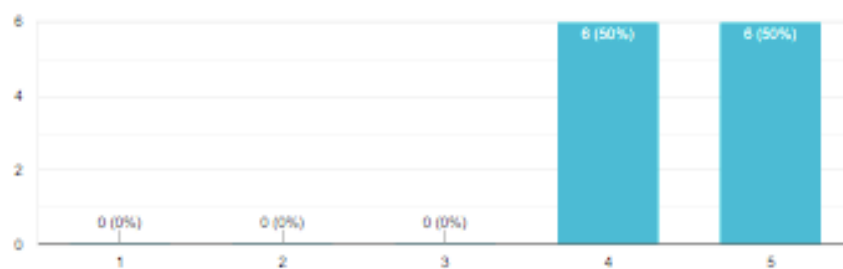
6. Willingness to make sacrifices and certain choices to excel in sports and studies

12 respostes



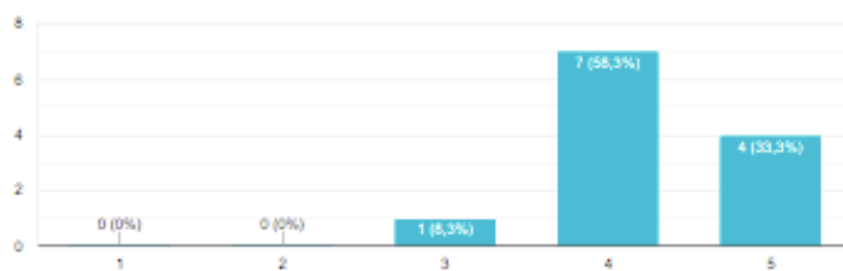
7. Ability to make personal and responsible decisions regarding studies and sports career

12 respostes



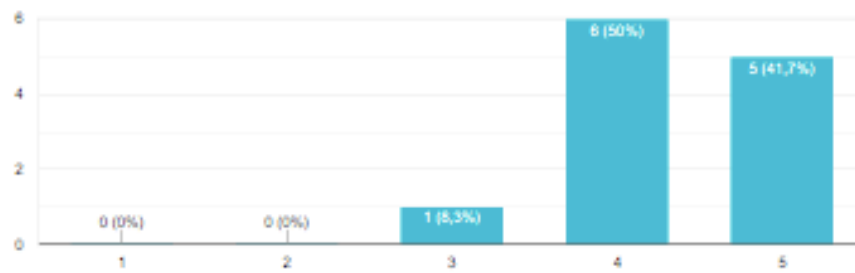
8. Clearly understand what it takes to excel in sports and school

12 respostes



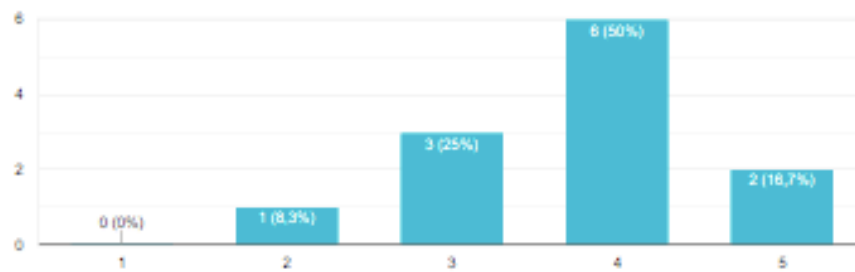
9. Ability to create personal routines (both in sport and in study)

12 respostes



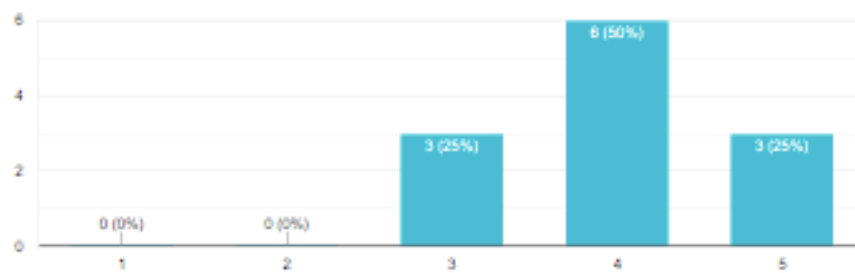
10. Do you think that studies and sport can complement each other positively?

12 respostes



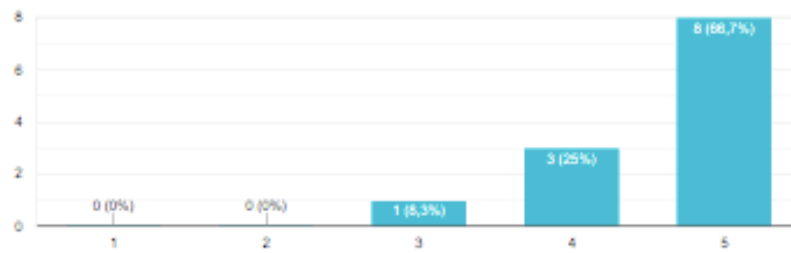
11. You believe in your ability to overcome both athletic and academic challenges

12 respostes



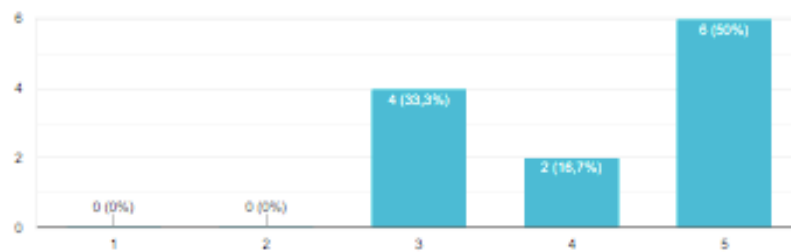
12. Assertiveness (having confidence and acting with confidence)

12 respostes



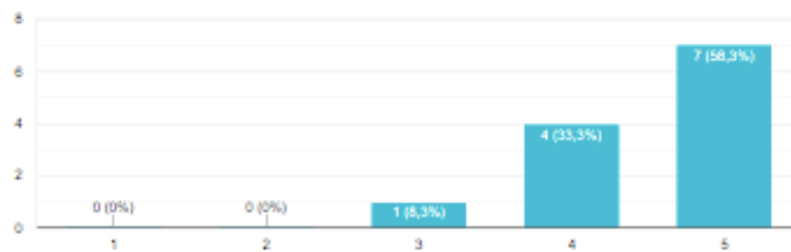
13. Ability to manage stress effectively, both in sport and in school

12 respostes



14. Ability to deal with emotions in different situations

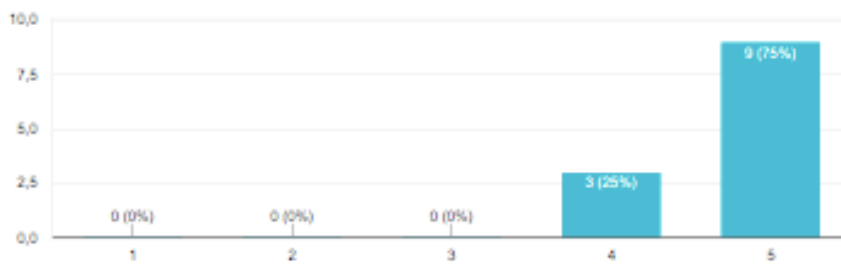
12 respostes





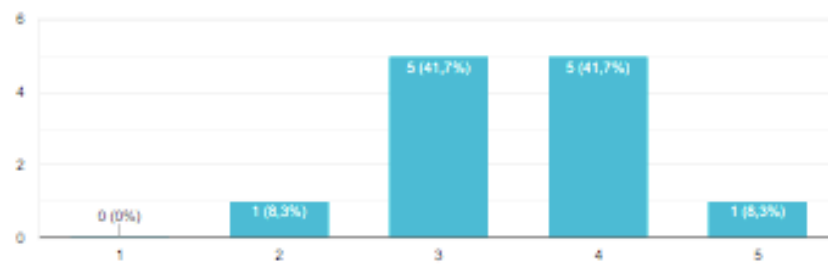
18. Perseverance in the face of challenges and difficult times

12 respostes



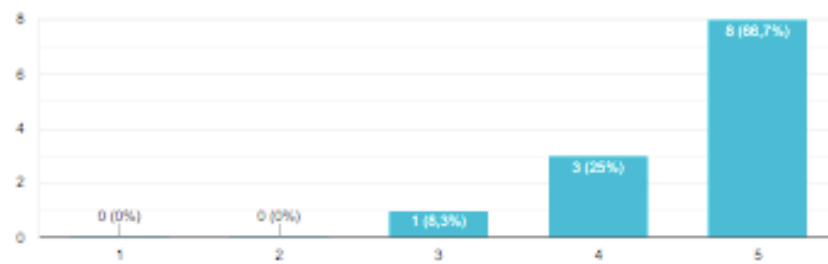
19. Ability to negotiate (to defend your interests)

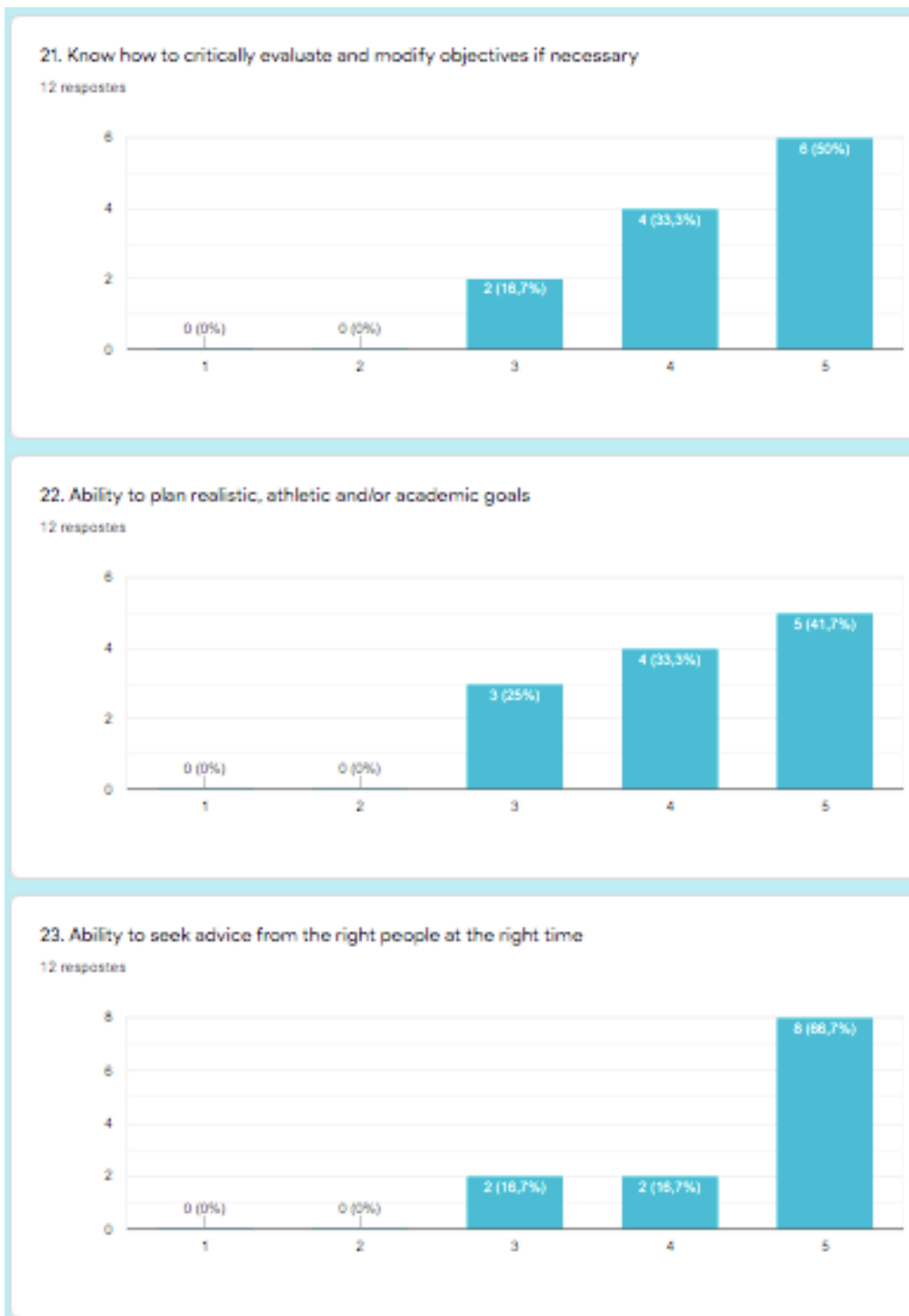
12 respostes

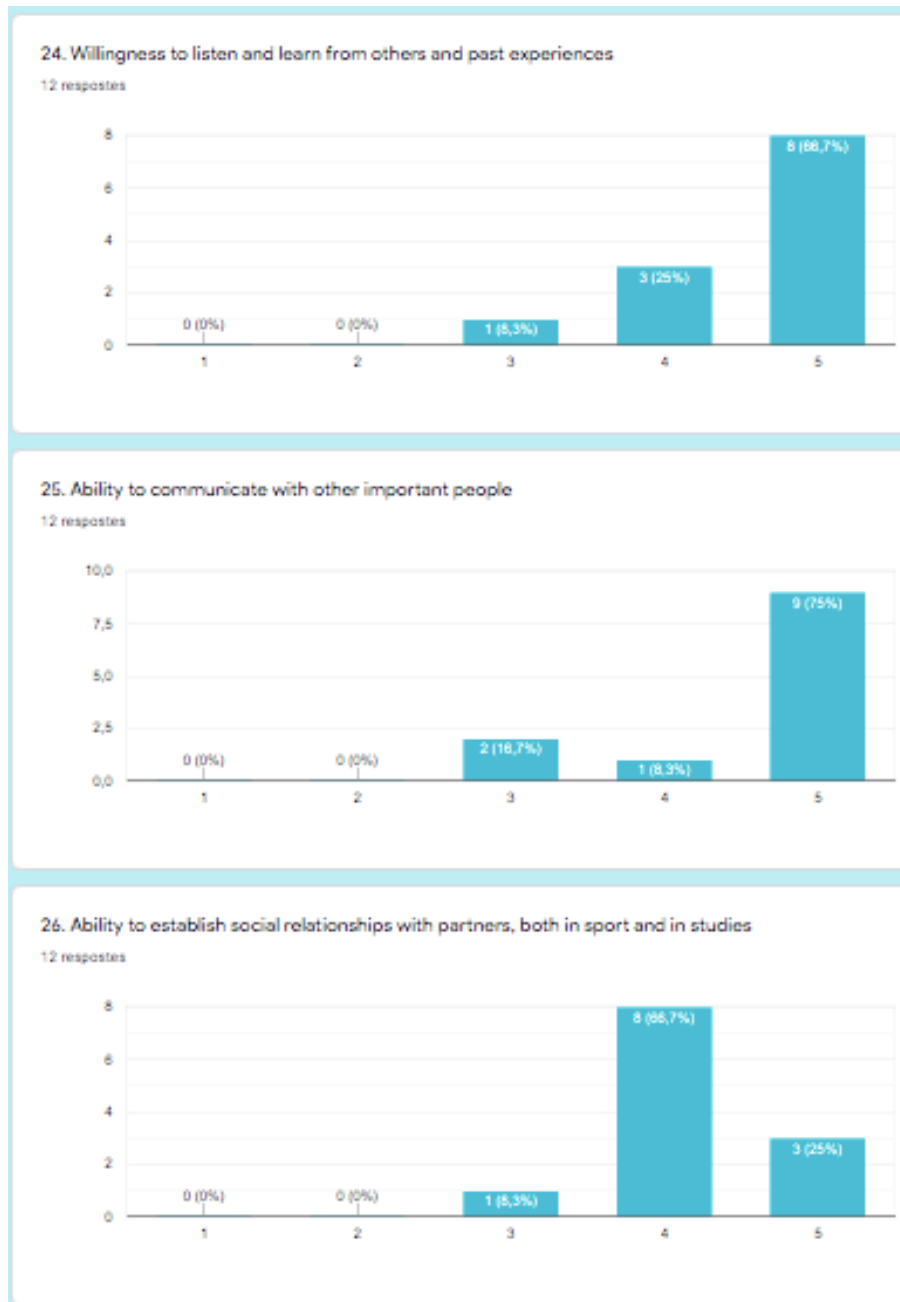


20. Awareness of own strengths, limitations and abilities

12 respostes

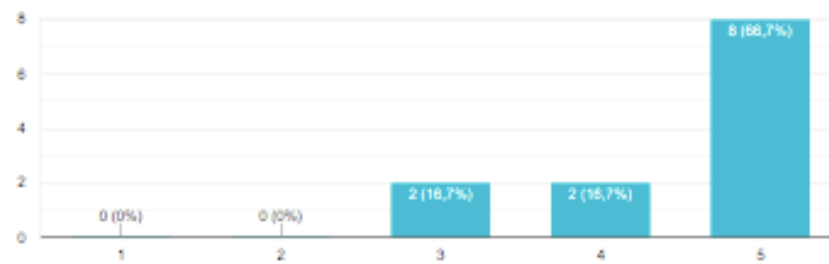






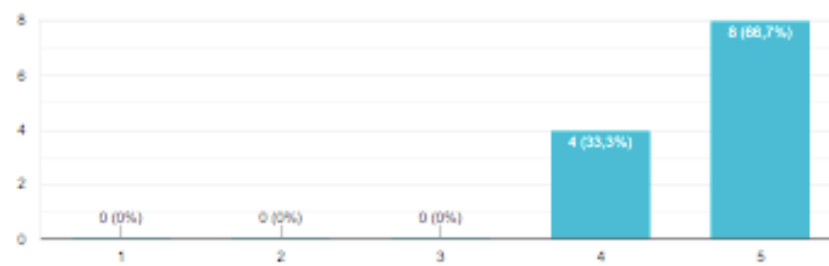
27. Ability to collaborate with staff and colleagues, both in sport and studies

12 respostes



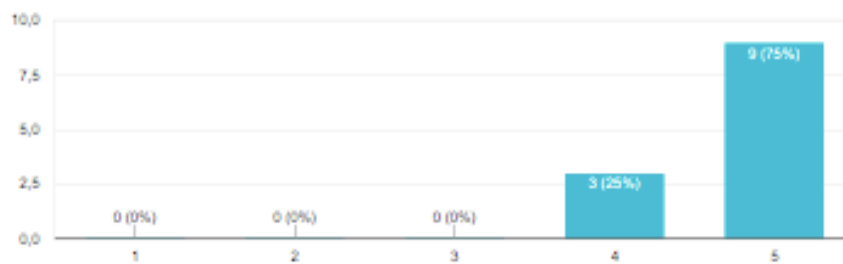
28. Ability to resolve conflicts

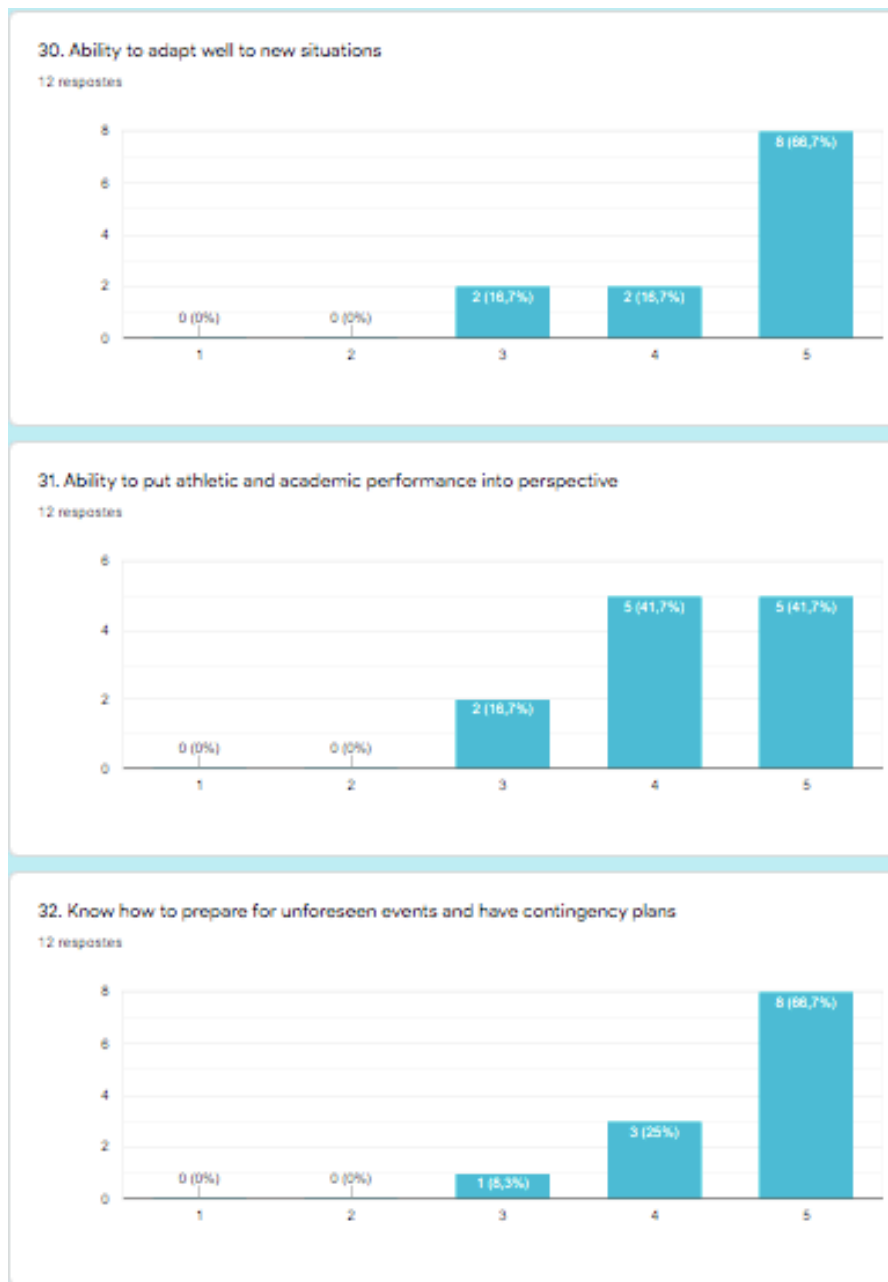
12 respostes



29. Understand the importance of rest and recovery

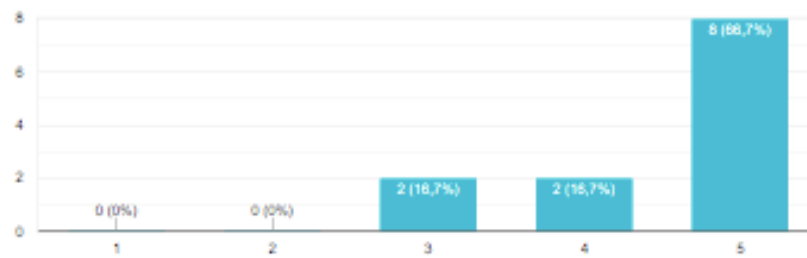
12 respostes





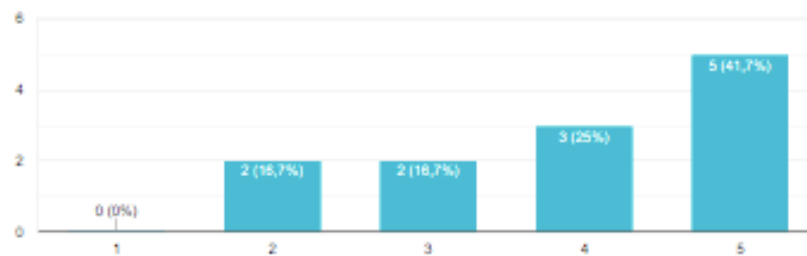
33. Ability to be flexible and, if necessary, to modify plans

12 respostes



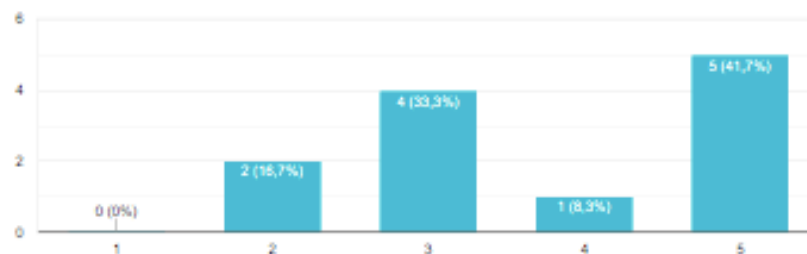
34. Be curious to explore professional projects outside of elite sports

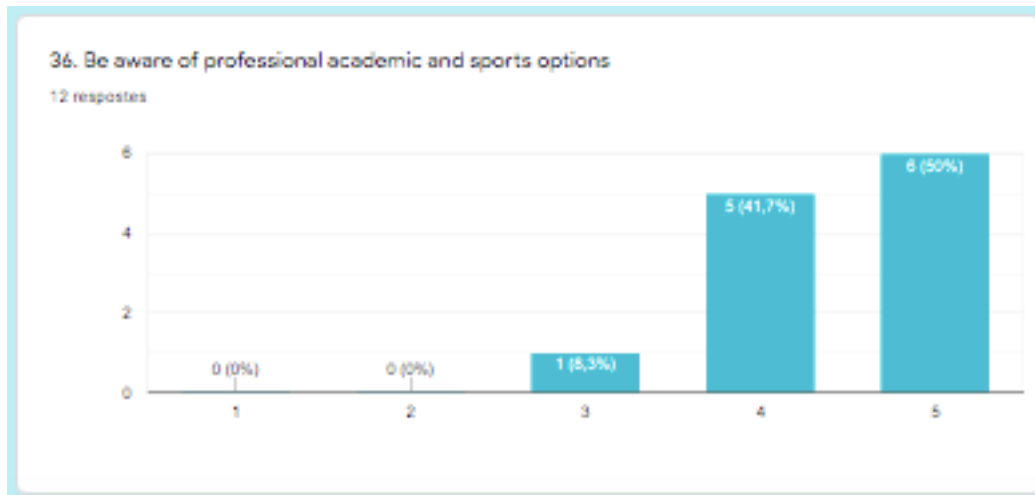
12 respostes



35. Do you see what you want to achieve after the dual career?

12 respostes





Transcripció entrevista Xavi Coll, Director del programa Esport Estudi i Batxillerat Esportiu (EEBE) d'Andorra.

Parlant d'abast més nacional, la meua funció es dins de la federació d'esquí, el director de l'esquí estudi, la part, els equips nacionals la part fins que acaben el batxillerat. Des de que comencen la ESO (1r eso) fins que acaben el batxillerat.

Llavors, el programa Esport Estudi i Batxillerat Esportiu no forma part del programa ara, es apart diguéssim?

Be, el programa EEBE, per estar dins has d'estar a la llista d'atletes ARA, del programa ARA. Es l'alt rendiment andorrà, com be saps hi ha diferents com es diu en francès "paliets", diferents nivells. El nivell més "baix", del programa ARA es ja quan entren a l'Esquí Estudi al centre de segons ensenyança d'Ordino. La beca, no guanyen diners òbviament però els hi adapten tot el programa educatiu. Aquests petits poden el dimarts al mati, dijous al mati i dimecres a la tarda, 3 dies setmana hivern poden anar a esquiar i aquestes classes que es perden al matí les recuperen de 5-7 tarda els altres dies. A més a més quan no hi ha neu a Andorra els autoritzen a fer estatges fora. Amb les recuperacions, ajudes per internet... I aquest seria el primer nivell de la beca ARA. Un cop fan 2na ensenyança si a nivell escolar el seu rendiment es bo i a nivell esportiu, la nomenclatura internacional que hi ha es categoria U14 (primer i segon de ESO)

i U16 (3r i 4rt de ESO), d'acord? Quan acaben aquesta etapa de 2na ensenyança, els que tenen resultats acadèmics i esportius poden passar a la categoria U18, que és un circuit internacional, aquí passen a competir a la FIS. Van progressant i l'hora a nivell acadèmic passen a fer el batxillerat lliure esportiu. Fan un batxillerat lliure però des del ministeri i federació se'ls hi dona suport amb hores de professors, sobretot a l'estiu. Fan exàmens adaptats i passen a fer un batxillerat que va dels que ho fan mes ràpid 2, 2 anys i mig fins a 5 anys. Aquesta seria la segona ajuda del programa ARA. Al estar en circuits internacionals, en funció dels resultats, rebran algunes ajudes de Govern, de Ministeri d'Esports, alguna petita beca o diners per poder-se pagar la temporada. Al acabar el batxillerat, passen al tercer nivell, quan estan a la universitat i els seus resultats esportius han de ser conseqüents, anar a millor i obtenen més ajudes amb beques ARA. Més o menys l'estructura

A part de l'esqui, entenc que beca a altres esportistes d'altres esports que no son d'hivern.

Correcte, és un programa nacional, esta fet per tots els esportistes. Al BOPA o amb algun contacte de Ministeri d'Esports et facilitarà molta més llum. Jo puc fer-te la visió de l'esqui però ells te la donaran mes general, judo, vela, natació, tot tots els esports, ciclisme, muntanya... Tots tenen diferents barems, esqui, has de fer x resultat per obtenir y... Així s'estructura amb tots els esports d'Andorra.

A nivell seguiment acadèmic, el concepte de carrera dual, seguiment acadèmic i esportiu, una mica la teva opinió, com creus que s'ha implementat, que creus que es podria millorar, les limitacions que tenim..., Per exemple se que a noruega, la NTG, quan els esportistes marxen a fer estatges o competir, un professor es desplaça amb ells i els hi dona un suport acadèmic.

Si, a veure, jo penso que actualment pel que fa l'esqui, perquè potser es l'esport que abans ha començat a treballar d'aquesta manera amb l'ajuda de Govern. El que comencem a tenir a segona ensenyança per exemple. A la ESO l'ideal seria per exemple, si poguessis tenir un professor destinat a fer-li un seguiment quan

estan fora no es el mateix que si ho fan els entrenadors i van fent els deures. A nivell del batxillerat, tenim moltes més hores de trobades amb professors, de seguiment, un tutor individualitzat,... Però el que comencem a tenir aquí em de pensar que això es relativament jove, deu tenir 8-10 anys el programa i comença a ser molt interessant comparat amb països de fora i es millorable, com tot, però esta molt interessant pel poc temps que porta en funcionament. La nostra feina es treballar perquè es millori.

Quan va començar a treballar era un dels grans handicaps del esquí a Andorra. L'esquí per la seva exquisitat, quan hi ha neu pots esquiar però no has d'anar a buscar-la. Això feia molt complicat seguir una escolaritat normal. Quan estaven d'estatge esquiant si que feien l'entrenament però amb una pressió addicional. Quan tornaven cap l'escola, a nivell físic estaven cansats, al tornar havien de descansar però no podien perquè havien de recuperar tot el temari que s'havien "perdut" durant l'estatge. Això era un nivell d'estres i sobretot angoixa per els estudiants que alguns casos malvivien l'esport: no arribo al nivell esportiu que vull arribar perquè no puc dedicar les hores que hi dediquen els francesos, italians, suïssos... i a nivell escolar tampoc amb la nota que em correspon perquè no puc dedicar-li el temps que li podria dedicar. Aquí va desenvolupar en idear un programa EEBE que els hi permetés aquesta compaginació d'una manera sana. Per tornar al principi de la pregunta, en relació a la dualitat, doncs era impossible, però amb aquest nou sistema veiem que els resultats han millorat molt, la longitvitat dels atletes amb nosaltres se'ns ha allargat.

Molts deixaven l'esquí per anar a estudiar. També, al principi de tot, això ens ha permès a nosaltres coma federació (quan vam començar amb el Ministeri), és reduir la penalització que li pot comportar a una persona esquiar. Fa 15, 20 anys com et deia, aquestes absències fora de l'escola es feia impossible, per tant, si volies esquiar, deixaven d'estudiar. Alguns amb molta sort arribaven al batxillerat... Però molts deixaven els estudis per dedicar-se a l'esquí, i això era un risc que l'atleta no pot córrer, la família tampoc vol que corri ni la federació pot acceptar-ho.

Per desgracia a Andorra no hem tingut cap campió olímpic i això, ministeri, educació i esports ho ha vist, i pensen que han de poder donar unes garanties a aquests esportistes.

Aquí a Andorra hi ha formacions que son molt interessants però també n'hi ha que estudien a França, a Espanya... Després també ens podrien ajudar una mica més, per exemple, a nivell polític arribar a tenir convenis amb Espanya,... i que els incloguessin a la llista d'esportistes d'alt nivell. Això ara per ara es impossible perquè per ser esportista d'alt nivell d'Espanya has d'aparèixer a la llista del programa "ARA" Espanyol, i per reglament no poden aparèixer-hi esportistes estrangers. Totes les places reservades a les places a les universitats per exemple, els esportistes d'alt nivell d'Andorra no poden accedir-hi.

En aquest sentit seria una limitació.

Si, un handicap. Igual tenen els mateixos resultats que ells però com que no apareixen a la llista l'accés a "Medicina" per exemple. Són coses que a la llarga d'ha d'anar treballant.

De cara al meu TFG; que va enfocat a la carrera dual dels esportistes especialment d'Andorra, m'agradaria passar un qüestionari validat de De Brandt., et al. (2018) als esportistes d'Andorra per tenir resultats i poder comparar-ho.

I tant, cap problema, avia'm si ells volen contestar-ho. Quina franja d'edat t'interessa?

He d'acabar de decidir-ho, però m'agradaria centrar-me entre els 16 i 19 anys... Cao problema Laia, quan tinguis el "target" definit m'escris. Perquè com mes puges (universitat) menys atletes trobem. I al contrari.

Perfecte. Penso cap on enfoco la mostra i et contacto i t'ho faig saber!

Jo el que et recomanaria per tenir una visió del ARA es parlar amb algú del Ministeri d'Esport, perquè et donaran la visió global del ARA; de tots els esports. Al BOPA també trobes informació de les beques, dels diferents nivells,...

Si! He trobat bastants documents oficials, però provaré contactar amb algú del Ministeri.

Si, enviar algun e-mail o provar de trucar, et poden guiar i informar sobre l'ARA.

Vale! Doncs crec que de moment ja tinc tota la informació que necessitava. Moltes gràcies un altre cop per dedicar-me el teu temps!

Cap problema, qualsevol cosa que se't hagi passat o així, si vols fer-me un WhatsApp em dius, jo quedo a la teva disposició!

Perfecte Xavi. Moltes gràcies de nou!!!