



TFG: IDENTIFICACIÓ DE LES CAUSES D'ABANDONAMENT DE L'ESPORT COMPETITIU EN L'ETAPA ADOLESCENT



AUTOR: ALBERT SOLÉ SALCEDO
TREBALL FINAL DE GRAU (TFG)
TUTOR: JESÚS FORTUÑO GODES
GRAU: CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT
ANY ACADÈMIC: 2019/2020
DATA D'ENTREGA: 12/5/2020

Agraïments:

En primer lloc m'agradaria agrair al meu tutor, Jesús Fortuño, per l'atenció i l'ajuda que m'ha donat durant tot el transcurs d'aquest any acadèmic en el desenvolupament i realització d'aquest treball. A partir de la meua idea global inicial, hem anat detallant i acotant les línies a seguir en aquest estudi i el més important, concretar la metodologia per extreure els resultats i donar un sentit en aquest treball, a partir de les entrevistes.

En segon lloc, agraeixo als respectius professors/es de la Universitat Ramon Llull-Blanquerna, Ricardo Sánchez, Eulàlia Capdet, el meu propi tutor Jesús Fortuño, Cristina Günther, Jose Morales i Guillermo Oviedo, per les sessions de Metodologia desenvolupades durant tot el primer semestre. Sessions que han servit per ubicar-me i donar-me les eines necessàries per a la confecció del meu treball final.

La tutoria amb el professor Ricardo Sánchez m'ha ajudat a reelaborar varis cops la meua taula de codis i temes, cada cop més optimitzada, la qual m'ha servit per detectar aquells punts en comú dels entrevistats i així poder extreure els resultats de l'anàlisi qualitatiu.

Per últim, vull agrair a tots els subjectes participants d'aquest treball, que han dedicat un temps en respondre les meves entrevistes, en les quals m'han exposat detalladament la seva trajectòria esportiva i tot el seu entorn més immediat durant aquesta pràctica. La seva sinceritat, els detalls en les respostes i les converses fora de l'entrevista m'han permès donar un valor afegit a aquest treball, motiu per el qual estic gratament agraït a tots ells i elles.

ÍNDEX

1. Abstract	4
2. Introducció	6
2.1 Contextualització i Identificació del tema	6
2.2 Justificació i viabilitat	7
3. Marc teòric i estat de la qüestió.....	9
3.1 Adolescència.....	9
3.2 Esport a l'Adolescència:	11
3.3 Actualitat abandonament esportiu adolescent:	12
3.4 Limitacions abandonament fisicoesportiu:	13
3.5 Tècnic esportiu.....	14
3.6 Competició esportiva.....	14
4. Metodologia/ model d'anàlisi:.....	15
4.1 Definició dels objectius principals i secundaris	15
4.2 Hipòtesi del Treball:.....	15
4.3 Mostra	15
4.4 Variables i indicadors	16
4.5 Procediment	16
4.6 Instrument de mesura i Anàlisi de les dades	17
4.7 Aspectes ètics.	18
5. Resultats.....	20
5.1 Resultats individuals.....	22
5.2 Resultats generals.....	32
6. Discussió i/o conclusions	36
7. Limitacions de l'estudi i Línies futures.....	39
8. Fonts d'informació.....	41
9. Annexos.....	44
9.1 Taula de Categories i Codis	44
9.2 Dades Subjectes entrevistats (Línia temporal de la trajectòria esportiva – Consentiment informat entrevista – Transcripció entrevista)	46

1. Abstract

Títol: Identificació de les causes de l'abandonament de l'esport competitiu en l'etapa adolescent

Resum:

En el treball que es presenta a continuació es mostra una investigació centrada en esportistes de la província de Barcelona a Catalunya, que han abandonat l'esport individual, en concret el ciclisme o la natació, competitiu durant la seva adolescència. L'elevada taxa d'abandonaments en aquesta etapa adolescent és el motiu que ha portat a realitzar aquest estudi. Aquest treball té com a finalitat explorar i identificar les causes que han provocat aquest abandonament esportiu, a partir de les entrevistes exploratòries realitzades a la mostra escollida. Així doncs, les causes més destacades d'aquest abandonament venen donades per diferents factors relacionats amb la frustració de no assolir uns resultats obtinguts els anys previs degut a un increment progressiu de la exigència i rivalitat competitiva. Aquest fet, juntament amb els desequilibris emocionals produïts per la relació amb els últims entrenadors/es a causa de la recerca constant del màxim rendiment en un esport on la dedicació per part de l'esportista arriba a ser completa, provoca la majoria d'abandonaments de l'esport competitiu. Finalment, es destaca també, el difícil procés de reincorporació al món esportiu després de passar per una fase d'assimilació i de transició dels esportistes, degut a l'associació d'esport únicament amb competició durant la major part de la seva trajectòria esportiva.

Paraules clau: Abandonament esportiu, Adolescència, Competició esportiva.

Título: Identificación de las causas del abandono del deporte competitivo en la etapa adolescente.

Resumen:

En el trabajo que se presenta a continuación se muestra una investigación centrada en deportistas de la provincia de Barcelona en Cataluña, que han abandonado el deporte individual, en concreto el ciclismo o la natación, competitivo durante su adolescencia. La elevada tasa de abandonos en esta etapa adolescente es el motivo que ha motivado a la realización de este estudio. Este trabajo tiene como finalidad explorar e identificar

las causas que han llevado a este abandono deportivo, a partir de las entrevistas exploratorias realizadas a la muestra escogida. Así pues, las causas más destacadas de este abandono vienen producidas por diversos factores relacionados con la frustración por no llegar a los resultados alcanzados los años previos debido a un incremento progresivo de la exigencia y de la rivalidad competitiva. Este hecho, juntamente con los desequilibrios emocionales producidos por la relación con los últimos entrenadores/as debido a busca constante del máximo rendimiento en un deporte donde la dedicación por parte del deportista llega a ser completa, provoca la mayoría de abandonos en el deporte competitivo. Finalmente, se destaca también, el difícil proceso de reincorporación al mundo deportivo después de pasar por una fase de asimilación y de transición de los deportistas, debido a la asociación del deporte únicamente con la competición durante la mayor parte de su trayectoria deportiva.

Palabras clave: Abandono deportivo, Adolescencia, Competición deportiva.

Title: Identify the reasons why teenagers abandon the competitive sport.

Abstract:

In the work presented below research is shown focusing with athletes from province of Barcelona in Catalunya, who have abandoned individual sport, concrete cycling or swimming, competitive when they were teenager. The high bounce rate of abandons at this teenager stage is the reason why I decided to do this research. This work has the objective to explore and identify the reasons why they abandon port by doing exploratory interviews done to the chosen subjects. So, the main reasons of this abandon came from different factors related with the frustration to can't maintain the achievements got the past years due to an increasement in the demand and rivalry of competitions. This fact, together with the emotional imbalance produced by the relationship with the last coaches always searching the maximum performance in a sport where the dedication of the athlete is complete, causes the majority of abandons at competitive port. Finally, it also stands out, the difficult process of reincorporation at the sport life after a break time of assimilation and transition for the athletes, due to their direct thought of sport as a competition during the most part of their sport career.

Key words: Sport abandon, Teenager, Sport competition.

2. Introducció

2.1 Contextualització i Identificació del tema

El treball que es desenvoluparà a continuació es centra en explorar i identificar aquelles causes condicionants de l'abandonament de l'esport competitiu en l'etapa Adolescent. Sabent la importància de l'activitat física pel correcte desenvolupament de les persones, la davallada de la pràctica esportiva durant l'etapa Adolescent és una realitat, confirmada per diversos estudis sobre l'evolució de la pràctica esportiva en les diferents edats que detallarem en els següents apartats teòrics.

En aquest treball s'investigarán al detall els casos particulars d'abandonament esportiu durant aquesta etapa en subjectes que hagin viscut aquesta situació. S'efectuaran entrevistes exploratòries per analitzar cada cas en concret i les preguntes aniran enfocades en explorar l'historial esportiu de l'entrevistat, les motivacions que l'han portat a la pràctica esportiva, les vivències viscudes durant la seva etapa esportiva, el procés d'entrada en el món competitiu, si és el cas, tot el seu entorn immediat mentre practicava esport i com ha sigut l'etapa viscuda un cop abandonat l'esport al qual es dedicava l'esportista.

Amb totes les entrevistes elaborades, transcrites i analitzades, s'extrauran conclusions i resultats. La comparativa entre els resultats extrets de les entrevistes serà un mitjà per detectar alguns fets en comú del tema analitzat.

Aquest fet és força preocupant com per dedicar-hi un treball de final de grau amb la investigació que aquest comporta i d'aquesta manera identificar alguns aspectes que potser es podrien evitar i millorar de cara a un futur com a formador esportiu de joves esportistes.

Aquesta investigació la podem dividir en dos grans apartats; una primera part molt més científica que es centra en la recerca d'informació sobre el tema a tractar i els seus àmbits de coneixement en la que predominen les cites d'altres autors i l'estat de la qüestió avui dia sobre tota la temàtica a tractar en aquesta investigació, i una segona part molt més empírica en la que s'interactua amb els subjectes participants de la investigació i, s'extreuen resultats i conclusions a partir de les dades extretes de les diverses intervencions i dels diferents punts de vista dels subjectes entrevistats, fet que enriqueix l'estudi i la veracitat de les conclusions que es puguin arribar a extreure.

L'estructura que segueix aquest treball és la següent: en primer lloc, una justificació del tema escollit i la seva viabilitat temàtica, a continuació, ens endinsem en l'elaboració del

context teòric i conceptual on situem el tema i tota el seu estudi científic contrastat prèviament per altres autors que han aprofundit sobre aquests temes i l'estat de la qüestió a dia d'avui.

Un cop tancats aquests dos primers apartats, passem a determinar els objectius i les hipòtesis que ens marquem des d'un inici en l'elaboració d'aquesta investigació en l'apartat de metodologia, explicant també els instruments que s'utilitzen en el treball, la mostra seleccionada i el model d'anàlisi emprat.

Tot seguit passem a mostrar les dades extretes de la intervenció amb els seus corresponents resultats, mostrant-ho de la forma més entenedora i visual possible per la seva comprensió. Aquests resultats van lligats al marc teòric que fonamenta aquest treball, fet que porta a una discussió i unes conclusions d'allò extret de cadascun dels participants d'aquest estudi.

Per últim, aquest treball acaba amb una justificació de les limitacions de l'estudi i exposant les possibles línies de futur arran d'aquesta temàtica i de les conclusions extretes.

2.2 Justificació i viabilitat

Des del l'àmbit del Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, és un tema de gran rellevància pel que fa a la missió que ens proposem durant la nostra futura etapa professional. Missió de promoure l'activitat física entre la població de totes les edats i que aquesta esdevingui com una rutina en el dia a dia de tota la població al llarg de la seva vida per tots els seus beneficis que comporta per el ésser humà.

Pel que fa a la motivació personal, aquest tema ja feia temps que em preocupava per la relació directe que tinc amb companys i amics que han abandonat l'esport durant els últims anys, molts d'ells amb una parada en sec en un moment important de la seva trajectòria esportiva com a esportistes reconeguts en el món de la competició de diferents esports. Les causes aparents des de fora poden ser diferents a les que realment han causat el seu abandonament, per tant, el que es vol aconseguir en aquest treball és identificar i valorar tots els aspectes que han repercutit aquest abandonament, explorant sobre diferents àmbits condicionals a la pràctica esportiva d'aquests joves.

Els valors exposats per *'El Consejo Superior de Deportes'* encara alarmen més la importància d'aquest fet, indicant que més de la meitat de la població escolar adolescent és sedentària i que per la OMS, el 81% de la població adolescent no és lo suficientment

activa. Entenent com activa que realitza un mínim de 60 minuts d'activitat física moderada o vigorosa al dia. (Consejo Superior de Deportes, 2015)

L'objectiu d'aquest treball és identificar els motius principals d'abandonament entre els adolescents d'una zona geogràfica pròxima, que hagin abandonat la pràctica esportiva, en la majoria dels casos, competitiva durant aquesta etapa formativa. Per combatre qualsevol problema el primer pas sempre ha de ser detectar l'origen d'aquest, per tant, en aquest treball exploratori el que es plasma és aquest origen a partir del qual poden sorgir plans per intentar combatre les causes que han provocat un tall temporal o definitiu en la trajectòria esportiva d'uns adolescents durant una etapa de vital importància per el seu desenvolupament tant físic com mental.

3. Marc teòric i estat de la qüestió

Un cop introduït el tema i plantejat l'objectiu sobre la temàtica d'aquest treball, cal endinsar-se en el món de la recerca per saber que s'ha estudiat sobre aquest àmbit a tractar i, així doncs, enriquir el nostre coneixement sobre el tema en qüestió i tindre una solida base sobre la qual es fonamentarà el treball.

Aquest marc teòric també servirà per delimitar la temàtica del treball i deixarà clar en que ens focalitzarem en el moment de desenvolupar i investigar sobre el tema escollit. La recerca està realitzada sobre els principals fronts oberts d'aquesta investigació; l'etapa adolescent, la importància de l'activitat física en l'adolescència, l'actualitat de la pràctica esportiva adolescent, l'abandonament esportiu i altres coneixements que sobre estudis que s'han realitzat d'aquesta temàtica que es relacionen amb l'objectiu d'aquest estudi.

3.1 Adolescència

Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), l'adolescència és l'etapa compresa entre els 10 i els 19 anys i les Nacions Unides els defineixen com "joves" dels 15 als 24 anys. És una etapa complexa de la vida ja que marca la transició de la infància a l'estat adult, comportant uns canvis físics, psicològics, biològics, intel·lectuals i socials molt rellevants i a tindre en compte per entendre moltes decisions preses durant aquest període. (WHO, 2007)

L'Adolescència s'inicia amb la pubertat, amb signes de desenvolupament de característiques sexuals secundàries, i continua fins a l'estat del adult.

García et al. (2017) divideix l'etapa adolescent en Infància i Joventut. La infància és aquella etapa que acaba al final de l'escolarització obligatòria i en aquesta etapa els nens i nenes aprenen a viure en societat mitjançant processos de socialització, adquirint valors, normes i hàbits propis d'aquesta. La joventut la descriuen com un tram que va des de l'emergència de la pubertat física fins l'emancipació familiar plena, una etapa en que la persona va agafant distancia respecte la família i escull les amistats amb les que vol compartir el llarg de la seva vida. És un moment de la vida molt dinàmic i variable de transició en que hi ha moltes situacions d'incertesa i on s'han de prendre decisions importants. Per tant aquestes dues franges d'edat són les que tindrem en compte alhora de realitzar l'estudi amb la població Adolescent.

Sebald (1992) ens comenta que el significat del terme Adolescència és complicat i les definicions d'aquest període evolutiu són múltiples i responen a diferents enfocaments disciplinaris. Hi ha varies definicions d'aquesta etapa evolutiva del ser humà associades als següents enfocaments: sociològic, psicològic, fisiològic, legislatiu, econòmic, tradicional, cognitiu, cronològic, etc.

Anthony (2011) a l'informe '*The State of the World's Children*' exposa les diverses raons per el qual és difícil definir l'adolescència. En primer lloc, perquè les experiències individuals en aquest període són diferents, en relació amb les variacions físiques, la maduració emocional i cognitiva, entre altres aspectes. A la pubertat no es possible considerar-la com la línia de demarcació entre la infància i l'adolescència degut a que es produeixen canvis a diferents edats en noies i nois, inclús hi ha diferències entre individus del mateix sexe.

En segon lloc, la definició d'adolescència, és la gran variació en relació amb les lleis de les diferents nacions relacionades amb la minoria i la majoria d'edat, incloent activitat com: casar-se i l'inici del consum de begudes alcohòliques.

L'últim factor es refereix a que no es respecta allò que està establert legalment per els nens, els adolescents i els adults; i es permet que els primers assumeixin activitats que no els corresponguin.

Crockett (1984) ens diu que durant l'Adolescència la funció i la importància de grups d'iguals canvia totalment. Els Adolescents busquen ser autònoms dels seus pares, basen per expressar els seus sentiments, els seus problemes, els seus dubtes, les emocions amb el seu grup d'iguals; augmentant així el temps acompanyats amb el grup d'amics, ens comenta Sebland (1992).

Corsaro (1990) ens diu que tot i això, aquesta dependència per els companys de suport social s'acobla amb pressions creixent per assolir l'estatus social del grup.

Eder (1995) afegeix que és durant l'adolescència que els grups d'iguals esdevenen cada cop més tancats i les condicions d'acceptació i popularitat són cada cop vegada més difícils. Estudis indiquen, per exemple, que la duresa i l'agressivitat són consideracions d'importància en l'estatus entre els nens, mentre que l'aparença és determinant en l'estatus social per les nenes. La qual cosa comporta que aquesta pressió vagui relacionada amb l'increment del rebuig o el *bullying* en aquesta etapa, accions enfocades a demostrar la superioritat envers els altres mitjançant comportaments despectius tant per nois com per noies.

3.2 Esport a l'Adolescència:

Per a Mendoza (2000), l'adolescència és una etapa decisiva en l'adquisició i consolidació dels estils de vida. Els adolescents mostren una especial curiositat i receptivitat, i encara són relativament inexperts. En la seva transició cap a adults, estan molt oberts a la influència de factors ambientals i de modes de viure que la societat els presenta com modèlics. Si es vol fomentar que les persones adquireixin estils de vida saludables, educatius o ecològics, és imprescindible comprendre com en d'adolescència es van consolidant determinats estils de vida i quins són els factors que els determinen; i s'haurà d'intervenir en l'entorn per reduir els factors que ho dificultin i augmentar els que l'afavoreixin.

García i Llopis (2017) sobre l'etapa de la Infància el que ens exposa és que l'esport pot tindre un caràcter més competitiu o més lúdic, però en qualsevol cas sempre s'ha de promoure el joc net i facilitar la participació de tota la població escolar.

Puig (1995) ha observat que el tipus d'activitat escollida i el nivell al que es fa varia segons les diferents etapes del procés de socialització. Entre els quinze i els disset anys hi ha una major disposició a escollir esports col·lectius i a participar en competicions organitzades.

Unes dades provinents de l'estudi *Europeu Health Behaviour in School-aged Children* sobre l'activitat física global ens diuen que dels Adolescents de 17 i 18 anys només un 22% en nois i un 8% en noies practiquen una hora d'activitat física al dia. (World Health Organization, 2010)

Un altre estudi sobre els Hàbits esportius de la població escolar realitzat el 2013, ens diu que el 30% dels Adolescents d'entre 14 i 18 anys practiquen esport de manera habitual, entenent com habitual mínim tres cops la setmana.

Per el que fa als desplaçaments habituals dels Adolescents en el seu dia a dia s'ha realitzat un estudi per extreure'n resultats. L'estudi realitzat el 2012 anomenat Factors de Risc dels estudiants de Secundària ha extret que als 14 anys el 54% en nens i el 57% en nens són actius en els desplaçaments, però els percentatges cauen més quan han sigut qüestionats els adolescents de 17 anys, baixant aquests percentatges al 38% en nois i 40% en noies.

En el tema del Sedentarisme en Adolescents també trobem alguns estudis realitzats basant-se en la recomanació d'estar menys de dues hores al dia amb una activitat

sedentària com podria ser: mirar la televisió, estar a l'ordinador, jugar a videojocs, etc. L'informe FRESC realitzat el 2012 a Adolescents de 16 anys va treure els resultats en percentatges que entre setmana el 17% de nois i el 26% de noies no són sedentaris, mentre que aquest percentatge al cap de setmana disminueix a un 3% en nois i un 5% en noies.

Pel que fa a la relació dels Adolescents amb els pares sobre l'activitat física s'ha realitzat una enquesta sobre els Hàbits Esportius de la població escolar a Espanya en 2015, traient com a resultats que el 40% dels Adolescents d'entre 16 i 18 anys diuen que realitzen una part de l'activitat física acompanyats d'algun familiar.

Aquest mateix estudi realitzat el 2015 sobre la mateixa mostra se'ls va preguntar sobre la seva activitat física durant d'estona de pati a l'escola, temps de descans a mig matí entre classes. En aquesta enquesta va sortir que el 15% de nois i el 3% en noies són físicament actius durant aquesta estona de pati entre classes. (Consejo Superior de Deportes, 2015)

Un altre estudi realitzat per Aladino (2013) que profunditza sobre l'entorn urbà de la població, va extreure que el 68% de les famílies tenen com a mínim una instal·lació esportiva o una zona esportiva a menys d'un quilòmetre de casa.

Fajardo, León, Felipe i Ribeiro (2012) a partir de l'enquesta Nacional de la Salut, realitzada per el *Ministerio de Sanidad y Consumo* l'any 2006 diu que el 4,94% dels espanyols amb edats compreses entre 18 i 24 anys són obesos i que el 18,37% presenten sobrepès. Si avancem en l'edat, entre 25-44 anys el percentatge de sobrepès augmenta fins un 32,6% i el d'obesitat un 11,39%. D'aquesta manera, la lluita contra l'obesitat i el sedentarisme constitueixen un dels objectius prioritaris de la política de promoció de la salut. La UNESCO, en la Quarta Conferència Internacional de Ministres i Alts Funcionaris Encarregats de l'Educació Física i l'Esport (2004), va decidir adoptar mesures motivades per les preocupants dades que s'havien recollit, declarant així el 2005 l'Any Internacional de l'Educació Física i l'Esport.

3.3 Actualitat abandonament esportiu adolescent:

Tot i la relació directe entre activitat física i infància que ens ofereix l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i, l'evidència que ens fa WHO (2009) sobre el concepte que l'activitat física és necessària en la infància i la joventut per promoure un desenvolupament saludable del cos i prevenir el deteriorament de certs aspectes de

salut que es produeixen en la vellesa, diversos estudis verifiquen un descens progressiu de la pràctica fisicoesportiva en l'edat de població jove (Varo, Martínez-González Irala-Estévez, et al., 2003) demostrant una major taxa elevada d'abandonament esportiu durant la franja de 12 a 18 anys (Baena, Chillón, Martín-Matillas, et al., 2012).

Un estudi de població, realitzat per 'El Consejo General de Deportes' sobre els 'Hàbits esportius de la població escolar a Espanya', analitzant l'activitat física realitzada per 1.506 escolars, s'ha extret que el 51% són sedentaris i el 49% són actius. Un altre fet a destacar d'aquest estudi, és que els nens són més actius que les nenes.

García et al. (2017) ens afirmen que l'abandonament esportiu és un fet real en la població juvenil, tant en nois com en noies. El que diferencien en aquest article és entre abandonament definitiu, abandonament temporal i canvi d'activitat o de club.

Una enquesta elaborada el 2010 es va preguntar quins havien practicat esport i ja no ho feien, si ho tornarien a fer. Les respostes extretes van ser: "sí, amb seguretat" el 25,1% de 15 a 17 anys i 24,6% de 18 a 24 anys. En canvi, si que augmenta molt el nombre de persones que afirmen que segur que no tornarien a practicar-ho. (CIS, 2010).

García et al. (2017) ens comenten que d'Adolescència és un moment per decidir el futur professional, enamorar-se, de triar un estil de vida, etc. Tots aquestes aspectes poden repercutir la pràctica esportiva fins el punt d'abandonar-la, cosa que no vol dir necessàriament la pèrdua de la passió per l'esport i que anys més tard torni a recuperar aquella activitat. Els principals motius d'abandonament a persones que ja no practiquen esport estan referides al procés de socialització i no a la oferta esportiva. Algunes de les respostes donades són: "cansament degut a la feina o als estudis" i "la falta de temps"

Puig (1995) afirma que a partir dels divuit anys les actituds varien molt degut al procés de maduresa i en aquest moment es produeixen abandonaments de les estructures de l'esport organitzat (federacions i clubs) i creix l'interès per activitats al marge d'aquestes institucions. Pràctiques anomenades alternatives o realitzades al medi natural.

3.4 Limitacions abandonament fisicoesportiu:

Considerarem que hi ha hagut abandonament fisicoesportiu del jove, quan aquest/a deixi de complir les recomanacions fisicoesportives per part de l'European Heart Health Initiative després d'un període de varis anys seguint-les. La seva recomanació és la pràctica d'activitat física, al menys a intensitat moderada, durant una hora diària.

Intensitat moderada o vigorosa que ens descriu l'Americann Heart Association per sobre del 50-60% del màxim exercici assolible per aquella persona.

3.5 Tècnic esportiu

García et al. (2017) ens comenta que la figura del tècnic (entrenador, monitor, preparador físic, etc) és considerat com un factor de motivació decisiu. Durant l'edat Adolescent el factor motivador del tècnic va estretament relacionat amb el grup d'amistats. A mesura que l'edat augmenta , l'interès i l'esforç personal agafen més importància. Per aquest motiu ens comenta l'autor que si el tècnic no és capaç de tenir en compte els canvis produïts durant la transició, podrà no ser acceptat.

3.6 Competició esportiva

Un estudi realitzat per MECD (2015) sobre la participació en competicions a tots els nivells ens diu que és un fet propi de l'etapa juvenil. Del total de persones que competeixen, un 35% té entre 15 i 24 anys, un 23% de 25 a 34 anys i un 20% de 35 a 44 anys. Un 10 % de les persones entre 18 i 24 anys tenen la motivació de competir (CIS, 2014). Un percentatge baix però comparat amb el conjunt de la població total és el més alt.

Fraile i Diego (2006) ens exposen que la competició esportiva s'aprecia i es manté en funció de l'edat: no trobem un punt d'inflexió però si que es troba un lleuger descens a partir dels 14-15 anys. Un 49% estan federats, amb un 22% realitzada en altres centres escolars, un 21% en jocs municipals i un 8% en altres cursos. Aquest nombre és més habitual en nois amb un 53% que en noies, amb més de 10 punts de diferència. Tot i ser un fet molt respectat, no és un al·licient principal en la pràctica esportiva, ja que només un 7% afirmen que si no existís abandonaria l'activitat.

4. Metodologia/ model d'anàlisi:

4.1 Definició dels objectius principals i secundaris

Objectiu Principal:

-Conèixer els motius principals d'abandonament de l'esport competitiu entre els adolescents de la zona pròxima durant una etapa de vital importància pel seu desenvolupament tant físic com mental.

Objectius Secundaris:

-Detectar la força de les influències d'agents externs que tenen els adolescents que practiquen o han practicat esport.

-Comparar la trajectòria esportiva amb el causant dels abandonaments esportius.

4.2 Hipòtesi del Treball:

-El motiu de l'abandonament esportiu està relacionat amb la manca de temps lliure i la pressió de les amistats.

4.3 Mostra

-Tema: Identificació de la trajectòria esportiva dels entrevistats, les causes d'abandonament esportiu i les relacions socials i familiars durant aquesta etapa.

-Àmbit temàtic: -Social

-Esportiu

-Psicològic

-Àmbit Poblacional: -Nois i Noies entre 20 i 24 anys que hagin abandonat l'esport de competició durant la seva etapa Adolescent.

-Noia que ha abandonat l'esport recreatiu també en la seva etapa Adolescent.

-Entrenador / Tècnic esportiu que tracti amb Adolescents.

-Àmbit Geogràfic: Catalunya, província de Barcelona. Tots els entrevistats són de la comarca de l'Anoia i un del Vallés Oriental.

4.4 Variables i indicadors

Variables:

Freqüència de pràctica abans de l'abandonament, tipus d'esports practicats, influència dels pares, futur esportiu, motius de pràctica, introducció en el món de l'esport de competició, amistats, relació amb l'entrenador.

Indicadors:

Nivell acadèmic, nivell adquisitiu, facilitats, recolzament dels pares, recolzament àmbit educatiu, motivacions personals, organització.

4.5 Procediment

Per a l'elaboració d'aquest estudi s'ha acotat la temàtica de la identificació de les causes de l'abandonament de l'esport de competició en l'etapa Adolescent, a dos esports en concret. Aquests dos esports són la natació i el ciclisme.

Els arguments per l'elecció d'aquests dos esports són per les similituds de volums i metodologies d'entrenament, pel fet de ser dos esports individuals però amb un grup d'entrenament al seu darrere i per ser dos esports on l'exigència i la capacitat de treball de l'esportista són determinants per l'èxit en el seu rendiment esportiu.

En l'elecció dels subjectes entrevistats s'ha intentat buscar diferents experiències en quan a les trajectòries esportives, totes elles sempre passant més de tres temporades per el món de l'esport de competició en un dels dos esports esmentats anteriorment. També s'han escollits subjectes tan masculins com femenins dels dos esports.

Per donar una visió diferent de la temàtica tractada s'han entrevistat també un esportista que només ha practicat esport escolar amb objectiu recreatiu i a un entrenador que tracta amb Adolescents en el seu dia a dia en un dels esports escollits, en aquest cas la natació.

Aquestes diferents perspectives són les que hem utilitzat per extreure els resultats i les conclusions d'aquest treball exploratori.

Mitjançant aquestes entrevistes exploratòries analitzarem les respostes de la mostra escollida extraient així resultats útils per a un posterior anàlisi detallat de cada un d'ells i del global de tots enfocant el tema clau de l'estudi.

Aquestes entrevistes seran transcrites i analitzades posteriorment.

Segons McLellan, MacQueen i Neidg (2003) la producció i l'ús de transcripcions són activitats d'investigació i no s'han enfocar com simplement detalls tècnics que precedeixen l'anàlisi.

4.6 Instrument de mesura i Anàlisi de les dades

Després de la classe teòric-pràctica amb la Dra. Cristina Günther, puc confirmar que en el meu treball utilitzaré el Mètode Qualitatiu. Aquest anàlisi es basa en extreure a partir de les entrevistes exploratòries realitzades una informació dels subjectes entrevistats i unes dades comparables en totes les respostes transcrites. Segons Patton (1990) en la investigació qualitativa, el repte és donar sentit a una quantitat massiva de dades, reduir el volum d'informació, identificar pautes significatives, i construir un marc per comunicar l'essència del que revelen.

Díaz-Bravo, Torruco, Martínez y Varela (2013) ens argumenten que l'entrevista té molts avantatges en els estudis descriptius i en les fases d'exploració i que es caracteritza per els següents elements: té el propòsit d'obtenir informació, el més precisa possible, sobre un tema determinat; es pretén aconseguir significats sobre els temes en qüestió, l'entrevistador ha de mantindre una actitud activa durant el seu desenvolupament i la interpretació ha de ser continua amb la finalitat d'obtenir una comprensió profunda del seu contingut.

La tipologia d'entrevistes utilitzades en aquest estudi són anomenades per aquest autor com entrevistes estructurades, en el cas de les entrevistes realitzades als esportistes i, entrevistes semi estructurades en el cas de l'entrevista efectuada al tècnic esportiu. Les entrevistes estructurades s'aplicaran de forma rígides a tots els subjectes per la qual cosa ens permetrà classificar-los, comparar-los i analitzar-los amb objectivitat. L'entrevista semi estructurada presenta un major grau de flexibilitat i les seves preguntes s'ajustaran al subjecte entrevistat en el moment de realitzar l'entrevista per motivar l'interlocutor a aprofundir més sobre algun tema sobre el que en té gran domini i ens interessa desenvolupar més al detall.

Per a l'anàlisi d'aquestes dades i per extreure els futurs resultats d'aquest estudi s'ha elaborat un llistat (*apartat 9.1 annex*) de **CATEGORIES** que han estat numerades segons la temàtica de la pregunta i els CODIS han sorgit de les diferents possibilitats de resposta que han contestat els subjectes entrevistats, fet que el procés de la generació

d'aquests codis s'ha anat desenvolupant i creixent a mesura que els s'han anat entrevistant els subjectes analitzats.

Al final de la transcripció de cada pregunta s'han especificat les categories i codis pertanyents a cada resposta de l'entrevistat, fet que ha facilitat la futura extracció de resultats a partir de la coincidència d'aquests categories i codis dels diferents subjectes.

Aquest anàlisi s'ha realitzat sobre els esportistes entrevistats en l'entrevista estructurada, la qual s'ha diferenciat de l'entrevista realitzada a l'entrenador que ens dona una diferent perspectiva de l'àmbit descrit.

Segons Braun i Clarke (2006) l'anàlisi temàtic és un mètode per identificar, analitzar i reportar patrons (temes) dins de les dades. Com a mínim organitza i descriu en detall el conjunt de dades. Tot i això, freqüentment, va més enllà i interpreta aspectes del tema d'investigació.

4.7 Aspectes ètics.

Segons Ávila (2002), la investigació científica i l'ús del coneixement produït per la ciència demanen un comportament ètic als investigadors. En aquesta investigació qualitativa se seguiran els principis de la beneficència i la justícia aplicats correctament al model d'investigació.

La investigació qualitativa reconeix la subjectivitat dels entrevistats com a part constructiva del procés d'investigació. La qual cosa implica que les ideologies, les identitats, els judicis i prejudicis, i tots els elements de cultura impregnen els propòsits, el problema, l'objecte d'estudi, els mètodes i instrument.

L'ètica comunicativa indica la categoria de la persona, s'expressa com a interlocutor vàlid quan els seus drets a la replicació i l'argumentació són reconeguts.

Els participants en aquest estudi tenen dret racional a participar igualitàriament en la deliberació i la decisió de les normes a les que s'han de sotmetre. Cada estudi particular les haurà d'explorar en el seu cas concret.

Durant aquest estudi exploratori el grup d'entrevistats tindrà unes aptituds necessàries de coneixement científic, ètic i de temes legals; per construir arguments i conclusions sobre el tema a tractar.

Aquest projecte segueix les consideracions ètiques presentades per Beauchamp i Childress (2001): no malícia, benefici, autonomia i justícia, a més, es contempla el principi de confidencialitat o d'intimitat. Aquests principis contemplaran les fases del desenvolupament del projecte, respectant els continguts descrits a la 'Declaració de Hèlsinki' del 1964.

En aquesta investigació, seguint el Codi de Nuremberg, s'estableixen els següents requisits de consentiment informat:

- 1- Les persones que participin com a subjectes ho faran de manera voluntària.
- 2- Tindran capacitat legal per decidir la seva participació.
- 3- Rebran informació completa sobre la investigació de la que participen.
- 4- Aquesta informació es representarà en un llenguatge comprensible.

En aquest projecte únicament els investigadors de referència tindran accés a totes les dades dels subjectes que es comprometen a acceptar les normes ètiques i de bona pràctica de la investigació.

5. Resultats

En aquest apartat es mostren els resultats obtinguts a partir de la realització, transcripció i anàlisi de totes les entrevistes, amb la correlació i comparativa entre la classificació en categories i codis de les respostes de cada entrevistat.

Les diferents visions dels subjectes entrevistats ens ha permès entendre moltes coses sobre quin són els aspectes determinants per a la pràctica esportiva en l'adolescència i quins són els condicionants que motiven als esportistes a iniciar-se en el món de l'esport, en molts d'ells en el món de la competició esportiva i com és la seva evolució durant la seva trajectòria esportiva, sempre valorant els aspectes interns i externs durant aquesta etapa.

El fet d'haver agafat la visió de diferents esportistes d'esports individuals a nivell competitiu, dos esports on l'exigència i el sacrifici són determinants per a l'èxit, ens ha permès comparar els diferents subjectes i detectar aspectes en comú en tots d'ells. Aquests esportistes han sigut comparats amb el subjecte entrevistat que ha tingut una trajectòria esportiva enfocada a la recreació i a la salut, fora del món competitiu; entrevista que ens ha servit per destacar aspectes diferencials sobre la visió d'uns i altres sobre la seva vivència esportiva i detectar els aspectes clau que es donen en els subjectes de l'àmbit competitiu respecte els altres. El canvi de punt de vista en l'entrevista amb l'entrenador, dedicat a formar nois i nois en l'etapa adolescent en un dels esports individuals amb esportistes entrevistats prèviament, ens ha donat una visió global la qual ens ha servit per lligar moltes respostes dels subjectes entrevistats i hem pogut extreure conclusions bastant clares sobre els punts més rellevants sobre els aspectes condicionants lligats a la pràctica esportiva i ens ha fet reflexionar sobre la importància de la figura de l'entrenador en aquestes edats formatives de l'esport.

Per últim, afegir que el procés seguit per a l'extracció de resultats ha estat el següent: realització i transcripció de l'entrevista, anàlisi profund d'allò respòs en cada pregunta per l'entrevistat complementant aquesta informació amb tota aquella informació que hem pogut recollir un cop acabades les preguntes i s'ha generat un debat entre l'entrevistat i l'entrevistador, on en la majoria dels casos han sortit aspectes molt rellevants per extreure unes posteriors conclusions individuals de cada participant. Per situar millor el participants i per entendre la trajectòria esportiva que ha seguit cada subjecte entrevistat s'ha elaborat una línia temporal on es contempen totes les pràctiques esportives que ha dut a terme cada entrevistat, l'objectiu amb que ha dut a terme cada pràctica i al nivell al que l'han practicat.

Posteriorment s'han realitzat unes conclusions generals de tots els entrevistats, sortint d'aquí els grans temes a desenvolupar en aquest apartat de resultats.

5.1 Resultats individuals

Subjecte 1- Marc Medel Balboa: (esportista amb abandonament de l'esport competitiu)

En la trajectòria esportiva de l'entrevistat podem diferenciar dos importants fases diferenciades. En primer lloc trobem els esports realitzats fins els 16 anys amb un objectiu clarament **recreatiu** i, posteriorment, comença una etapa relacionada amb el món del **rendiment** i la competició que dura tres anys, dels quals els dos primers són els que tindrem més en compte.

En aquest subjecte podem veure una gran etapa formativa en un esport d'equip dels 6 als 14 anys però una etapa en la que el subjecte no li dona molta importància i no en valora la seva experiència. Aquest fet el podem relacionar amb el fet que en aquesta etapa l'elecció ve donada per els gustos del teu entorn familiar i d'amistats més que per els teus gustos personals.

Posteriorment fa una entrada en el món del ciclisme per una **motivació intrínseca** de provar aquest esport, realitzant dos anys de familiarització on l'objectiu predominant era la **diversió** per sobre de qualsevol altre.

L'etapa més valorada pel subjecte i la que ha deixat més empremta és la que inicia als 16 anys, un pas endavant del que venia fent els dos últims anys, el ciclisme, fent el pas a buscar rendiment i a entrar en el món de la **competició**. Durant aquesta etapa va seguir **planificacions molt pautades** per el seu entrenador. El subjecte destaca aquest esport per la sensació de **llibertat**, de ràpida **progressió**, de les característiques del propi **esport** i les **bones sensacions** que t'aporta quan et trobes en forma. Per altra banda, el subjecte també relata **moments difícils** que s'ha trobat, com quan la **sort no acompanya** a les competicions i, el **sacrifici** que havia de fer per entrenar cada dia.

Pel que fa al **recolzament dels pares**, el subjecte descriu que aquest **no va ser tot lo que ell hagués necessitat**, parlant del ciclisme. I la seva preocupació era el **rendiment** del seu fill per sobre d'altres aspectes, cosa que **perjudicava** a l'esportista en moltes ocasions.

Els èxits assolits per l'esportista durant els seus dos anys en el món de la competició el van portar a plantejar-se un **futur professional** en aquest món.

Aquest esportista es retreu algun fet com el de no haver aprofitat en algunes ocasions les oportunitats que li van sorgir i d'**exigir-se** més durant la seva etapa competitiva.

Finalment resumeix aquest esport com un **esport de total sacrifici en el que has de tindre molt clar en tot moment per que l'estàs fent.**

Subjecte 2- Cristina Bru Clotet: (esportista amb abandonament de l'esport competitiu)

En la trajectòria esportiva de l'entrevistada podem veure com des de ben petita ja va entrar en el món del **Ciclisme**, esport que ha marcat la seva trajectòria esportiva durant **molts anys**. En uns **inicis** aquest esport va ser **combinat** amb d'altres de caràcter més **recreatiu** i per atracció de les **amistats**, com el Ballet i el Bàsquet, però a mesura que van anar passant els anys i va anar augmentant **l'exigència de la competició** l'entrevistada ens va comentar el següent: "ho vaig haver de deixar perquè no ho podia combinar amb el ciclisme". Aquesta dedicació completa al ciclisme a partir dels 14 anys va permetre a l'esportista dedicar-se únicament a aquest esport i a arribar a un **alt nivell** en aquest món, sobre el que va mantenir durant varis anys de la seva carrera esportiva.

La **introducció** en el món del ciclisme va ser seguint els passos del seu pare i per la creació d'un equip ciclista a Igualada. Fet que en uns inicis va fer que compartís la pràctica amb el seu pare i durant més anys amb la seva germana. La visió dels pares de l'esport en un inici va ser més buscant la **satisfacció** de la seva filla i més endavant va passar a estar més centrada en el **rendiment**, com ens comenta en l'entrevista: "també volien que ho fes bé per mi perquè sinó jo estava malament".

La trajectòria esportiva de l'esportista envoltada d'**èxits** va fer que s'hagués plantejat seriosament la **dedicació professional** en aquest esport.

Del ciclisme en destaca **positivament** el fet d'haver pogut **viatjar**, de conèixer molts indrets del país i de fer moltes **amistats** arreu, les quals encara en conserva el contacte avui dia amb moltes d'elles. Com a part **negativa** el que ens comenta l'entrevistada és el fet textual següent: "havia de **sacrificar** coses personals o més socials pel fet de haver d'entrenar o d'anar a competicions".

L'esportista retreu fets varis que han condicionat la seva pràctica al llarg dels anys, com ara la **falta de gent** de la seva edat en especial noies de la seva zona per entrenar i el fet d'haver de **desplaçar-se molt** per poder compartir entrenaments amb més gent. També ens comenta que es retreu el fet d'haver-se **implicat massa aviat** en aquest esport i que va deixar de fer algunes coses que li haguessin agradat per l'exigent calendari de competicions.

Pel que fa als **entrenadors** que ha tingut, en destaca principalment dos, un amb un relació molt propera però amb una alta exigència a nivell de rendiment en el dia a dia i en competició; i un segon menys exigent i no tant proper però amb una organització molt ben pautaada. Cal dir que dels dos n'ha obtingut **bons records** i ha après diferents metodologies d'entrenament, la qual cosa també l'han fet veure diferents perspectives a l'esportista.

El seu **retorn** a l'esport no ha sigut fàcil i li ha portat un temps de canvi de mentalitat però ens revela el següent sobre la seva **situació actual**: “estic motivada però també tinc ganes de prendre-m'ho diferent, sí que em vull implicar al màxim perquè és el que he fet durant sempre en l'esport i és el meu caràcter però... des d'una altra perspectiva”

Finalment, l'entrevistada destaca totes les **bones experiències viscudes** i totes les **amistats generades** durant tots els anys en el món de la competició.

Subjecte 3- Carla Flix Contreras: (esportista amb abandonament esport no competitiu)

En aquesta entrevista el subjecte entrevistat ens dona una visió diferent a la resta d'esportistes entrevistats en aquest treball, ja que aquesta esportista mai ha entès l'esport com una activitat competitiva i sempre l'ha realitzat des de l'**àmbit escolar** i amb l'objectiu **recreatiu** en la majoria de la seva trajectòria envoltada de les seves **amistats**. Tot i aquesta visió diferent també s'ha produït un **abandonament** de la pràctica en la seva edat Adolescent, per la qual cosa ha sigut entrevistada.

L'entrevistada ens comenta que va començar a practicar **bàsquet**, l'esport que va estar més anys practicant, perquè el seu **pare** era **entrenador** i des de casa seva la van **guiar** cap a aquesta pràctica i remarca el **recolzament** dels pares tot i que no ho practicaven l'esport conjuntament. Ens comenta que des de casa el que es valorava era el fet de fer esport davant del rendiment i ella ens comenta “el tema guanyar o perdre no era molt important i també perquè a mi no m'importava gaire la veritat”. Un altre fet que ens indica la seva entrada a la pràctica del bàsquet és el fet que les seves **amistats el practicaven** i va ser un fet a tindre en compte.

Pel que fa a les seves **vivències** en el món de l'esport, com a **positiu** ens comenta el següent “el que més m'agradava jo crec que era que hi anaven les meves **amigues** i a part de fer esport jo també **m'ho passava bé**”, remarcant el fet de les amistats i la diversió. Com a **negatives** ens comenta “que no m'acabava de **motivar**”, la motivació

és un fet determinant en el seu abandonament, que també la va portar a deixar els últims esports practicats.

Pel que fa a l'**entrenador**, ens comenta que es va adaptar a l'actitud general del grup que tenien com a objectiu la diversió més que la competició i valorava l'**esforç** per sobre de tot, deixant de banda els resultats.

L'entrevistada ens comenta que un dels motius de la seva falta d'implicació per l'esport va ser "que el meu problema és que **no vaig trobar mai l'esport que realment m'agradés**", fet que ens fa reflexionar sobre el ventall de possibles esports es donen avui dia als nens i nenes, entenent la gran varietat de gustos que existeixen. Ella ens comenta que el que creu que realment l'hagués motivat serien els **esports d'aventura**.

El seu **retorn** a l'esport ja s'ha produït, amb un objectiu de **salut i manteniment**, i amb esporàdiques activitats de caps de setmana al medi natural amb les seves amistats.

Finalment, els **consells** que dona l'entrevistada és triar allò que més s'adapti a les teves **motivacions**, independentment del que vulguin els pares, i si es tenen unes bones **habilitats** en aquella pràctica anima a seguir endavant. Destacant els **esports d'equip** per totes les capacitats de cooperació que desenvolupes, les quals pots transportar al teu dia a dia.

Subjecte 4- Oriol Marimon Castelltort: (entrenador d'esportistes Adolescents de competició)

En aquest cas canviem la perspectiva de l'objectiu principal del treball, per poder entendre i identificar aquests motius des d'una de les figures més rellevants que acompanyen a tots els esportistes en la seva trajectòria tant en esports d'equip com individuals, sigui quin sigui els seu nivell i la seva edat.

L'**experiència** del subjecte entrevistat és molt amplia ja que ha passat per una abandonament esportiu en la seva edat adolescent en el món de la natació i ha tornar a entrar en el món de l'esport anys més tard com a entrenador d'aquest esport i d'alguns d'altres, formants a nens i nenes en plena edat **Adolescent**.

Aquesta entrevista l'hem focalitzat a l'esport que hi dedica més hores com a entrenador que és la **Natació amb un grup de nois i noies de rendiment** que entrenen entre sis i nous sessions la setmana més competicions, amb edats compreses entre **dotze i**

catorze anys; d'aquesta manera podem focalitzar totes les preguntes a un àmbit concret i així extreure detalls més útils per a la nostra reflexió i conclusions.

En un primer lloc, al preguntar sobre la **motivació** per la dedicació de formar el subjecte ens respon "ho fem com una **passió** i jo una **afició** tot i que no sigui ara mateix la meva professió principal ho faig encantat de la vida encara que em suposi perdre un munt de **temps**". I ens diu que el fet econòmic és el motiu menys important per al que ho fa.

Ell com a entrenador segueix els **objectius** principals que té el club, aquests objectius són: en primer lloc, **formar-los** com a atletes intentant assolir el màxim **rendiment** dels seus esportistes i, en segon lloc, formar i **consolidar un grup** de persones amb uns valors associats a la bona pràctica esportiva.

Basant-se amb la seva pròpia experiència com a nedador i sabent l'estat en que va entrar al club com a entrenador, un moment crític anímicament per els esportistes presents, van elaborar juntament amb un altre entrenador un planificació encarada a "fer el mínim volum possible per no cremar els nens, només les setmanes que siguin corresponents i intentar fer entrenos dinàmics que variïn una mica tot i no caure sempre amb la monotonia de metres, metres, metres...", aspirant als mateixos nivells de **rendiment sense cremar esportistes**.

A continuació, cal destacar dos **aspectes clau** perquè els nedadors **no abandonin** l'esport en aquesta edat adolescent: "U és estar **motivats** per el propi esport, que això és feina de l'entrenador que s'ha d'adaptar la motivació de cada nen en funció de les expectatives" i "que aquest nen tingui, o adolescent millor dit, tingui un **grup social** que el faci anar a entrenar per el simple fet de veure els amics, de passar-s'ho bé, de tenir *batalletes*, de que hi ha una nena que li agrada, de tontejar amb una nena, de fer bromes amb l'altre, de fer *postureo*, que tingui un grup que li faci anar, a part del propi esport."

La **motivació** és un aspecte clau que remarca l'entrenador constantment durant l'entrevista, i aquesta motivació la lliga amb el fet de **competir** i així poder establir **objectius individualitzats** a qualsevol nivell, i objectius com a grup. La **competició** és per l'entrenador molt **important** per a tots els esportistes en l'edat adolescent i ens ho afirma de la següent manera: "Busquen el pique, el picar-se, el fer-se notar i això els hi has de donar i si a traves de l'esport i de manera sana ho han d'aconseguir millor que ho facin així que no pel carrer, per tant jo crec que un adolescent ha d'estar competint".

Un altre gran tema que surt a partir de l'entrevista és el pas que es produeix a aquesta edat **Adolescent** en que es comença a incorporar el volum als entrenaments i els esportistes han de saber assimilar aquesta **carrega psicològica**, la **responsabilitat**

que tenen i que a partir d'aquest moment els resultats ja no venen donats simplement pel talent, sinó que s'han de treballar a base de **molta dedicació**, en aquest moment l'entrenador ens comenta que hi ha molts casos d'abandonament degut al que ens diu a l'entrevista "tota aquesta sèrie de **valors xoquen amb els de l'adolescència** que és revelar-se contra l'autoritat, no fer cas als pares, voler sortir de festa, voler anar a dormir tard, voler anar al Mcdonalds amb els amics, algú voldrà fer botellon, algú voldrà sortir de festa...", moments clau on la figura de l'**entrenador** és clau per reconduir aquestes conductes i fer que aquests esportistes s'expressin fent esport de manera **saludable**.

Per finalitzar, cal dir que els entrenadors que formen a esportistes d'aquestes edats tenen una **gran responsabilitat** i ens molts casos el **futur** de l'esportista dependrà de l'entrenador. El fet és que la feina d'entrenador està molt **mal recompensada** i la majoria d'ells l'han de combinar amb altres feines que els ocupen moltes hores i dedicació durant el dia a dia, aquests fets fan que les trajectòries dels entrenadors no acostumin a ser gaire llargues degut a les obligacions familiars i professionals i trobem que aquests són **renovats constantment**, fet que produeix **inestabilitats** als esportistes en etapes de formació a nivell **físic i psicològic**.

Subjecte 5- Carla Alemany Pérez: (esportista amb abandonament de l'esport competitiu)

En aquesta entrevista, l'entrevistada té una entrada molt ràpida en el món de la **natació** i de la **competició** i des de ben petita passa a entrenar uns **volums** considerables d'entrenament que van anar augmentant progressivament a llarg de la seva etapa en el món de la natació, entrenant pràcticament cada dia dues sessions sempre seguint unes **planificacions pautades** dels entrenadors/es que ha anat tenint.

Ens comenta que l'entrada en el món de la natació va ser per **voluntat pròpia**, ja que els seus pares no estaven vinculats en el món de l'esport tot i que sempre l'han **recolzat** amb un objectiu de **satisfacció** per la seva filla per sobre del rendiment que pogués assolir, i va ser la seva mare la que la va portar a la piscina des de ben petita, per tant s'ha de valorar aquest aspecte que segurament ha condicionat la seva trajectòria cap al món de la natació.

L'entrevistada ens comenta que mai va arribar a plantejar-se el seu futur esportiu, simplement era una **forma de gaudir**, pròpia de la seva edat. Ens remarca algunes metes assolides a nivell català.

Pel que fa a les coses que destaca **positivament** de la natació en si ens comenta que “lo que m’agradava més era **competir**” i ho remarca dient “o sigui jo si pogués competir sense entrenar competiria sense entrenar” i “des de que entràvem a la piscina i escalfàvem i competíem i mentre competició i competició que fem moltes proves en natació”. En quan a coses negatives ens comenta el següent: “era la **diferencia** que ens posava l’entrenador entre els bons i els dolents, la diferencia d’atenció, la diferencia de tot...”

Pel que fa a les **amistats** ens comenta que durant totes les hores compartides durant els entrenaments i competicions va crear bons vincles amb els companys que actualment **conserva**, tot i que no es poden veure gaire.

A les preguntes relacionades amb l’última **entrenadora** que va tindre hem detectat que **no hi havia una bona relació esportista-entrenadora**, un dels fets més relacionats amb l’**abandonament** de pràctica esportiva. Aquesta mala relació va convertir aquell esport que tan gaudia l’esportista en tot el contrari, l’esportista ens comenta “quan vai deixar la natació per mi va ser un sospir”.

Com a part **positiva** de l’esport, l’entrevistada ens comenta que la **disciplina** als entrenaments i l’horari pautat van permetre **organitzar-se** en el seu temps lliure i ser molt productiva durant aquest temps.

L’esportista ha tornat a practicar **atletisme** de manera continuada un cop passat aquest abandonament de l’esport de competició a alt nivell i ens comenta que en un **futur** es veu com a **entrenadora** de natació. Entenent la natació com un esport on l’entrenador/a ha de ser exigent però també ha de saber tractar els seus esportistes com es mereixen.

Finalment, l’entrevistada aconsella a tots aquells que s’inicien en el món de l’esport que facin el que ells/es creguin **lliurement** i a partir d’aquestes decisions ella les **recolzaria** plenament, guiant-los cap a una formació dins dels esports col·lectius i dins dels esports individuals.

Subjecte 6- Quim Pereira Burgada: (esportista amb abandonament de l’esport competitiu)

En aquest cas, l’entrevistat té una **trajectòria** esportiva bastant **variada**, començant amb esports d’equip i acabant amb esports individuals, l’esport que més ha marcat la trajectòria esportiva de l’esportista ha sigut el **Ciclisme de competició**, tant en la modalitat de ruta com en pista.

Esport al qual hi ha dedicat durant pràcticament sis anys una dedicació completa entrenant gairebé cada dia, on les competicions i els entrenaments van anar progressant en la seva **exigència** en el pas dels anys.

La seva **introducció** en el món del ciclisme va vindre donada per l'afició del seu **pare** en aquest àmbit esportiu i van començar a compartir afició els caps de setmana, fet que ens comenta de la següent manera: “va ser una mica una barreja entre ganes de fer ciclisme perquè m'agradava i ganes de competir doncs per voler donar-ho tot”. El subjecte ens comenta que l'**objectiu** dels seus **pares** entorn a l'esport practicat per el seu fill sempre va anar enfocat a la **satisfacció** per sobre del rendiment.

Els **bons resultats** assolits en la modalitat de ciclisme en pista van el van fer plantejar un **futur professional** de l'esport.

D'aquest esport l'entrevistat destaca **positivament** “el que més m'agradava era el **bon rollo** entre no només companys del mateix equip, que també, sinó amb la gran majoria dels rivals”. Pel que fa a la part **negativa** ens comenta que “algunes vegades alguns directors d'alguns equips s'obliden de la **part humana** i es centren en la part d'imatge”.

Pel que fa a les **amistats** ens comenta que durant l'etapa ciclista generes molts vincles però en el moment que deixes aquest esport deixes també de tindre contacte amb aquests i es van perden.

En aquest esportista un dels motius d'**abandonament** detectem que ve donat per la relació amb el seu últim **entrenador**, exposant-nos motius com ara “algunes vegades alguns directors d'alguns equips s'obliden de la part humana i es centren en la part d'imatge” i “donava molt enfasi als cavalls guanyadors i els que no érem tant guanyadors dons menys”.

L'**organització** durant aquesta etapa és un fet important quan combines l'esport amb els estudis o feina, i en aquest cas el subjecte ens comenta que en aquell moment la seva **prioritat era el ciclisme**, fet discutit amb algun dels seus professors, i s'organitzava per poder assistir a les classes presencials i tindre temps suficient per seguir la seva planificació d'entrenaments durant la setmana.

Pel que fa a la trajectòria seguida el subjecte entrevistat se'n sent orgullós i canviaria algunes coses però accepta totes les vivències viscudes positivament i amb un aprenentatge configurant el seu **caràcter** i la manera de fer d'avui dia.

El fet de **tornar** a practicar aquest esport **no l'hi ha sigut fàcil** ens comenta dient que “tens una barreja **emocional** bastant important, perquè tu entrenes perquè t'agrada però

sent el mateix que quan entrenaves però alhora no tens **cap motivació** pura que no sigui la diversió, no tens motivació d'objectius i llavors és un ambient una mica **complicat**", entenent que a hores d'ara l'abandonament també és molt **recent** i és un procés d'**assimilació** que porta el seu temps. Tot i això, ell mai s'ha desvinculat del món de l'esport i veu el seu **futur** dins del món de l'esport.

Finalment, els **consells** que ens aporta estan enfocats cap a encarar l'esport amb **disciplina**, sense deixar mai de banda la **diversió** que t'ha de generar la pròpia pràctica, sempre sent conscient de tot allò que es troba **darrere de l'esport**. Ens comenta que els resultats i el rendiment obtinguts en el dia a dia d'un esportista "han sempre tenir la **part racional** de que si no ho fas mai passa res".

Subjecte 7- Jaume Lopez Alabau: (esportista amb abandonament de l'esport competitiu)

El subjecte entrevistat va tindre una **entrada** en el món de la natació just als **10 anys**, edat molt poc avançada, però que les necessitats d'un esport com la **natació** de competició ho requereixen. L'entrevistat ens comenta **l'elevat volum** d'hores d'entrenament setmanal que feia, fent dos sessions pràcticament cada dia. Uns **entrenaments** que van estar sempre **pautats** per els entrenadors i entrenadores que ha tingut.

Els **pares** sempre l'han **recolzat**, destacant la figura del seu **pare** que ha sigut el que sempre ha estat més a sobre seu, amb una visió més de **rendiment**, i la seva **mare** ha buscat sempre més la part de **satisfacció** per sobre dels resultats, tot i no compartir pràctica esportiva mai amb ells.

La seva **introducció** en aquest esport va vindre donada pel fet de no encaixar en els esports col·lectius i **guiat** també per els seus **pares** en un primer moment.

L'esportista ens comenta que tot i els seus **èxits** durant la seva trajectòria esportiva a nivell Català i Espanyol a nivells molt **alts**, mai va arribar a plantejar-se una dedicació professional d'aquest esport.

En quan a aspectes **positius** destaca el següent "la natació m'ha agradat molt perquè m'ha aportat tots els **amics** que tinc, tota una **rutina**" i "des d'un principi havia d'estar molt ben centrat per organitzar-me tot", pel que fa a la part **negativa** "que era molt dur **tantes hores** d'entreno eren molt dures" tot i que no és un fet que el va condicionar.

Aquest esport el va fer crear uns vincles molt estrets amb tots els seus **companys d'entrenament** i ens comenta que “actualment són els meus **millors amics** i amb els que quedo cada cap de setmana”, fet que es pot atribuir a la multitud d'hores compartides i de vivències viscudes tan positives com negatives.

Pel que fa a la **relació** amb l'última **entrenadora** ens comenta que tot i la pressió que li posava en l'esport hi mantenia molt **bona** relació.

Tot i les hores d'entrenament diàries ens comenta que la seva **bona organització** li permetia fer totes les tasques del col·legi relatant-ho així: “jo només podia treballar quan acabava l'entrenament però ja em donava **temps per fer-ho tot**”.

L'entrevistat ens comenta com a penediment d'avui dia que no va arribar a **exigir-se** al màxim o com ens diu ell que no va “fotre prouta canya com per despuntar més i d'això me'n arrapenteixo”.

El fet de **tornar-hi** el té en ment, però amb un **objectiu molt diferent** al que ho havia fet, ja que ens comenta que ho ha intentat però no ha s'ha tornat a sentir còmode al no fer-ho al mateix nivell que ho havia fet a la natació.

Els **consells** que dona a tot aquell que s'inicia al món de l'esport van enfocats a coses **positives** destacant aspectes com ara “l'esport és un món que t'aporta molts **valors**”, “et dona tota aquesta **rutina**” i destaca els **esports individuals** amb la següent justificació: “et coneixes molt més a tu mateix”

5.2 Resultats generals

En aquest apartat tractarem aquells resultats generals extrets a partir de l'anàlisi de cada subjecte entrevistat individualment, on hem pogut detectar com es repeteixen alguns factors i comportaments determinants en la trajectòria de l'esport de competició que han portat a terme aquests participants. Aquests resultats generals venen sustentats per una comparació amb el marc teòric de l'estudi, per l'entrevista efectuada al tècnic esportiu i per l'entrevistada a la participants que no ha practicat esport de competició que ens ha servir com a subjecte control de l'estudi.

1- INTRODUCCIÓ EN EL MÓN COMPETITIU:

-Podem veure com la majoria d'entrevistats tenen una entrada en el món de la competició a edats molt poc avançades i són portats a la competició amb molta facilitat com a complement de l'entrenament.

-Aquest inici va relacionat amb l'esport practicat per els pares o per la possibilitat que aquests els hi han ofert a practicar-lo des de ben petits i en el qual hi ha trobat la motivació per seguir practicant-lo després d'una etapa formativa prèvia passada per els esports escolars d'equip. Aquests són practicats simultàniament amb l'esport individual fins que arriba un punt en que decideixen dedicar-hi més hores i han de renunciar a la seva pràctica.

-Amb aquest inici a la competició hem detectat resultats i èxits esportius en quasi tots els entrevistats i tots ens destaquen una gran progressió durant els primers anys de dedicació al seu esport.

2- VISIÓ DE FUTUR:

-El fet d'aquest assoliment d'èxits durant els primers anys de la pràctica esportiva i en una edat encara de formació fa despertar en molts casos aspiracions de dedicar-se en un futur professionalment d'aquell esport. Però en la majoria de casos la falta d'assessorament en aquestes edats tan poc avançades fa que no es segueixi el camí adequat per arribar-hi.

3- PROGRESSIÓ DINS L'ESPORT DE COMPETICIÓ:

-A mesura que van passant els anys, l'exigència augmenta progressivament i per mantindre aquests resultats obtinguts en els seus primers anys cada cop suposa un major esforç i sacrifici. Amb tot això cada cop els esportistes tenen entrenadors amb

més exigència en quan a rendiment i les planificacions cada cop impliquen un volum més elevat d'hores d'entrenament, fet que acaba produint en molts casos frustracions.

4- ENTRENADORS/ES:

-Tots aquests fets coincideixen en la plena entrada dels nois i noies a l'etapa Adolescent, etapa en que es produeixen canvis notables en el caràcter dels esportistes i la figura de l'entrenador passa a ser clau per enfocar i traslladar aquestes ganes de fer-se notar en la seva manera de ser, a el món de l'esport i de manera sana. Aquells entrenadors amb una relació més directe per la seva presència en entrenaments i competicions fa que la seva relació amb l'esportista sigui més rellevant i condiona l'actitud i la motivació de l'esportista directament.

En molts casos una de les causes d'abandonament esportiu és la mala relació amb l'últim entrenador, tot i haver tingut molt bones experiències amb d'altres entrenadors anteriorment, la figura d'un sol entrenador pot arribar a ser tan perjudicial per l'esportista de competició que pot acabar provocant un abandonament esportiu.

5- VINCLES / AMISTATS:

-Els subjectes practicants d'esports individuals com la natació i el ciclisme, dos esports amb molta competició, ens destaquen la gran xarxa de vincles que han generat durant la seva etapa com a esportistes, tan dins dels propis grups d'entrenament com a les pròpies competicions, tot i tractar-se els dos d'esports individuals.

Aquests vincles generats són tan forts que anys més tard del seu abandonament esportiu i malgrat la pèrdua del contacte directe mitjançant l'esport mantenen una bona relació d'amistat tot i en molts casos no pertànyer a la mateixa zona geogràfica.

6- PARES:

-La figura dels pares és fet clau en la trajectòria esportiva dels esportistes entrevistats, en la majoria de casos veiem com és el pare el que està més a sobre de l'esportista i té una relació més directe amb l'esport que practica el seu fill, mentre que la mare se sol quedar més al marge.

Pel que fa a l'objectiu esportiu que tenen els pares sobre els seus fills en l'esport de competició sol ser la recreació i la diversió, tot i que molts ens comenten que el tema a parlar en la majoria de casos sol ser el rendiments i els resultats.

Tots ens afirmen que el recolzament dels pares ha sigut un fet a destacar i que no és només una implicació per part de l'esportista, sinó una implicació familiar. Això és degut

als desplaçaments constants dels esportistes per poder entrenar en unes bones condicions i seguir el calendari de competicions.

7- ENCERT ESPORTIU:

-Els subjectes entrevistats ens mostren la seva passió per l'esport que han practicat i ens en parlen majoritàriament amb aspectes positius. Per tant, relacionem aquest aspecte amb un encert en la pràctica que ha portat a decidir a aquests esportistes a la pràctica d'aquest esport, tot i acabar amb un abandonament per causes que no venen donades per la desmotivació per el propi esport.

És molt important tindre la possibilitat de decidir quin és l'esport que s'adapta millor a cada persona, fet que farà entrar i motivar a l'esportista.

8- DISCIPLINA:

-Un fet comú en tots els esportistes de competició entrevistats és la gran capacitat d'organització, tot i la dedicació diària d'entrenaments i competicions, per poder realitzar i portar al dia totes les tasques acadèmiques. Fet que tot i l'exigent horari i les dificultats horàries per poder combinar l'esport de competició amb els estudis acadèmics, ens diuen que tenien temps a fer-ho tot, fet atribuït a la disciplina que crea el propi esport per a la seva pràctica.

9- FUTUR ESPORTIU:

-A causa d'una entrada tant prematura en el món de la competició i el rendiment provoca que en el moment que es produeix un abandonament d'aquell esport, tots els subjectes entrevistats ens comenten que no entenen l'esport d'oci i recreació, i això els hi fa molt difícil i els hi comporta una etapa d'assimilació complicada. Per aquest motiu, hi ha una etapa de transició en la majoria d'esportistes, que es pot anomenar com a etapa d'assimilació, en la que hi ha uns anys d'aturada de la pràctica esportiva abans de tornar a practicar esport en la majoria de casos. Aquesta tornada a l'esport ve donada per una reflexió personal en la que veuen l'esport com el seu estil de vida i necessiten tornar-lo a incorporar en la seu dia a dia.

10- CONTEXT OPTIM PER A L'ÈXIT DE TOT ESPORTISTA DE COMPETICIÓ EN EDAT ADOLESCENT: (extret a partir de la reflexió realitzada juntament amb l'entrenador entrevistat)

-El context clau per a la millora i l'èxit del rendiment esportiu de competició en l'edat Adolescent consta de 5 punts:

1	La capacitat d'entrenament i de treball per part de l'esportista. Tenir una motivació per la seva tasca/esport.
2	Tenir un caràcter competitiu i ser intel·ligent en competició. Tenir una motivació a l'ego personal.
3	Tenir un entrenador amb un suficient coneixement i experiència per tractar amb Adolescents en el món de l'esport de competició i que la qualitat del seu programa d'entrenaments sigui apropiada a les necessitats dels seus esportistes.
4	Un entorn social dins i fora de la pràctica esportiva que promogui aquesta pràctica i un bon clima, on s'inclouen els companys d'entrenament, la família, les amistats, la parella i el cos tècnic.
5	Un entorn geogràfic que propici a la pràctica d'aquell esport, entenent-ho com un clima i unes instal·lacions favorables per a la pràctica.

6. Discussió i/o conclusions

Al finalitzar l'anàlisi de totes les entrevistes efectuades, extraient uns resultats exposats anteriorment, és moment d'enfocar l'estudi des del punt en que va sorgir la idea fins al punt al que hem arribat.

Per fer-ho, remuntarem als objectius, els quals han sigut la font de l'estudi en tot moment i sobre els quals han anat dirigides totes les directrius d'aquest treball, aquest és identificar i conèixer els motius principals d'abandonament de l'esport competitiu en els adolescents. Els principals motius d'abandonament esportiu venen donats per la frustració a nivell de mantenir els èxits esportius assolits en una etapa de competició prèvia en la que el nivell d'exigència i la competitivitat era menor, i per el síndrome conegut com el 'Burn Out', degut a la pressió dels entrenadors per el rendiment competitiu.

No hem observat diferències entre nois i noies en els resultats extrets de l'anàlisi dels motius d'abandonament esportiu, per tant la decisió més lògica ha sigut tractar tota la mostra per igual alhora de fer comparacions.

Tal com ens diuen García et al. (2017) l'abandonament esportiu és un fet real en la població juvenil, tant en nois com en noies, fet que hem pogut comprovar per la facilitat per trobar la mostra obtinguda per a realitzar les entrevistes. El que cal afegir és que la majoria d'aquests abandonament és tracten d'un abandonament temporal, tal i com ho classifiquen aquests autors. És a dir, els entrevistats ens comenten que un cop arribat a aquest punt extrem de dedicació total necessiten una desconexió total o proven un canvi d'aires a una disciplina diferent a la seva per buscar nous objectius, però en la majoria dels casos acaba amb un abandonament i amb un període d'interrupció esportiva. El retorn a l'esport no és una cosa fàcil ens diuen els entrevistats, però la seva voluntat per tornar-hi hi és i acaben tornant a practicar en la majoria de casos l'esport que havien practicat però amb una exigència molt menor a la que ho havien fet.

Podem veure com la majoria dels entrevistats, són coneguts per mi pel seu pas per el món del Duatló o Triatló, un pas que tots ells han utilitzat a mode de canvi d'aires després d'uns anys dedicats a un únic esport, com la natació o el ciclisme. En el duatló o triatló el que busquen és continuar practicant aquell esport que han fet sempre i en el que destaquen però combinant-lo amb d'altres per aquesta necessitat de canviar de xip, de treure pressió sobre un propi esport i de disminuir l'exigència competitiva en aquell àmbit que ho han fet sempre. Les seves aspiracions inicials en quan a rendiment no superen

o igualen les previstes en un inici, degut a la competència amb esportistes especialitzats en aquella disciplina des de fa molts anys i això comporta a un descens en la motivació al haver-se de rebaixar el nivell competitiu al que estaven i en la majoria dels casos el desenllaç d'aquests esportistes no és exitós i la seva etapa és curta.

Aquest fet de tornar a fer esport es contraposa amb l'enquesta CIS (2010), en que només el 25% dels enquestats respon que 'sí segur' tornarien a practicar esport després d'haver-lo abandonat. Els resultats extrets d'aquesta enquesta es poden explicar per el recent abandonament esportiu dels enquestats, la qual cosa provoca un rebuig directe en ser preguntats sobre aquests temes tant recents. Això ho hem pogut veure en alguns entrevistats com al cap d'uns anys del seu abandonament canvien la seva perspectiva de l'esport i passen a veure la seva basant més recreativa i de salut.

Els agents externs de la pràctica han sigut uns dels elements en que s'hi ha fet més èmfasi en les entrevistes per detectar la seva influència sobre la trajectòria esportiva dels entrevistats. El que hem pogut veure és que en el perfil d'aquests esportistes, tots tenen un caràcter individual molt ferm i que tot i els sacrificis diaris per seguir en aquests esports com són la natació i el ciclisme, els han seguit practicant durant varis anys amb una implicació pràcticament absoluta. Per aquest fet s'expliquen els èxits assolits i la trajectòria competitiva tot i acabar amb un abandonament.

Durant l'elaboració d'aquest treball s'ha pogut reflexionar al voltant de la importància de la figura de l'entrenador. Una professió poc valorada en molts casos i que condiciona directament el futur i la formació de tots els esportistes sigui quin sigui el seu nivell, edat, gènere, objectius, motivacions... El fet d'estar poc valorada i les hores de dedicació que comporten uns esportistes, aquest cas d'esport de competició, fa que les seves etapes com a preparadors siguin curtes i que la renovació d'aquests sigui constant en la trajectòria dels esportistes. Un altre fet és que malgrat la renovació de les lleis de l'esport que regulen aquesta professió del tècnic esportiu, avui dia encara tenim molts entrenadors que no tenen la formació específica per portar un grup d'esportistes.

Aquesta reflexió al voltant dels tècnics esportius ens porta a la idea que en molts casos valorem l'experiència i la trajectòria esportiva d'un esportista i el posem com a entrenador de joves en plena etapa de formació, com seria el cas d'un grup d'adolescents. Hauríem d'anar més enllà i buscar un perfil d'entrenador format en l'àmbit específicament i saber com es relaciona amb els esportistes adolescents, punts clau perquè hi hagi un èxit, una continuïtat i un progrés dels joves esportistes.

Una de les hipòtesis inicial d'aquest treball era la manca de temps lliure, fet que hem pogut verificar que no és un motiu d'abandonament esportiu en cap cas. De fet tots els esportistes entrevistats ens destaquen que el fet de tindre uns horaris marcats d'entrenaments diaris els feia ser molt més organitzats i productius en els seus temps lliures i tenien temps de fer totes aquelles tasques acadèmiques. El que si que hem comprovat és com la socialització fora de l'àmbit esportiu és molt escassa en tots els casos, fet compensat amb la socialització entre companys d'entrenament i de competicions amb els quals ens afirmen haver-hi realitzat molts vincles que molts d'ells perduren anys després de la seva nova etapa esportiva. I amb aquesta descripció capgirem també la hipòtesi formulada inicial que la pressió de les amistats també era un dels possibles abandonaments de la pràctica esportiva a nivell competitiu.

Amb la finalització de totes les entrevistes també s'ha generat la reflexió interna de la possibilitat d'escollir els esports que tenen els nens i nenes avui dia. Des del meu punt de vista, les possibilitats són molt poques amb la quantitat de modalitats esportives que existeixen i que anem descobrint amb el pas de temps. I com cada persona que té uns gustos i unes motivacions diferents, segurament no podem pretendre encaixar tots els nens i nenes en quatre o cinc modalitats esportives, perquè la varietat de necessitats és molt diferent. Aquest fet, ens porta a pensar que un elevat nombre d'abandonaments o de poca vinculació amb el món de l'esport ve donat també per no haver trobat allò que realment l'ha omplert i l'ha motivat. I des d'aquí arribem a entendre el que ens afirma Puig (1995), que a partir dels divuit anys les actituds varien molt degut al procés de maduresa i en aquest moment es produeixen abandonaments de les estructures de l'esport organitzat (federacions i clubs) i creix l'interès per activitats al marge d'aquestes institucions. Pràctiques anomenades alternatives o realitzades al medi natural. Fet que relaciono amb la descoberta de noves pràctiques esportives que omplen les necessitats d'aquells Adolescents que fins aquell moment no havien acabat de trobar aquella modalitat esportiva que s'adequava als seus interessos personals.

Amb l'enfocament directe amb aquests dos esports, com la natació i el ciclisme de competició, hem pogut comprovar amb l'anàlisi dels resultats i les conclusions de les entrevistes com efectivament són dos esports diferents però amb una filosofia i una cultura molt semblants, la qual cosa en ha permès comparar tots els entrevistats entre ells i veure com les respostes dels entrevistats d'un esport i d'un altre no diferien gaire. Per aquest motiu s'ha optat no realitzar distincions entre ells i així obtindrà una riquesa més àmplia de mostra a comparar.

7. Limitacions de l'estudi i Línies futures

Un cop realitzat aquest estudi mostrat anteriorment, podria dir que aquest ha servit com per obrir noves fronteres d'investigació arrel d'aquest tema obert. Aquest treball, ha permès obtenir elements que podrien ser utilitzats per iniciar noves investigacions de caràcter més profund o amb una mostra diferent.

En primer lloc, es podria iniciar un línia d'investigació al voltant dels esports d'equip de competició i així poder comparar amb els resultats amb els esports individuals de competició, i poder veure les diferents causes d'abandonament en uns esports i en els altres. També es podria buscar esportistes d'un altre àmbit esportiu, canviant els esports de la natació i el ciclisme per altres esports individuals.

Es podria també aprofundir molt més sobre aquest tema i tractar cas per cas molt més al detall, buscant les arrels de cada possible causa d'abandonament esportiu de l'entrevistat i investigar sobre tots aquests possibles causants de l'abandonament de l'esport de competició. Entrevistant a varies persones que han marcat la trajectòria esportiva de cada entrevistat: entrenadors, família, companys d'equip, etc. D'aquesta manera els resultats es podrien confirmar amb certesa i podrien sortir altres temàtiques no contemplades.

El mateix estudi es podria elaborar també escollint una diferent franja d'edat, abans o després de l'adolescència i poder veure quines diferències en quan a la trajectòria esportiva han tingut les diferents generacions al llarg del temps.

Una ampliació d'aquest treball seria també agafar ara una mostra d'esportistes que continuen amb l'esport de competició avui dia, per tant que no hi ha hagut un abandonament esportiu, i comparar quines deferències tenen sobre els entrevistats en aquests estudi i extreure així amb més claredat quins són els aspectes clau que condicionen el futur dels esportistes de competició.

Una nova línia d'investigació seria entrar en el món dels Egames, actualment en un gran creixement i els quals estan obrint molts debats en el moment que es comparen amb els esports presencials. Per tant, podria anar enfocat a la comparativa entre esportistes que practiquen esports presencials i esportistes que practiquen esports virtuals. També es podria extreure d'aquí si el nombre d'abandonaments és major en un o en l'altre.

Per altra banda, aquest estudi es podria extrapolar a altres territoris, dins o fora del país, i d'aquesta manera veure com és la trajectòria esportiva de competició d'un lloc respecte

un altre i quins són aquells factors que motiven a uns i altres a entrar en aquest món i a continuar-hi. Podríem veure si el caràcter competitiu i la cultura de la competició varia i afecta als esportistes d'un lloc respecte un altre.

8. Fonts d'informació

Aladino, E. (2013). Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid.*

Anthony D. (2011) The state of the world's children 2011 - adolescence: an age of opportunity. New York: UNICEF

Ávila, M. G. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación, 29*, 85-104.

Baena, A. C. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., ... y Tercedor, P. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1).

Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). Respect for autonomy. *Principles of biomedical ethics, 5*, 57-112.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*(2), 77-101.

Consejo Superior de Deportes. (2015). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Madrid: Consejo Superior de Deportes.*

Consejo Superior de Deportes. Fundación Alimentum (2011): *Los hábitos deportivos de la población escolar en España.* Madrid: Consejo Superior de Deportes (Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico), Fundación Alimentum, Fundación Deporte Joven.

Corsaro, W. A., & Eder, D. (1990). Children's peer cultures. *Annual review of sociology, 16*(1), 197-220.

Crockett, L., Losoff, M., & Petersen, A. C. (1984). Perceptions of the peer group and friendship in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 4*(2), 155-181.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica, 2*(7), 162-167.

Eder, D. (1995). *School talk: Gender and adolescent culture.* New Brunswick: Sociology Faculty Publications.

Fajardo, F., León, B., Felipe, E., y Ribeiro, E. J. (2012). Salud mental en el grupo de edad 4-15 años a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2006. *Revista Española de Salud Pública*, 86(4), 445-451.

Ferrando, M. G., Barata, N. P., Otero, F. L., Goig, R. L., y Soler, A. V. (2017). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.

Fraile, A., y de Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 85-109.

García, M y Llopis, R (2017): *La popularización del deporte en España. Encuestas de hábitos deportivos 1980-2015*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

McLellan, E., MacQueen, K. M., & Neidig, J. L. (2003). Beyond the qualitative interview: Data preparation and transcription. *Field methods*, 15(1), 63-84.

Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. In *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 765-790).

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015): *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid, Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.

Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications.

Pérez A, Garcia-Continente X i Grup col-laborador encuesta FRESC 2012. Informe FRESC 2012: 25 anys d'enquestes a adolescents escolaritzats de Barcelona. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2013.

Puig, N. (1995): Itinerarios deportivos juveniles y definición de la situación. En *Actas Congreso Científico Olímpico-1992. Actividad física adaptada, Psicología y Sociología*, vol. 1, 456-464.

Sebald, H. (1992). *Adolescence*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Varo, J., Martínez-González, M. A., de Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International journal of epidemiology*, 32(1), 138-146.

World Health Organization. (2006). WHO child growth standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development.

World Health Organization. (2017). *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

9. Annexos

9.1 Taula de Categories i Codis

Entrevistes TFG: *'Identificar les causes de l'abandonament de l'esport competitiu en l'etapa Adolescent'*

Nº pregunta de l'entrevista subjectes entrevistats amb abandonament esportiu

Categoria-Codi (introduïts al final de cada resposta dins la transcripció de l'entrevista)

1. Tipologia d'esport

a- Esports individuals

b- Esports col·lectius

2.1 Freqüència de pràctica

a- 1 sessió al dia

b- 2 sessions al dia

2.2 Planificacions

a- Pautades

b- No pautades

3.1 Pare

a- Pare esportista

b- Pare no esportista

3.2 Mare

a- Mare esportista

b- Mare no esportista

3.3 Recolzament del pare i la mare

a- Positiu

b- Negatiu

4.1 Motius pràctica

a- Diversió

b- Motivació

c- Amistats

4.2 Visió de futur

a- Professional

b- No professional

c- Incert

4.3 Èxits esportius

a- Si

b- No

5. Pràctica esportiva

a- Aspectes positius

b- Aspectes negatius

6. Amistats

a- Conserven molts amics

b- Conserven coneguts

c- No en conserven

7.1 Visió de l'entrenador

a- Positiva

b- Negativa

7.2 Actitud de l'entrenador

a- Pressió

b- No pressió

8.1 Organització

a- Difícil de gestionar

b- Fàcil de gestionar

8.2 Facilitacions escolars

- a- Si
- b- No
- c- No suficients

9. Penediments

- a- Psicològics
- b- Físics
- c- De cap tipus

10. Futur esportiu

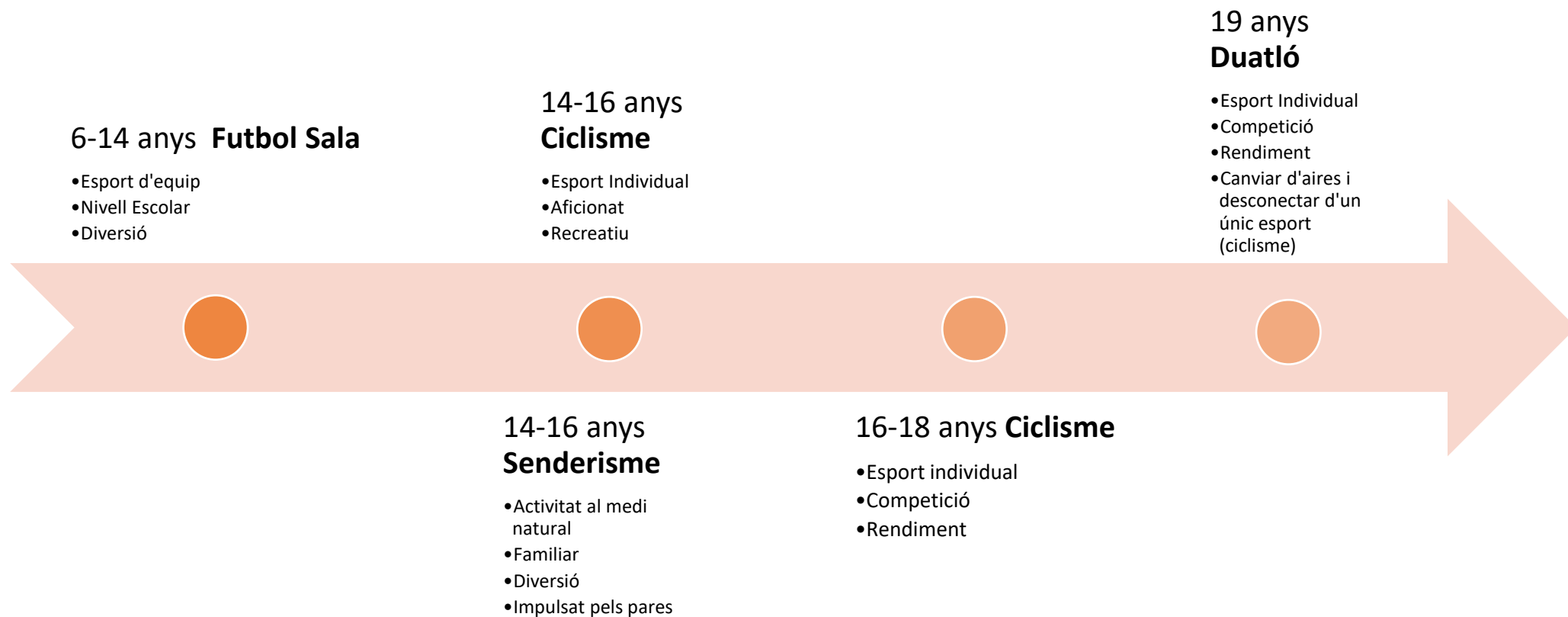
- a- Tornar al mateix esport de caràcter recreatiu
- b- Tornar al mateix esport de caràcter competitiu
- c- Tornar a un esport diferent
- d- No tornar a fer esport
- e- Tornar com a entrenador

11. Consells

- a- Relacionats amb la seva trajectòria
- b- No relacionats amb el que han fet

9.2 Dades Subjectes entrevistats (Línia temporal de la trajectòria esportiva – Consentiment informat entrevista – Transcripció entrevista)

Subjecte entrevistat: Marc Medel Balboa



CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Marc Medel Balboa..... amb ...47125271L.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

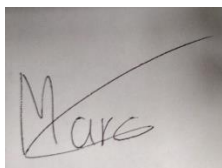
3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Marc Medel Balboa..... **Data: 15/2/2020**

(Nomi cognoms participant)

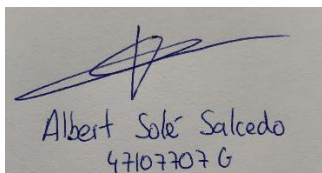
Firma del participant:



Albert Solé Salcedo..... **Data: 15/2/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Marc Medel Balboa:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

Mmm... vaig començar amb el futbol de petit i ja als potser a segons de la ESO ho vaig deixar i vaig començar a fer ciclisme així més estil... aficionat, senderisme feia des de petit amb el meu pare, caminar molt per la muntanya, pujar pics. Sobretot el ciclisme a nivell competició a quart de la ESO, a cadete, a segon de cadete vaig començar a nivell competició serio, si si, fins a juvenil, si fins a divuit anys. Després vaig provar el triatló però no, no... no em va acabar de convèncer. 1ab

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Sobre unes... dos o tres hores al dia, mes o menys, i sis dies a la setmana normalment, algun dia de descans hi havia. 2.1a

Jo: Seguies unes planificacions molt pautades?

Si... bastant pautades, sobretot les hores, el ritme i si hi havia series quantes i a quin ritme i tot. 2.2a

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Siii, una mica si, això dels esports de resistència una mica si. Potser senderisme i això si, jo m'adaptava més a ells, a ells els hi agradava i jo hi anava i tampoc ho passava malament però alhora del ciclisme el meu pare li agradava però no per practicar-ho, tampoc tenia temps per entrenar i això. I recolzar-me si però jo crec que no lo suficient com necessites en un esport que has de viatjar tant, es necessita molta dedicació tant del que corre com dels pares. 3.1a 3.2b 3.3a

Jo: A que li donaven més importància els teus pares?

Molt, molt per rendiment, si m'ho havia passat bé deia que ja em quedés a casa, no... (riures). Ja acabaves a vegades creuat i a sobre t'acabava de cremar i, també... a vegades pensaves que ho havies fet bé, que estaves a davant i encara et treien algo... que això és lo que es feia més dur...

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

Ehh... perquè em donava molt llibertat, poder entrenar, era entretingut. És un esport que si tu est sacrificues pots pujar molt ràpid, la progressió al principi és molt ràpida i té... com una barreja de tot el que es necessita en un esport, té tècnica, resistència, dificultat alhora de.... de fer baixades i coses això, de moure't en un peloton, i moltes coses... el clima; pots sortir a quaranta graus o nevant, no se... tenia de tot. 4.1abc

Jo: Et vas arribar a veure com a professional d'aquest esport?

Si, potser al principi si, quan vaig veure una progressió molt ràpida al principi m'ho vaig plantejar, si si... 4.2a

Jo: Vas arribar a assolir èxits destacats?

M. si, alguna cursa vaig guanyar, vaig estar davant a curses importants, com copes d'Espanya i això. I amb l'equip vam guanyar una copa d'Espanya! La general amb un company, si si... 4.3a

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

5a Quan estas fort i ataqués i veus que t'en vas i et veus amb bones comes, es disfruta molt. I baixant tens bon ritme és divertit. 5b I menys, lo pitjor és quan se't creua algo, se't trenca algo de la bici... pfff... tens que reenganxar amb cap de cursa, enganxes i després se't cau un davant i et causa, quan tens una cursa creuada és lo pitjor.

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Sii....! de fet, fent bici vaig conèixer molts amics, sisi... vaig parlant bastant sovint i fins i tot alguns han arribat a professional. 6a

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

La relació molt bona, tot el contrari, sempre em va dir que disfrutes i sobretot la frase que em va marcar em va dir “estas seguro que quieres ser professional?”, clar perquè això... això porta... no és només entrenar i córrer, porta un sacrifici enrere que la gent no veu. 7.1a 7.2a

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Si... la veritat és que era difícil, sobretot estudiant pel matí perquè arribava a casa a les dues i mitja o així i mentre menjava i tot, ja sortia a les tres i algo. I clar al hivern a les cinc i mitja ja es fa de nit, llavors feia una hora i mitja, dos i després acabava al rodillo a casa... inclús a vegades havia de saltar-me alguna classe o algo si havia de fer un entrenament important. 8.1a

Jo: Des del col·legi vas rebre alguna ajuda?

M: si, una mica si. Sobretot a l'hora d'educació física si hi havia començat la temporada i algo ja... com... com que em convalidaven, no m'obligaven a forçar massa. 8.2a

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

Oi tant, si... si, sobretot de no haver-m'ho agafat més en serio alhora de preparar les curses, de la bici tindre-la sempre perfecte i actitud sobretot; anar a cada cursa com si fos l'última i... de... sempre anar a guanyar, si. 9ab

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Si, vaig provar el duatló però no em va acabar de convèncer lo de córrer i el ciclisme del duatló era diferent, era molt diferent i no em va acabar de convèncer. 10a

Jo: Et veure tornant com a entrenador?

Seria una experiència maca però és difícil, crec que encara és més difícil un entrenador de ciclisme, en aquest cas director de ciclisme, és més difícil inclús que córrer, jo crec. Perquè no has de controlar a un, has de controlar a vuit o nou. Ja és més complicat...

11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

Que... es sacrifiquin molt, però que si ho fan han de saber que és un esport molt difícil, perillós també i has de tindre sempre el cap on ha d'estar i sobretot això que s'han de sacrificar molt i... si hi vas és a guanyar o sinó a passar-t'ho bé, una de dos. 11a

Subjecte entrevistat: Cristina Bru Clotet

5-13 anys **Ciclisme**

- Esport individual
- Nivell Català
- Diversió

14-21 anys **Ciclisme**

- Esport Individual
- Nivell Nacional
- Competició
- Rendiment

6-8 anys **Ballet**

- Esport individual
- Recreatiu
- Diversió

8-14 anys **Bàsquet**

- Esport d'equip
- Nivell escolar
- Diversió
- Amb les amigues

CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Cristina Bru Clotet..... amb ...47116743R.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Cristina Bru Clotet..... **Data: 8/4/2020**

(Nomi cognoms participant)

Firma del participant:

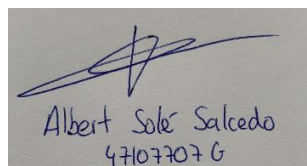


Cristina
47116743-R

Albert Solé Salcedo..... **Data: 8/4/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



Albert Solé Salcedo
47107707 G

En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Cristina Bru Clotet:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

Des de petita vaig començar a practicar el ciclisme, crec que vaig començar aproximadament als quatre, cinc anys, i ja vaig començar a competir a nivell de Catalunya, i després ja quan vaig passar a infantils, ja vaig començar a nivell estatal. Després altres... els ciclisme l'he practicat fins fa... un any, per tant dels quatre anys fins als vint-i-u anys. Després també feia basquet, fins a segon d'ESO, però ho vaig haver de deixar perquè no ho podia combinar amb el ciclisme. I altres esports, de petita també feia ballet, però quan era molt petita, és a dir tipo vaig fer tres anys, dels sis als vuit anys mes o menys, i... ja sta. 1ab

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Al ciclisme, fins a categoria infantil m'entrenava jo mateixa o el meu pare em deia el que havia de fer, i després quan vaig passar d'infantil a cadet ja tenia un entrenador i llavors em marcava entrenaments diaris. Si... Mes o menys unes dues hores al dia. Però algun entrenador me'n feia fer moltes més al dia i llavors descansava alguns dies entre mig. 2.1a 2.2a

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Si, de fet vaig començar amb el ciclisme arran del meu pare perquè els caps de setmana anava amb bicicleta amb els amics i feia moltes cicloturistes. Llavors quan era petita anava amb tota la família a... per exemple la quebrantahuesos, anàvem doncs a passar les vacances i el meu pare competia, llavors es com que tota la família estava involucrada en el ciclisme. 3.1a 3.2b

Jo: Veu practicar l'esport junts?

Aaa... Amb el meu pare si de petita, però ja quan em vaig anar fent gran, quan ja era infantil i més cap amunt ja vaig deixar de practicar-ho amb ell. Però perquè teníem nivells diferenciats, i amb la meva germana si, des de petites ho hem practicat juntes fins aproximadament quan jo vaig començar el batxillerat vem deixar de practicar-ho juntes perquè ella sen va anar amb un centre de tecnificació llavors estava fora de casa.

Jo: Els pares et recolzaven en esport?

Si que ho recolzaven completament els dos i sempre em portaven de fet amunt i avall perquè per exemple, quan havia d'entrenar al velòdrom m'havien de portar molts dies a Barcelona i m'havien de vindre a buscar, sempre estaven amunt i avall. I... quan era més petita em preguntaven més per satisfacció, però quan m'anava fent gran, com que veien que jo estava molt implicada, inconscientment també s'implicaven ells. O sigui, si que em preguntaven si m'ho havia passat bé i tal, però era com una implicació extra. O sigui, també volien que ho fes bé per mi perquè sinó jo estava malament. 3.3a

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

Doncs a Igualada hi va haver un club, el Eddy Mur que va fer un equip de infantils i érem com cinc o sis nens i llavors també vaig començar per això. 4.1ac

Jo: Et vas arribar a veure com a professional d'aquell esport?

La veritat és que si, ho havia arribat a pensar, si! I hi havia per exemple vegades que queda molt lluny però llavors feia alguna competició fora, per exemple la Durango-Durango que és una competició que hi ha les millors del món i llavors em feia veure-ho possible. 4.2a

Jo: Vas arribar a assolir èxits esportius?

Si algun... a... a nivell de Catalunya, campionats de Catalunya i copa catalana, en plan classificacions de la copa catalana del rànquing diguéssim i després mh... em van donar la medalla UFEC el 2019 o 2018, no ho recordo, i després a nivell estatal vaig fer... quan era infantil segones d'Espanya per contrarellotge per equips, després quan era cadet vaig fer tercera a persecució individual a pista i després vaig fer segona a velocitat per equips el 2018 crec o 2017 i vaig fer tercera a la copa d'Espanya de Caspe, que per mi és el mèrit més important. 4.3a

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

Mmmm... vale. Jo crec que és de l'esport en general. 5a Però del ciclisme el que m'agradava més era el fet de viatjar i de poder anar per tota Espanya, sobretot per el País Basc, i conèixer gent d'altres llocs i 5b el que menys m'agradava era que a vegades havia de sacrificar coses personals o més socials pel fet de haver d'entrenar o d'anar a competicions.

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Aaah... Amb el ciclisme és complicat, bueno ara cada vegada més però abans era un esport menys practicat i en el meu cas quan vaig deixar el primer equip aquí Igualada, el Eddy Mur, vaig anar a un equip de Terrassa que allà hi havia molts nens i allà vaig conèixer a molta gent, l'únic que un dels problemes és que molts coneguts estaven fora de, per exemple d'Igualada. A Igualada tenia la sort que tenia a la meva germana i podia anar fent, però de la meva edat m'ha faltat U fèmines i Dos gent per Igualada.

Jo: Actualment conserves amistats que vas crear arran de l'esport?

Si, si que els conservo però el fet de que ja no estigui en competició vulguis o no et fa allunyar-te una mica, però si com que per exemple amb les fèmines m'he mogut bastant per tot Espanya i vaig estar amb dos equips Bascos i allà si que realment vaig fer amigues que... si amigues l'únic que estan al País Basc, llavors mantenim contacte com per exemple Salamanca, a Illes Balears, mantenim contacte però... arran del ciclisme que he fet més amics. 6a

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

Amm... per exemple el penúltim entrenador tenia un tracte molt proper, parlàvem constantment per whats app però m'exigia molt, a part de amb bici també m'exigia molt per exemple amb el menjar, bueno era com molt exigent en general i... em demanava moltes hores de dedicació, llavors després no anava bé amb resultats i vaig fer un canvi d'entrenador i aquest entrenador era com més... ho portava tot com més ben fet, si que manteníem contacte però per coses més esporàdiques, no estàvem cada dia has de fer això has de fer això altra. Tenia marcat cada dia que havia de fer però no era tan exigent. I a les competicions l'anterior entrenador si que hi anava però també perquè era el director de l'equip i llavors pos venia a les competicions, però aquest altre nomes anava a algunes perquè també portava altres equips i era de Valencia i jo estava aquí Igualada. I l'altre estava a Cunit i jo per exemple els caps de setmana anava a entrenar allà, a l'estiu igual anava allà dues o tres setmanes... 7.1a 7.2a

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Bueno... jo crec que es va començar a complicar a partir de tercer d'ESO aproximadament, i llavors ja vaig veure que faltaven hores perquè anava en un col·legi concertat i s'acabava les classes a les cinc i quart de la tarda i no em donava temps per... per entrenar. Llavors quan anava al col·legi concertat feia bonament el que podia, però quan vaig passar a l'institut, a batxillerat, si que per exemple acabava classe a les

dues i anava directament a entrenar perquè igual tenia tres o quatre hores i sinó se'm feia de nit, llavors ho feia directe, menjava algo super ràpid i anava a entrenar. 8.1a

Jo: Vas rebre alguna ajuda de part del col·legi?

Si, al Maristes, crec que va ser a quart o a tercer d'ESO, crec que va ser a quart d'ESO, hi havia una hora d'Educació Física que la tenia com convalidada i podia anar a entrenar. Després a batxillerat a primer no feia educació física, i a les hores d'educació física anava a la biblioteca i podia avançar feina. O sigui, als Maristes era com que estava així més, bueno al ser concertada no se quin tipus de llei hi havia, però podia fer-ho això d'un dia a la setmana o més i només alguns mesos que tenia entrenos molt llargs, però al Pere Vives si que no vaig fer cap classe d'Educació Física, perquè si estaves al programa ARC, bueno no se algo raro... 8.2a

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

Jo crec que ho faria més progressiu la implicació. No m'implicaria tant els primers anys i després igual més. Jo crec que el pas decisiu és quan acabes batxillerat, comences la carrera i tens moltes més hores d'entreno i molta més exigència i jo allà va ser un moment que jo ja estava bastant... cremada. Quan ets petit et motives i cada cop més però al final veus que també hi ha altres coses i igual no hagués deixat de fer algunes coses que al seu moment vaig deixar de fer-les, per exemple algun viatge a l'estiu o coses als caps de setmana amb els amics que no feia per la bici. 9a

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Si. Hi va haver un pas de temps que em va costar molt tornar a enganxar-me al món de l'esport i se'm feia molt complicat i com quan tornava a anar amb bicicleta no tenia la mateixes sensacions que abans, se'm feia una muntanya però passat aquest temps torno a practicar esport i torno a sentir-me bé amb mi mateixa i quan practico aquest esport. I en concret faig duatlons i futurament triatlons i bé, això estic motivada però també tinc ganes de prendre-m'ho diferent, si que em vull implicar al màxim perquè és el que he fet durant sempre en l'esport i és el meu caràcter però... des d'una altra perspectiva. 10c

Jo: T'has plantejat tronar-hi com a entrenadora?

Si, de fet estic mirant per fer el curset d'entrenadora de nivell u, i a partir d'aquí anar fent. També tinc ganes d'engegar projectes entorn a la bicicleta i tema extraescolar, etc.

També aprofitant la meva finalització del grau de ciències de l'activitat física i l'esport.
10e

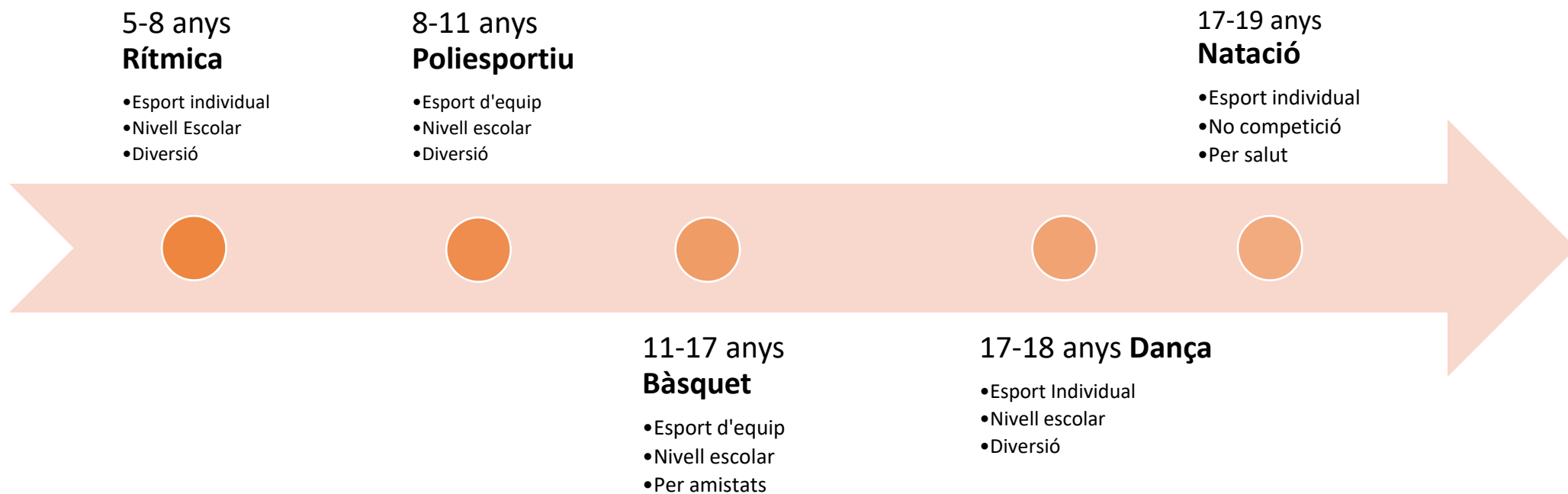
11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

U que disfrutin a cada competició i que més enllà dels resultats sempre hi ha l'experiència i després que vegin sempre la part positiva de la gent que els rodeja perquè de vegades quan entres en el cercle de la competició hi ha molta rivalitat i... bueno això que es fan amistats molt maques i que s'ha d'aprofitar que les experiències que vius amb l'esport com les amistats que fas. 11a

Jo: T'agradaria que ells també competissin al nivell que ho has fet tu?

M'agradaria que ho escollissin ells, jo si competissin els recolzaria però si no ho fessin tampoc hi veuria cap inconvenient.

Subjecte entrevistat: Carla Flix Contreras



CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Carla Flix Contreras..... amb ...47751222W.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

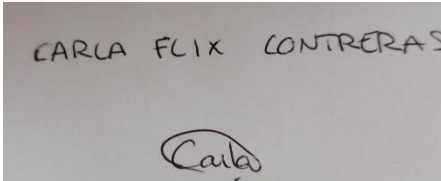
3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Carla Flix Contreras..... **Data: 12/4/2020**

(Nomi cognoms participant)

Firma del participant:

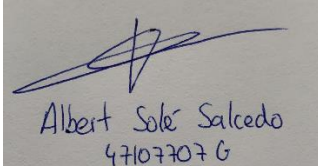


CARLA FLIX CONTRERAS
Carla

Albert Solé Salcedo..... **Data: 12/4/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



Albert Solé Salcedo
47107707 G

En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Carla Flix Contreras:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

Aaaa... he practicat, vaig començar a fent rítmica, després vaig fer poliesportiu, després vaig fer basquet, després he fet aaa... dansa, natació, ehhh... però sempre ha sigut tot a nivell escolar, o sigui mai ha sigut mai he estat federada de res ni he sigut professional... vull dir més enllà d'anar a l'escola o a l'institut. 1ab

Jo: I quin ha sigut l'esport que més has practicat?

Jo crec que el que he practicat realment més temps ha sigut el basquet, que vaig començar a... cinquè de primària i fins a batxillerat.

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Amb el cas del basquet que és el que vaig practicar més anys a... si perquè, o sigui estava pautat en el sentit que erets un extraescolar, és a dir el dilluns i el dimecres de cinc a sis i mitja i llavors els partits els caps de setmana, però més enllà d'això no. I després quan vaig fer natació, al principi de fer-ne si que anava a cursets per joves perquè era per l'esquena i ho havia de fer bé, llavors també era una hora... o sigui dos hores a la setmana ehhh... dos dies, però ja esta. Després quan ho he fet jo pel meu compte ja ha sigut més quan m'anava bé i tal, no he tingut mai cap planificació. 2.1a

Jo: A natació quin any vas començar?

Vaig començar quan vaig deixar basquet, no... vaig fer un any crec que primer de batxillerat vaig ser que ho vaig compaginar i ho feia tot alhora, feia dos dies de natació i dos dies de basquet, però després ja vaig deixar basquet i només em vaig quedar amb natació.

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Doncs si, el meu pare és profe d'educació física però a més a més sempre havia jugat a basquet, ell si que havia estat federat però a capellades, que tampoc era un club gaire... professional però bueno ja era més serio i... i havia sigut ell també entrenador dels equips de basquet de diferents equips de capellades, llavors **jo vaig triar el**

basquet perquè a casa meva s'ha de fer algun esport, llavors jo vaig triar el basquet com hagués pogut triar qualsevol altre cosa, i llavors bueno això si el basquet, però... al meu pare li agradava molt però jo no vaig triar el basquet perquè per mi fos el millor esport del món. 3.1a 3.2b 3.3a

Jo: Ho practicàveu conjuntament?

No, no... casa meva hi havia una canasta i com a molt jugàvem un vint-i-u, però no. **Però sempre m'han recolzat, sempre.** El papa sobretot, perquè me mare era com que no estava tant pel tema, el que em venia a veure als partits i tal era el meu pare.

Jo: A que li donaven importància els teus pares al acabar els teus entrenaments i partits?

A casa meva, com he dit, s'havia de fer un esport per tant el tema guanyar o perdre no era molt important i també perquè a mi no m'importava gaire la veritat... però perquè primer els esports d'equip no són els que més em motivin, llavors com que jo tampoc estava motivadíssima de la vida pos tampoc ehhh... m'afectava el fet de guanyar o perdre per tant tampoc m'acabava d'esforçar del tot i això és que molestava sobretot al papa, molestava veure que jo podia donar més i que jo com que no estava motivadíssima no donava el màxim

Jo: T'acompanyaven a les competicions?

El papa sempre, la mama no massa i el Dan no gaire perquè també coincidia amb els seus partits també...

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

Si bueno... que a casa meva hi ha una norma i és que s'ha de fer un esport i es igual quin, ara ja no perquè soc gran però quan era petita era això. Quan vem acabar poliesportiu doncs la majoria de les meves amigues feien basquet i pos... això. 4.1c

Jo: Et vas arribar a veure com a futura professional en el món de l'esport en algun àmbit?

jajaja... no... jajaja. 4.2b

Jo: I vas arribar a assolir algun èxit esportiu?

No... jajaja lo més lluny que vaig anar va ser Vilafranca. 4.3b

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

El basquet el que més m'agradava jo crec que era que hi anaven les meves amigues i a part de fer esport jo també m'ho passava bé i el que menys... jo crec que era això, que no m'acabava de motivar i llavors per tant tampoc acabava de... de prendre-m'ho com... com m'hauria pres un altre esport que m'hagués motivat més per dir-ho d'alguna altra manera... Llavors no és que hi hagués una cosa que m'agrades menys que una altra, anar als partits m'agradava, entrenar també m'estava bé, però era això que em faltava motivació. Amb natació que és el que vaig fer després que no vaig competir mai ni res però que realment em va agradar molt però el fet de posar-me a l'aigua era un drama perquè feia molta mandra... però realment bastant positiu tot. De fet, per això vaig deixar el basquet i em vaig quedar només amb la natació. 5ab

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Les meves amigues jugaven amb mi a basquet però també perquè és això, era de l'escola i de l'institut i a final som tots els mateixos, i... el que sí que segueixo fent és practicar esports amb amics ho segueixo fent però ja no és basquet. 6a

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

Pos... pos bona, era bastant jove ahhh... bé normal, era un noi jove de Capellades que havia jugat a basquet sempre, coneixia el meu pare perquè havia sigut entrenador seu, llavors era com que ja ens coneixíem però normal, bé. 7.1a

Jo: Et posava pressió l'entrenador?

No, no al contrari, i també s'ho prenia molt com he dit abans mon pare, era rollo, guanyar o perdre no era important, a veure si! Ell preferia entrenar i tenia molta més competitivitat que no pas nosaltres però que també veia el panorama, que ens esforcés i que donguéssim el màxim, perquè com que veia que no donàvem el màxim això el preocupava més que no pas guanyar o perdre. 7.2b

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Com que feia esports escolars no m'implicava gaires hores i llavors el fet de jugar a basquet o fer natació no em treia masses hores, de fet feia més altres activitats. Llavors quan ho sumava tot si que tenia hores ocupades i pos t'organitzes com pots però vaja... no em resultava complicat. 8.1b

Jo: Vas rebre alguna ajuda del centre escolar pel fet de fer esport extraescolar?

No, no la necessitava. 8.2b

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

Si que canviaria coses perquè crec que el meu problema és que no vaig trobar mai l'esport que realment m'agradés. Jo quan he fet sempre coses de muntanya (escalada, barranquisme, rafting, esquí...) són coses que m'encanten i allà si que estic super a tope! Llavors sempre els hi dic als meus pares que si hagués nascut a qualsevol poble de per dalt la muntanya que si mai hagués fet algun esport d'aquests possiblement..., no se si hagués sigut bona o no, però que almenys hagués durat molt més de mi mateixa perquè m'agradaven molt més esports de muntanya sobretot, llavors m'hagués agradat potser enfocar una mica més cap allà. 9a

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Vale, si sempre tornaria a practicar esport, de fet ara fa un temps que estic tornant a fer-ne. M'he apuntat a un gimnàs, que és la manera fàcil de tornar-ne a fer sobretot ara que als matins vaig a la uni i a la tarda treballa pos és com el lloc on puc anar, fer més esport i tal. 10c

Jo: T'has plantejar tornar-hi com entrenadora?

No... perquè tot i que m'agrada molt treballar amb gent i amb nens i nenes o el que sigui, no és, o sigui... el meu àmbit no és l'esportiu per tant crec que no sabria fer d'entrenadora.

11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

Primer de tot que triïn l'esport que vulguin fer perquè em dona la sensació, bueno crec que és així, que hi ha ara mateix cada vegada més els pares i mares es pensen que els seus fills seran el "leo Messi" de tots els esports i tenen quatre anys i ja els apunten l club de futbol del poble i... i es pensen que ho han de guanyar tot i crec que és un problema molt gran. Llavors el consell que jo donaria és això, que realment facis el que t'agrada dins de les teves possibilitats, ja et dic jo ojala hagués pogut fer rafting però aquí a Capellades és difícil... jajaja... i que mentres donguis el màxim de tu mateix aaa... i que si et donen una cosa realment podràs aspirar a més i si no se't dona bé doncs no se't dona bé, jo per molt que vulgui dibuixar no se dibuixar, pos és el mateix.

És molt important no quedar-te des dels quatre anys jugant a futbol camp perquè després que? 11b

Jo: Els guiaries més cap a esports individuals o col·lectius?

Crec que són molt important els esports col·lectius però igual que són important els treballs en grup. Jo crec que tots vivim en societat, tots hem d'aprendre a conviure amb altre gent i hem d'aprendre a que no tots pensem ni actuem de la mateixa manera, ehhh... llavors crec que el tema d'esport en equip en l'àmbit educatiu o personal està molt bé perquè no ets individual i tal, però... també penso que l'esport individual aaa... també és molt bo. No crec que pel fet que facis un esport individual en comptes d'un col·lectiu sigui negatiu en aquest aspecte, però jo crec que en esport col·lectiu et dona potser més eines alhora de conviure amb més persones i tal que no un individual, però més que res perquè t'enfrontes a diferents situacions que quan estàs tu sol ets tu sol i decideixis el que decideixis.

Subjecte entrevistat: Oriol Marimon Castellort

5-14 anys **Nedador**

- Esport individual
- Perfeccionament
- Diversió i més tard Rendiment

24-Actualment **Triatleta**

- Esport individual
- Competició
- Nivell català i espanyol
- Hobby

27-Actualment **Entrenador de Natació**

- Esport Individual
- Competició
- Rendiment
- Edat preadolescent i adolescent
- 25h setmanals

25-28 anys **Entrenador i Coordinador** Escola de Triatló

- Esport individual
- Edat preadolescent i adolescent
- Objectiu formatiu
- 7h setmanals

26-Actualment **Entrenador d'Atletisme**

- Esport individual
- Edat preadolescent i adolescent
- Objectiu formatiu
- 5h setmanals

CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Oriol Marimon Castelltort..... amb ...47110354Y.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Oriol Marimon Castelltort..... **Data: 10/4/2020**

(Nomi cognoms participant)

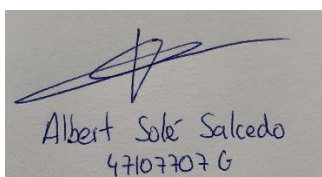
Firma del participant:



Albert Solé Salcedo..... **Data: 10/4/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



Albert Solé Salcedo
47107707 G

En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Oriol Marimon Castelltort:

1. Quin/s esport/s entrenes, quin grup d'edats i quin horari d'entrenaments setmanals feu?

Vale, entreno ara mateix al Club natació Igualada, que és l'equip que em porta més temps perquè estic com a responsable i entreno la categoria alevina que són nens i nenes dels dotze als quinze anys, és a dir el període adolescent en tota la seva esplendor, i també el grup de fons del CAI amb més o menys la mateixa edat, que serien infantils i cadets, que vindria ser entre dotze i catorze anys. I... bueno els d'atletisme entrenen entre dos tres sessions a la setmana, hi ha una mica de flexibilitat, amb sessions de una hora i mitja i els de natació ens en anem a... entre sis vuit nou depèn del nedador, per tant dins d'aquests esports a la mateixa edat uns estan fent el triple d'hores que els d'atletisme, que això també implica ah... que sigui més fàcil que plegui com veurem a continuació.

2. Quina és la motivació personal per dedicar-te a la formació de nens i nenes?

Ahhh... bueno la principal és que a mi m'encanta l'esport, m'encanta la natació i és algo que ho fem realment perquè a mi m'encanta, i això seria això que ho fem com una passió i jo una afició tot i que no sigui ara mateix la meva professió principal ho faig encantat de la vida encara que em suposi perdre un munt de temps, no ho fas pels diners perquè el que es paga en comparació amb el munt d'hores és res però ho fas perquè t'agrada, perquè e sents molt recompensat en fer-ho i perquè intentes ajudar en funció del que havia vist jo com a nedador, pràcticament. I els que hem fet esport i competició, estar a un equip enfocat a la competició i a l'alt rendiment et dona una motivació que és pràcticament la mateixa a la que tu estàs competint, si tu ets responsable de fer competir una persona, els seus resultats porten la mateixa satisfacció que quan puc estar competint jo, i jo crec que és una mica el temps aquest, que creus que pots ajudar i que consideres suficientment preparat i et sent satisfet quan veus que els resultats surten.

3. Quin és el principal objectiu que tens i transmits als teus esportistes?

Bueno, jo crec que el meu objectiu personal com a entrenador és una mica el que tenim definit ara mateix al club natació Igualada. I serien dos jo crec principalment, U és un club esportiu, un club de competició i està enfocat a l'alt rendiment i a fer nens que puguin lluitar a campionats de Catalunya o campionats d'Espanya i si pot ser més, més. Per tant objectiu U és que els vulguin dedicar-se amb tota aquesta intensitat és tu proporcional-s 'hi els mètodes d'entrenament i tota la infraestructura i tot l'entorn adequat a que es puguin dedicar amb això. I el nivell Dos és intentar consolidar u grup ahh...

considerable de persones i que a aquest grup hi pugui caber tant els que volen dedicar-se a l'alt rendiment com la gent que vulgui vindre a nedar amb unes perspectives molt més baixes, és a dir, aconseguir tenir un grup lo més gran possible i que hi pugui cabre tothom, des del que vulgui estar competint al més alt rendiment a la gent que ve a fer una mica més d'esport salut. I crec que aquestes dos premisses és el gran objectiu que tinc jo i com a club. Que els nedadors se sentin contents, motivats sigui quin sigui el seu objectiu.

4. La teva manera d'entrenar és semblant a la que vas tindre tu? O has incorporat noves maneres de fer?

Ahhh... aquesta és bona. De fet quan al David i a mi ens van proposar entrar al club natació com a entrenadors, el David és l'entrenador que està porta infantil, juniors i absoluts, i jo i el David havíem estat nedadors i havíem nedat junts i havíem tingut els mateixos entrenadors i els mateixos mètodes. Els dos ens vem posar d'acord que el que havíem de fer és pràcticament lo oposat a el que ens havien fet a nosaltres perquè jo i ell i el 90% del club quan vem arriba als catorze anys, a la categoria aleví, va plegar absolutament tothom perquè estàvem cremats. Ara el que estem intentant fer és això, seguir intentant treure el màxim de resultats, que crec que ho estem aconseguint però sense que ens pleguin nedadors i jo crec que això ho hem aconseguït perquè potser ens han plegat estem parlant de menys del 5%, és a dir un o dos casos només, i els resultats segueixen sent bons. Per tant, el mètode estem intentant que sigui oposat, a més estem parant d'un esport que als catorze anys ja es busca pràcticament entrenaments de màxim volum de sessions de sis mil set mil metres a la sessió i volums de deu onze dotze al dia ahhh i això amb alevins ho fèiem nosaltres mmm... jo la mitja que parlem abans sempre entrenàvem tots els matins, cada matí a les sis del matí, a les tardes entrenaments molt repetitius, molts metres... I ara intentem fer ahhh... a vegades s'ha de fer volum però intentem fer el mínim volum possible per no cremar els nens, només les setmanes que siguin corresponents i intentar fer entrenos dinàmics que variïn una mica tot i no caure sempre amb la monotonia de metres, metres, metres... i més metres i crec que ho hem aconseguït, variant entrenos, dinàmiques... Ens va passar un any que era cada dimecres al matí eren 10 de 400... ja et llevaves el dimecres que no tenies ganes d'anar-hi, ja la nit abans no tenies ganes d'anar-hi, a més era a crono i era una pallissa... Estem fent dues setmanes de màxim volum i la resta de setmanes volums molt inferiors als que fèiem jo i ell. I això ens esta donant bons resultats i sense que nens ens pleguin.

5. Creus que els nens i nenes venen per motivació personal, per amistats o més per pressió dels pares?

Jo la natació, pressió dels pares a partir d'aleví ja és molt difícil que ho puguis fer, el nen ja es planta suficientment com per dir no, no hi vull anar a nedar cinc vuit cops a la setmana tants metres, no no. Per tant, el que sí que és veritat que trobem els dos casos, que per mi són que un adolescent no plegui: U és estar motivat per el propi esport, que això és feina de l'entrenador que s'ha d'adaptar la motivació de cada nen en funció de les expectatives, pot ser molt diferent, però tenir-lo motivat; i per altra banda que aquest nen tingui, o adolescent millor dit, tingui un grup social que el faci anar a entrenar per el simple fet de veure els amics, de passar-s'ho bé, de tenir batalletes, de que hi ha una nena que li agrada, de tontejar amb una nena, de fer bromes amb l'altre, de fer postureo, que tingui un grup que li faci anar, a part del propi esport. Per tant, si alguna d'aquestes dues condicions falla jo crec que és la principal causa de fracàs o d'abandonament esportiu en edat adolescent. Si les dos es donen funcionarà bé, si només funciona un mmm... ahi ahi, i si n'en funciona cap segur que el nen plega.

Jo: per potenciar aquesta relació de grup teniu algun mètode els entrenadors?

Sí, a part de l'estona al vestuari, la natació en sí a categoria aleví està bastant organitzada on hi ha una lliga de set jornades, tenim la copa, tenim els campionats de Catalunya d'hivern, d'estiu, és a dir, estem parlant de a lo millor vint-i-cinc dies de competició a l'any, això ho podem comparar amb una lliga de futbol per exemple, això fa que cada dissabte estiguin en competició om estiguin ells i això reforça la idea de grup. A part el club també organitza varies diades, és a dir, la idea sempre és jo sempre ho dic, és un esport individual però l'hem de tractar com un esport d'equip. Això que hi hagi una lliga a mi em va genial, perquè és una lliga on tots puntuen i refermem la idea d'equip, on des del més bo fins al més dolent aporta punts, i això és un dels avantatges que té la natació. Llavors amb aquesta motivació jo els hi dic va a veure si podem quedar, ens podem mantenir aquest any a tercera divisió o podem intentar pujar a segona i això fa que tots tinguin una motivació més enllà de les figures més destacades que sen van a buscar medalles individuals o campionats o records o això.

6. Quin valor dones a les competició i als resultats dels esportistes?

Ehh bueno, el tema de les competicions en edat adolescent pot ser una arma de doble fil. Si l'entrenador ho sap gestionar bé i sap motivar bé a tots els nedador pot servir per qualsevol esportista tenir-lo motivat a qualsevol nivell. Per exemple, estàs a aquesta

marca, l'any passat vas guanyar el campionat d'Espanya i això, podem intentar ser campió d'Espanya. Des del nedador més dolent que acaba de començar li pots dir mira has fet aquest temps a veure si pots anar baixant això, a veure si aquesta competició ens podem colar a aquesta sèrie i saltar aquí i anar progressant. Per mantenir la motivació personal de cada esportista és molt bo, però clar per motivar-los has d'enfocar la motivació a cada esportista, no faràs que tots els nedadors siguin campions d'Espanya o que tots vaguin a campionats de Catalunya, però aquí esta la clau de motivar al que és més bo, el que acaba de començar i l'ha d'anar motivant amb coses petites, petites, petites. I si ho aconsegueixes que tots estiguin motivats és el que hem dit abans, és un dels dos motius que crec que el nedador anirà seguint i les competicions poden servir per això, i sobretot per refer la idea de grup. Quan hi ha hagut una competició el dilluns, els dimarts entrenen de conya, s'ho passen bé, se senten orgullosos de ser del club, es motiven...

Jo: Per tant estàs a favor de que competeixin?

Si, jo crec que els adolescents busquen competició i motivació, si no els hi dones això mmm no... Busquen el pique, el picar-se, el fer-se notar i això els hi has de donar i si a traves de l'esport i de manera sana ho han d'aconseguir millor que ho facin així que no pel carrer, per tant jo crec que un adolescent ha d'estar competint, i l'entrenador té la feina de que aquesta competició que et marca qui és el millor i qui és el pitjor fa que els de baix de tot et segueixin motivats per anar millorant i no només tindre motivats als millors de tots.

7. En aquestes edats, quins nens o nenes destaquen més i per que? (Causes genètiques, implicació...)

Jo crec que a aquesta edat es comença a invertir, fins a les edats més petites si que el que es valora és el talent, les qualitats de cadascú, i a partir d'aleví ja s'incorpora el volum. Els que arriben a aquesta edat i no saben assimilar psicològicament les carregues de treball, la responsabilitat de que no sempre guanyaran "por su cara bonita", els que comencen a entendre això són els que comencen a destacar. Veus molt d'altres que arriben fins aquesta edat adolescent molt bona i en aquest moment han de començar a treballar sobretot, a esforçar-se, a partir als entrenos... i és un dels motius que comença a haver el típic que plega perquè li falla això, li falta la motivació o allà on esta no és el que es pensava ell. Amb natació has de tenir talent i molt molt molt treball, si falla una de les dues coses a nivell alt de natació no hi arribes perquè hi ha molta base a natació hi han centenars de nedadors per cada edat, tots neden molt i per molta talent que tinguis si no et matxaques igual... res. Per això, jo crec que a l'adolescència és el

punt on les categories es comença a invertir, han d'incrementar el treball i els que no ho volen fer perden de seguida i aleshores o l'entrenador sap motivar bé i redirigir això cap una banda o és el que parlem que serà un abandonament.

8. Et sents ben valorat? Que creus que es podria fer per cuidar més a tots els entrenadors que dediquen tantes hores a la formació esportiva?

Personalment em sento auto valorat, és a dir ho fas per que a tu t'agrada, per que et sent bé i això és lo principal. Després en segona fase et sents valorat pels nedadors o pels companys de feina, és a dir els altres entrenadors del club, direcció tècnica del club que saben l'esforç que hi ha d'allò... i tot això et fa sentir valorat a tu mateix. Ara evidentment són feines que a nivell de sou no ho fas perquè no hi guanyaràs per això i també porta certs mal de caps. Al fi i al cap la figura de l'entrenador sempre estarà qüestionada i de la manera que puguen els pares cada cop més, té moments bons i dolents, moments que dius miro el calendari i veus que dels propers dotze caps de setmana, vuit els tinc ocupats per competicions, la resta de la setmana treballa, tinc un dia per veure la meva parella cada quinze dies o també arribes un dia cansat a casa i truca un pare enfadat o saps que un pare ha trucat al responsable de la junta perquè la seva filla no l'estàs posant a un relleu o no l'estàs portant a tal campionat i perquè portes a una altra nena... et qüestionen i coses... però al final les coses bones acaben pesant més que les dolentes i sobretot això que ens agrada i veure que els nens s'ho passen bé i els estàs ajudant a millorar o que veure un nen que quasi no sabia nedar has aconseguit portar a un campionat de Catalunya o un nen que era normalet t'està fent un podi en un campionat d'Espanya, doncs jo crec que això els que ens agrada l'esport i estar amb els nanus compensa tot lo altre. La valoració a nivell laboral, entès com una altra feina no t'hi sentiràs mai valorat, si aquesta és la pregunta perquè lo que es paga en comparació a les hores que acabes dedicant en fer bé la teva feina, més val no contar-ho perquè...

9. Explica'ns una experiència positiva i una de negativa de la teva trajectòria com a entrenador.

Ehh... positiva... jo crec que la temporada passada de natació vaig agafar un grup que estava destartelat totalment, a nivell anímic, a nivell personal, venien de tenir una entrenadora que tractava fatal els nens, els tenia desmotivats... Vam intentar reinvertir allò, fer confiar en aquells nens i fer un grup de nens que mai havien anat a campionats de Catalunya que hi acabessin anant, i nens que mai haguessin somiat anar a campionats de Catalunya fins aquell moment. Jo crec que fer aquesta valoració general de final de la temporada amb set o vuit nedadors que estaven deixat anar a la mà de

Deu, la majoria a punt de plegar, que seguissin i que anessin a uns campionats de Catalunya i varios d'ells a uns campionats d'Espanya obtenint bons resultats, jo crec que això va ser una experiència en general bona. Dolenta, pos mmm... mil problemes amb pares, mil problemes amb pares i... bueno des de bronques besties a... i que tu consideres totalment injustes perquè al fons tu vols el millor però hi ha pares que només pensen en ells, i varis problemes en pares per mi seria lo pitjor. Podríem entrar amb més detalls però són bronques... i a sobre dius estic aquí dedicant pràcticament les meves hores lliures al teu fill i tu ara aquí em montes un pollo... bàsicament és això.

10. Que creus que s'hauria de fer perquè tots aquests nens i nenes segueixin motivats i puguin seguir creixent com a esportistes?

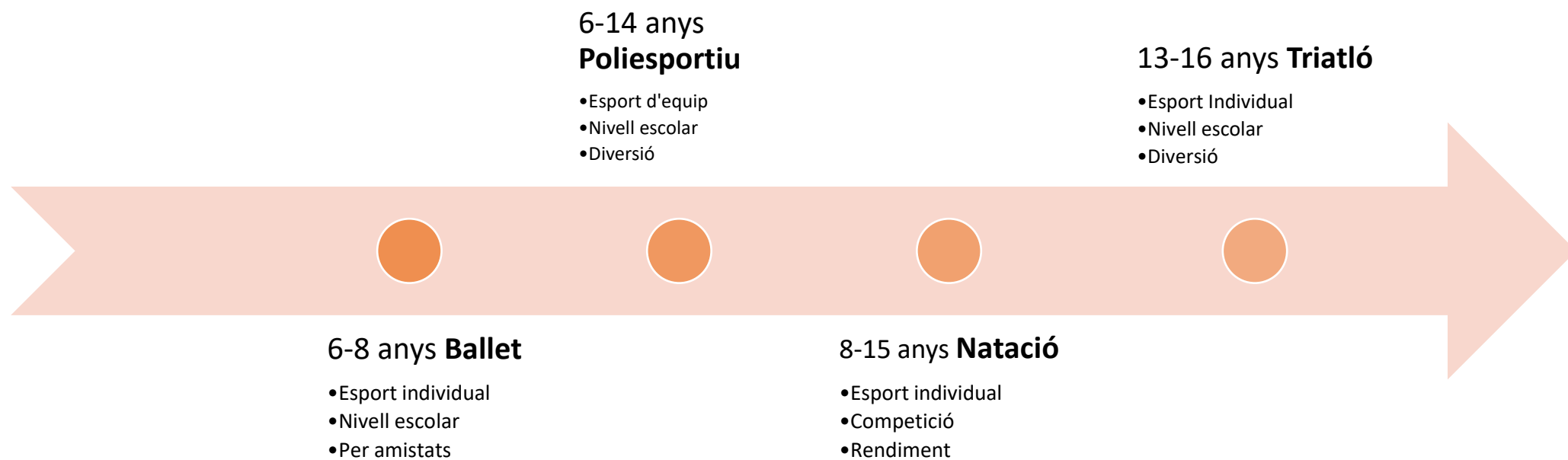
Jo crec que en aquesta edat xoquen dos factors, U que els esportistes arriben a una categoria on amb el talent no n'hi ha prou i que han de començar a entrenar dur i aprendre lo que significa entrenar dur que és la constància, el sacrifici, la serietat, que hi haurà competicions que aniran malament però saber sobreposar-te a això i fer-ho bé; tota aquesta sèrie de valors xoquen amb els de l'adolescència que és revelar-se contra l'autoritat, no fer cas als pares, voler sortir de festa, voler anar a dormir tard, voler anar al Mcdonalds amb els amics, algú voldrà fer botellon, algú voldrà sortir de festa, són els factors que xoquen i això ho has de reconvertir l'entrenador a partir de jo crec de dos factors: U, buscar la motivació per cada nedadors, no la motivació teva de fer deu campions d'Espanya, perquè aleshores faràs un campió d'Espanya però te'n plegaran nou, sinó si tens vint nedadors agafar i dir aquest dos volen això, aquest dos això, aquest dos això i actuar en funció del que ells et diuen que volen. U la motivació i que tinguin un grup a nivell d'amics, a nivell social, que els motivi el simple fet de veure els amics a anar a entrenar.

11. (amb una bona remuneració...) En un futur t'agradaria seguir entrenant i formant nens i nenes? T'agradaria crear algun projecte esportiu relacionat amb l'àmbit de la formació/competició de joves esportistes?

Ehh buff... això també és un debat que parlem de vegades amb el David, que ja et dic que és l'altre entrenador, i els dos treballem també de professors, és a dir tenim altres feines a la vegada i ens ho compaginem i sempre diem que això són feines que tal com estan muntades a nivell laboral que o estàs en un super club o és casi impossible guanyar-te la vida només d'això. El que implica que tinguis això com una altra feina fa que tinguis poc temps lliure, no puguis fer tu el que voldries, no puguis entrenar, no puguis veure la teva parella o puguis fer molt poc i això fa que acabi cremant. Sempre dic que són feines per uns cicles de tres o quatre anys, parar desconnectar un temps i

si de cas tornar-hi, perquè jo crec que en món de l'esport està vull en dia una mica muntat poc professionalitzat, a no ser que arribis a una gran estructura és difícil guanyar-te la vida, i per tant bueno, jo estic fent d'entrenador però sort que també estic fent de professor i altres feina, el David també és professor també de INEFC i també està fent d'entrenador amb els altres grups del club. Llavors clar si veies clar que hi ha recursos suficients com per dir bueno ens guanyarem la vida nomes entrenant a esportistes dedicats a la competició com seria el cas, diries bueno, clar perquè és una feina que ens encanta i ens motiva, però com que veus que això ho pots fer de a més a més clar al dinal a la vida hi ha altres coses, també tu vols competir, tu vols fer una família, tu també vols estar amb la teva parella i al final clar això com que has de treballar les teves quaranta hores d'una altra teva feina i si això ho fas ho acabes fent de a més a més, pos al final ho pots fer durant uns anys però segurament arribarà un punt en que diràs mmm... he de tancar aquesta etapa i començar a fer una altra, més pel sistema així muntat que no per les pròpies ganes que en tinguis.

Subjecte entrevistat: Carla Alemany Pérez



CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Carla Alemany Pérez..... amb ...47121241Z.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

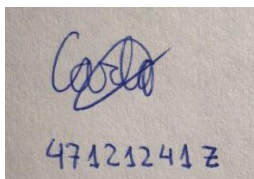
3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Carla Alemany Pérez..... **Data: 22/4/2020**

(Nomi cognoms participant)

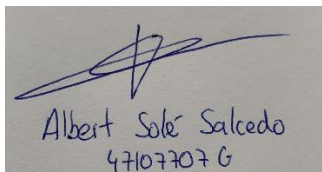
Firma del participant:



Albert Solé Salcedo..... **Data: 22/4/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Carla Alemany Pérez:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

A vere, de petita feia o sigui fins a segon d'ESO o així sempre he fet ho sigui extraescolars, que no és un esport en serio però cada cap de setmana allò que tens algo. I llavors des de segon tercer de primària fins a segon d'ESO, crec que és... si, vaig començar la natació en serio, o sigui competia federada, cada matí em llevava a les sis per anar a entrenar, mmm bueno... campionats... I a sisè, primer d'ESO o així vaig començar triatlons i en vaig fent saltejats l'únic que ara no massa i a tercer d'ESO ja vaig deixar la natació definitivament. 1ab

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Mmmh, a vere de natació com que vaig començar des de bastant petita va canviar bastant perquè, o sigui començava entrenant als matins sempre sempre des de ben petita a les sis, hi anava dos matins i fèiem una hora als matins i a les tardes dos hores cada dia. Després van ser tots els matins entreno i a les tardes igual. 2.1b

Jo: Tenies les planificacions molt pautades del que havies de fer?

Bueno l'entrenadora sempre ens ha dit els entrenos allà mateix. 2.2a

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Gens! O sigui ells no són gens esportistes, ha sigut sempre que ho he decidit jo i com per voluntat pròpia i tot. Però la meva família és zero esportista... jajaja. 3.1b 3.2b 3.3a

Jo: A què li donaven més importància els teus pares?

Ah els meus pares o sigui sempre que jo estigues contenta. Perquè tampoc mai han entès tant tant per arribar a entendre de resultats, perquè no ho han fet.

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

Jo des de que tenia un any, allò que vas a la piscina amb la mama. Primer vas amb la mare i despres vas a la petita. Doncs jo feia curssets a les Les Comes i un entrenador que em feia curssets em va dir que anés a provar al club perquè sempre m'havia agradat nedat i tot lo que fos l'aigua, i em va dir que anés a provar i pos quan m'ho va dir vaig anar i crec que feia ballet, però lo típic que les nenes fem ballet i ho vaig deixar i vaig començar natació en serio. M'ho va dir aquell noi i no se. 4.1b

Jo: Et vas arribar a veure com a professional d'aquell esport?

Mmmh, jo crec que no perquè quan realment ho disfrutava molt i realment ho feia molt bé, que potser feia cinquè o sisè de primària és com que era tant petita que jo mai pensava amb el meu futur saps? Mai m'he vist amb vint anys continuant fent natació, no no m'hi he vist mai. 4.2c

Jo: Vas arribar a assolir èxits esportius?

A vere mai he anat a campionats d'Espanya de natació perquè quan vai tenir la meva època com bona era el primer any que ens feien campionats crec i si que de Catalunya havia quedat tercera i anava bastant bé però res més. 4.3a

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

Lo que m'agradava més era competir, o sigui potser quan feia natació no ho veia però sobretot ara ho vec, si lo que més m'agradava era competir, o sigui jo si pogués competir sense entrenar competiria sense entrenar. I lo que menys m'agradava, no era ben bé de la natació però era la diferencia que ens posava l'entrenador entre els bons i els dolents, la diferencia d'atenció, la diferencia de tot...5ab

Jo: Que et refereixes de la competició?

Tot, tot lo que engloba, des de que entràvem a la piscina i escalfàvem i competíem i mentre competició i competició que fem moltes proves en natació, que havies de beure aigua, havies de menjar algo... de tota la competició en general.

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Els vaig fer allà els amics.

Jo: Actualment conserves amistats que vas crear arran de l'esport?

Si si, no ens veiem massa però sempre que podem quedem i tot. 6a

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

Amb la última, molt dolenta, molt... Em posava pressió perquè no em sortia res bé però tampoc me'n posava perquè molts cops passava de mi. 7.1b 7.2a

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Mai m'ha semblat complicat perquè, o sigui com que sabia que tenia entrenos a tal hora, pos era com que l'estona que tenia per estudiar l'aprofitava més. O sigui com menús temps i més coses tinguis pues més aprofitava aquella estona. 8.1b

Jo: Vas rebre alguna ajuda de part del col·legi?

No no, jo era igual que la resta i no tenia res. 8.2b

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

A vera, de la natació... mmm... sincerament no me'n arrepenixo de res, perquè encara que lo que m'agradi més de tot sigui nedar, el mar, l'aigua i tot quan vai deixar la natació per mi va ser un sospir, o sigui una de les meves millors decisions que vai poder fer però poder canviaria... no se potser haver-me atrevit de canviar-me de club o algo. Però en general no me'n arrepenixo de res jo crec. 9c

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Si he tornat a fer atletisme anys més tard i ara ho continuo fent iestic molt bé. 10c

Jo: T'has plantejat tornar-hi com a entrenadora?

Si a la natació molts cops, m'encantaria. 10e

Jo: Canviaries moltes coses de com t'havien entrenat a tu?

O sigui la manera d'entrenar no la canviaria, per exemple en natació jo crec que és molt important que t'exigeixin molt. O sigui per exemple jo abans de la Mar, jo vaig tindre una entrenadora que ens exigia moltíssim però fora d'això sempre t'animava, et recolzava, o sigui que sabia el paper que havia de fer ne tot moment saps...

11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

Jo als meus propis fills els hi diria que si volen fer esport que facin i que si algun dia els ve de gust competir que competissin però jo no els hi diria res de res, que facin els que ells vulguin. Jo el que volguessin fer, jo estaria d'acord i si volen competir jo estaria d'acord i si ara volen deixar els animaria que no ho deixessin però i que si tinguessin motius que ho deixessin. 11b

Jo: T'agradaria enfocar-los cap a un esport individual o un d'equip si et preguntessin?

A vera, jo si tinc fills sempre he pensat que els apuntaré a natació però pel fet que s'ha de saber nedar i jo que se, a primer de primària que ja saben nedar i van amb l'escola si ho volen deixar pos que ho deixin i amb un esport d'equip per mantenir relacions i veure tu llavors si... ja han vist les dos coses, un esport individual i un d'equip pos així poden veure també si realment els hi agrada l'esport i si tiren cap a un costat o cap a l'altre. O lo típic dels Jocs escolars que toques tots els esport també.

Subjecte entrevistat: Quim Pereira Burgada

6-11 anys
Bàsquet

- Esport d'equip
- Nivell Escolar
- Diversió

12-15 anys
Futbol

- Esport d'equip
- Nivell escolar
- Diversió

16-21 anys **Ciclisme en ruta i**
Ciclisme en pista

- Esport individual
- Competició
- Rendiment

18-20 anys **Duatló,**
Triatló

- Esport Individual
- Competició
- Rendiment
- Canviar d'aires

CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Quim Pereira Burgada..... amb ...47924464P.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

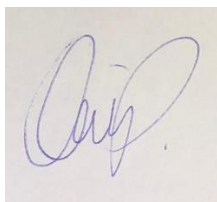
3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Quim Pereira Burgada..... **Data: 23/4/2020**

(Nomi cognoms participant)

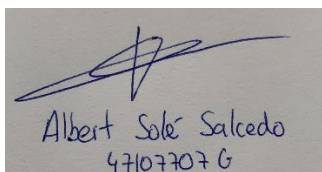
Firma del participant:



Albert Solé Salcedo..... **Data: 23/4/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



Albert Solé Salcedo
47107707 G

En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Transcripció entrevista a Quim Pereira Burgada:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

Doncs mira el primer de tots va ser el bàsquet, dels sis als onze anys a nivell escolar i després a nivell d'equip municipal, del meu poble que é el Caldes, després vaig passar a jugar a futbol a l'any següent, dels dotze als quinze mes o menys i llavors l'any de transició entre els quinze i els setze, vaig començar ja la temporada de ciclisme en un equip de Terrassa, el Can Anglada, i llavors vaig començar a fer ciclisme a partir dels setze anys i a nivell competició vaig fer-ho fins als vint-i-u. I entremig d'aquest anys, dels divuit als vint, vaig fer un any que vaig fer una mica de tot, vaig fer ciclisme, duatló, triatló... i llavors vaig tornar al ciclisme l'any següent i ja va ser quan ho vaig deixar. I llavors fins ara lo que és esport de competició ja res més i lo que he fet ha sigut ciclisme indoor com a tècnic, si es pot considerar com a esport però ja esta. 1ab

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Si! Just al nomes començar ja, al començar amb un equip cadet tot els meus companys tenien preparador físic i jo per sort tenia el meu professor de l'escola de la ESO era preparador físic de ciclisme i llavors vaig decidir començar amb ell i llavors tenia els entrenaments pautats. En quan a hores de entrenament depèn de la categoria, al principi al ser totalment novell o principiant doncs feia menys hores, podia fer en el meu cas feia potser màxim unes deu hores setmanals, potser algun cop més però perquè em venia de gust a mi. Llavors vaig anar augmentant progressivament fins que vaig acabar a nivell de sub23 on vaig ficar-li molt més èmfasi va ser a segon any de juvenil, llavors potser va ser que estava al voltant de les catorze i setze hores setmanals. 2.1a 2.2a

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Si! Tots, tot amb el meu pare, me mare no havia practicat mai esport, el meu pare si i menys el bàsquet que va ser algo que va ser que vaig practica per voluntat pròpia de petit, futbol ell l'havia practicat sempre llavors compartíem afició i ciclisme també, ell havia fet pedalades, cicloturistes i sortia el típic cop per setmana al cap de setmana i llavors jo em vaig enganxar, em va agradar i compartíem afició totalment. 3.1a 3.2b 3.3a

Jo: A que li donaven més importància els teus pares?

Més importància indiscutiblement a la satisfacció, evidentment si no m'agradava ells no m'han obligat mai, però bueno un cop estàs ficat doncs deixant de banda que lo primordial és la satisfacció doncs els temes a parlar si que eren el competir, que per algo competeixes però el focus principal, que de vegades es deixa una mica de banda eh, però era la satisfacció.

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

El meu pare va ser el que em va ajudar doncs evidentment a sortir amb ell algun cap de setmana, m'ho passava super bé, anava amb la colla dels seus amics, i llavors va ser una mica que potser no és lo ideal però si que una mica va ser una barreja entre que m'agradava i que tothom deia que se'm donava bé. Perquè jo al final no entrenava, estava jugant a futbol i anava amb bici, i bueno feia bons paper feia bons papers amb els companys amb els típics piques que hi ha no? I llavors la gent em va motivar a provar de competir alhora que també m'estava desmotivant en el futbol per altres temes i vaig decidir prova de competir. Però va ser una mica una barreja entre ganes de fer ciclisme perquè m'agradava i ganes de competir doncs per voler donar-ho tot. 4.1ab

Jo: Et vas arribar a veure com a professional d'aquell esport?

Si. En ciclisme de pista em vaig poder veure com a futur professional, si. 4.2a

Jo: Vas arribar a assolir èxits esportius?

A veure no se que es considera com a èxit però a nivell resultats si, no són els més bons perquè potser guanyar guanyar guanyar, potser mai he estat un guanyador de quedar primer en tot però si que alguna coseta he guanyat. 4.3a

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

Clar des d'un punt de vista d'ara el que et puc dir és que el que més m'agradava era el bon rollo entre no només companys del mateix equip, que també, sinó amb la gran majoria dels rivals. Al final et coneixes amb tot el peloton i et portes bé amb tots perquè al final si no coincideixes aquí coincideixes allà i si no comparteixes cotxe o furgoneta i si no hotel i si no amb la selecció i al final et portes molt bé amb tots deixant de banda

alguns piques entre líders. Lo que de veritat m'emporto és el bon ambient que hi havia a nivell formatiu eh fins a juvenil eh, després ja és un altre tema però aquest és la part positiva de aquest bon rollo i aquest bon ambient. La part negativa bueno és la falta de prioritzar la persona, no al final el ciclisme és com molts esports, jo crec que lo negatiu és que al ser un esport més minoritari entre cometes els diners van molt per sobre i quan passes d'una etapa que ja no és tant formativa al final el que es busquen són resultats i jo crec que aquesta dins de lo que es necessita també és la part negativa, algunes vegades alguns directors d'alguns equips s'obliden de la part humana i es centren en la part d'imatge, que és important però no és la prioritat, jo crec que la part negativa per mi és tenir un ordre de prioritats invertida. 5ab

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Amm, si que és veritat que a nivell de ciclisme lo que és amics n'he conservat uns quants, perquè al final et portaves molt bé, l'únic problema és la distancia no... és com tot al fer ciclisme ens juntavem amb la pròpia bici de tots els voltants de poble però que al final tens vint quilometres de distancia, cadascú té la seva feina, la seva vida... i amb alguns que et portes molt bé o et portaves molt bé ara no t'hi parles i amb els que et portaves et veus molt pocs cops. Quan ho deixes a final deixes el ciclisme però també deixes una part d'ells no... Doncs a nivell d'això, conservo amics però no són propers al dia a dia. I amb els amics de dia a dia en aquell moment no tenia relació amb el ciclisme.

6b

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

Vale, dels últims que vaig tenir podíem posar tres, primer el últim que vaig tenir que va ser el que vaig estar al Saragossa, que vaig estar amb el Adrián Barceló, d'aquest puc dir que el que li fallava, un dels motius pels que vaig deixar el ciclisme no és el total eh, però un dels motius va ser la relació que tenia amb aquest director i és que per mi el que li fallava era això, les prioritats. Al final mala persona no era però posava per sobre la imatge de l'equip que el benestar del seu propi equip, que la final això condicionava el rendiment però ell no ho veia així en aquest cas, i al final donava molt èmfasi als cavalls guanyadors i els que no érem tant guanyadors dons menys. Jo va coincidir que tornava d'una lesió a mitjans de temporada que és quan l'equip més havia de rendir i més s'havia de demostrar i jo en aquell moment estava pos com si diguéssim començant

la temporada, llavors no estava a un gran nivell i se'm juntava pressió d'això i de lo altre que hem comentat no, factors externs varios i coses que per mi eres il·lògiques o impotents o el que fos per tema de prioritats, aquesta era la part negativa...7.1b 7.2a

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Doncs mira, ehhh quan... vull pautar que els meus anys que em vaig dedicar plenament al ciclisme va ser doncs dels quinze setze fins als divuit dinou, de cadet a juvenil, i en aquest moment jo estava estudiant un grau mitjà i curs pont, llavors vaig fer quart d'ESO, grau mitjà d'esports i curs pont. Llavors eren uns cursos que requerien presencialitat però tampoc un gran esforç de hores. Llavors tenia aviam al final algun any, sobretot amb el primer any de grau mitja es va fer més dur però al final al ser el primer any i al ser jove pots amb tot i al final em llevava a les sis del matí i tornava a casa a les nou o així de la nit i havia fet l'estudi, més m'havia anat a entrenar al velòdrom, més anava i tornava, doncs això i quan arribava abans a casa dinava al tren per quan arribava a casa fer una horeta horeta i mitja de series i ja esta, tampoc havia de fer més hores entre setmana, llavors m'organitzava per tenir hores de sol. En aquell moment lo que em costa ara que és organitzar-me, en aquell moment m'organitzava perquè la motivació era tan alta que al final t'organitzes. 8.1b

Jo: Des del col·legi havies rebut alguna ajuda?

Jo crec que al final com tot, al tenir setze disset anys tens una pressió contraria a lo que fas. La meva prioritat quan estava cursant el grau mitjà no era el grau mitjà, sinó el ciclisme, i jo anava allà pos per anar aprenent i anar pujant de nivell, jo el meu objectiu ja sabia que era la universitat i per tant jo estava allà per anar aprenent, divertir-me i poc més, i llavors clar molts professors em deien que era un error, llavors tens una pressió de que just comences i alguns professors estan d'acord que facis esport però no estan d'acord que no prioritzis d'estudi. Al final és això, ho compaginava així. 8.2c

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

Bueno buff... aquest tema és complicat perquè aquest tema et fa pensar que al final l'única manera per superar algo és acceptar-ho i llavors quan ho acceptes tot, a nivell persona no canviaria res perquè si joestic aquí ara accepto tot el que ha passat fins ara

no, a nivell personal no canviaria res però si dius a nivell de rendiment, de resultats, de coses que potser farien que estigues millor ara, de coses que haguessin canviat doncs si clar, evidentment mil coses. Però al final tu ets esportista de competició perquè ho decideixes i si decideixes que no ho ets també ho estàs decidint llavors, si que canviaria coses però són relatives. 9c

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Ehhh... Si, de tant en tant continuo practicant ciclisme, depèn del moment ho he agafat més fort o més suau, però en aquest sentit m'ho he agafat molt més... perquè al final tens una barreja emocional bastant important, perquè tu entrenes perquè t'agrada però sent el mateix que quan entrenaves però alhora no tens cap motivació pura que no sigui la diversió, no tens motivació d'objectius i llavors és un ambient una mica complicat. Jo abans no havia practica ciclisme d'oci, vaig començar a competir i llavors ara he tornat a sortir amb bici després d'aquests anys, fa quatre anys que ho vaig deixar, i de tant en tant vaig continuant sortint en bici però m'ha estat més complicat mantenir-ho han continuat. 10a

Jo: T'has plantejat tronar-hi com a entrenadora?

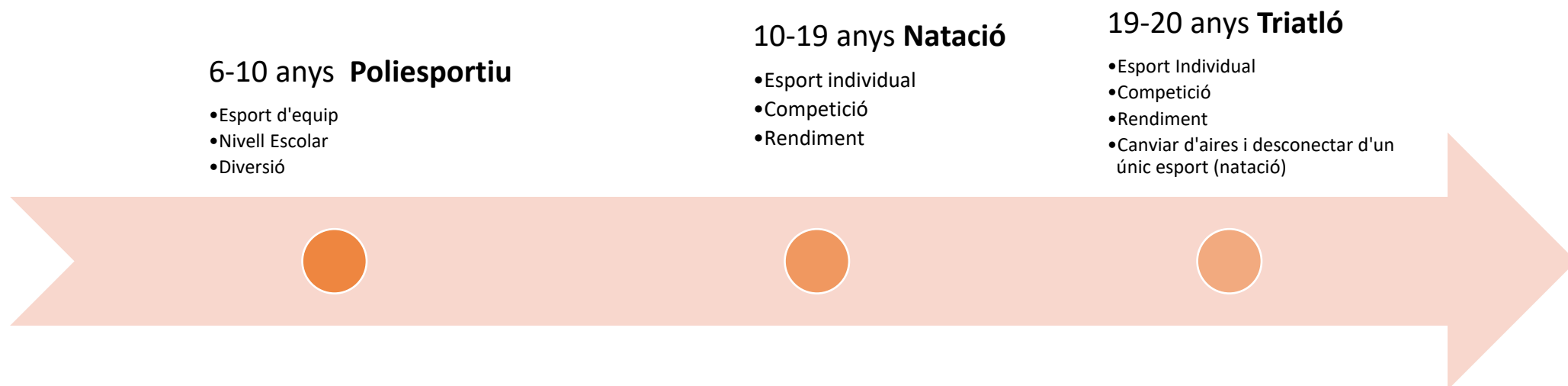
Si, si. Al final pots dedicar-te al món de la competició i deixar-ho i llavors desvincular-te totalment de l'esport i jo en aquest sentit no, jo en aquest sentit els meus estudis i tot lo que jo havia fet abans podem dir que tot va en un camí molt similar. 10e

11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

El que diria, consells als que comença, sigui fills o sigui qui vulgui, m'agradaria transmetre que és una barreja entre diversió i disciplina no. Un cosa és que et pot divertir o no et pot divertir però al menys no t'ha de suposar fer és tenir una pressió per fer-ho contra la teva voluntat. Llavors sempre hi quan no sigui així, l'esforç sempre et portarà cap a un camí bo o un camí diferent que aprendràs. Llavors el que s'ha d'intentar és tot el tema de pressió negatives intentar-les portar més regulars, a un nivell més racional. Llavors aquí hi intervenen molts factors, hi intervé la part de l'esport, del rendiment però també òbviament la part de la psicologia racional, res és tan important com la teva pròpia vida clar, llavors al final si guanyes bé però si no guanyes també i llavors és com treure-

li pressió a tot. Al final jo el que diria seria ser racional, si jo agafó un preparador físic jo faré el que em diu el meu preparador físic, si en algun moment no tinc la motivació suficient com per fer-ho, alhora que ets racional per dir que no tens la motivació per fer-ho, ets racional també per dir no jo tal dia vaig dir que ho faria i si he dit que ho faria ho acabo perquè això t'aporta uns beneficis també de disciplina i alhora ja a nivells de gent que et fica pressió, saber-li restar importància a la cosa que estàs fent perquè al final l'esport és algo que és molt positiu per la vida i per la psicologia però al final no és primordial per la vida. Llavors si algun moment et veus afectat per la pressió d'algun entrenador o una pressió dels propis pares o de qui sigui també alhora que t'has ficat pressió per fer-ho també has de ficar-te pressió per dir si no ho faig tampoc és tant important. Llavors la cosa és... jo sempre dic eh, la cosa és lo millor és fer-te friki d'algo i friki d'algo vol dir que no t'importa res més de la pròpia acció que estàs fent, al final és donar-li als pedals, sentir dolor de cames i fer una ruta; que allò comporta anar més ràpid o no pos seran factor que estan molt bé, però sempre tenir la part racional de que si no ho fas mai passa res. El problema jo crec que esta en quan tu mai et dones compte que darrere del que estàs fent és o todo o nada, que és o fas això o no vals per res, o guanyes o ets un fracassat, o continues fent ciclisme o continues fent esport o la teva vida no saps ni on va, no , jo crec que és fer-ho però sense la pressió de que si no ho fas bé o no ho fas no passi pas algo super greu o ets el pitjor. Jo crec que al final és centra en la psicologia racional. 11a

Subjecte entrevistat: Jaume Lopez Alabau



CONSENTIMENT INFORMAT PER ESCRIT PARTICIPANTS A L'ENTREVISTA

"Identificació de les causes de l'abandonament esportiu en l'etapa adolescent"

Jo.. Jaume Lopez Alabau..... amb ...47132725K.....

(Nom i Cognoms) (número DNI o passaport)

- He llegit les informacions de l'estudi que m'han sigut facilitades.**
- He pogut fer preguntes sobre l'estudi.**
- He rebut suficient informació sobre l'estudi.**

Compartint que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de l'estudi:

1º Quan vulgui.

2º Sense donar explicacions.

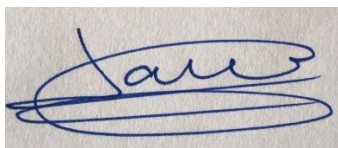
3º I que la meva participació es mantindrà anònima en tot moment.

Dono lliurement la meva conformitat per participar en aquest estudi i per difondre i publicar els resultats i la publicació dels resultats, preservant l'anonimat.

Jaume Lopez Alabau..... **Data: 14/2/2020**

(Nomi cognoms participant)

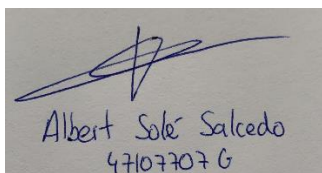
Firma del participant:



Albert Solé Salcedo..... **Data: 14/2/2020**

(Nom i cognoms investigador principal)

Firma de l'investigador:



Albert Solé Salcedo
47107707 G

En nom de la FPCEE Blanquerna - Universitat Ramon Llull i en especial de l'equip d'investigadors li donem les gràcies per anticipat per el seu temps i el seu compromís amb l'estudi.

Entrevistat Jaume Lopez Alabau:

1. Quins esports has practica al llarg de la teva vida? A quin nivell?

Si, doncs jo a primària vaig començar a l'escola d'esport, on fèiem el futbol basquet i handbol i poca cosa més però vaig veure que no era lo meu el joc de pilotes i equip i tal. I com sempre m'havia agradat nedar i aquestes coses a l'estiu i tal, doncs el pares em van apuntar a natació i vaig començar allà i tot va anar bé i vaig anar tirant. I vaig estar 10 anys fent natació i molt bé.

Al nivell al que vaig competir doncs vaig començar quan era ben petit que feia...ostres ehh.. que feia primer d'ESO o segon que ja feia campionats de Catalunya i tal que m'havien anat bé. Havia fet un parell de podis i tal i després ja havia anat augmentant la cosa fins que ja vaig destacar una mica més ja quan ja era una mica més gran. 1ab

2. Amb quina freqüència i hores de pràctica els portaves a terme? Tenies planificacions molt pautades del que havies de fer?

Em... jo durant la setmana de dilluns a divendres entrenàvem de 6:30 a 7:30 pel matí abans d'anar al institut que fèiem aigua i després per les tardes fèiem de 4 a 6 que hi havia dimecres i divendres que fèiem físic i els demes dies fèiem aigua. Els dissabtes pel mati de 8 a 10 i els diumenge ja festa. 2.1b

Jo: Tenies les planificacions molt pautades del que havies de fer?

No, nosaltres arribàvem als entrenos sense saber el que tocava i llavors l'entrenador ja ens apuntava a la pissarra i nosaltres ja veiem tot el que hi havia d'entreno i era això. 2.2a

3. Comparties aficions amb els teus pares? Practicàveu algun esport conjuntament o et recolzaven amb el que feies? A que li donaven importància quan tu acabaves els teus entrenaments/competicions?

Ehhh... mon pare sempre ha sigut d'estar més a sobre en el tema de l'esport però sempre d'una part emm... bona, la mare si que s'ha mantingut més al marge però sempre m'ha... m'ha apollat sempre en tot el que feia però el papa si que ha estat més a sobre en tot el tema de l'esport. I no, no practicava cap esport conjuntament amb ells però si, sempre m'han recolzat en tot el que he fet. 3.1a 3.2b 3.3a

Jo: A què li han donat més importància els teus pares?

Si, el que et deia, la mare era més de satisfacció i que jo hagués disfrutat i el pare era més ehh... fes aquestes marques a veure si assoleixes aquests objectius i tal.

4. Per quins motius vas començar l'esport que vas abandonar? Et veies com a futur professional d'aquell esport? Vas assolir algun èxit esportiu?

Com he dit abans vaig començar la natació perquè era un esport que em cridava l'atenció i a veure com em podia anar. 4.1ab

Jo: Et vas arribar a veure coma professional d'aquest esport?

No, com he dit des d'un principi clar no t'ho imagines però tampoc he sigut professional, he fet els meus campionats, he tingut les meves medalles i amb això m'he quedat. 4.2b

Jo: Vas assolir èxits esportius?

Si això, vaig fer algunes medalles als campionats de Catalunya, en tinc un parell d'or i de relleus també en tinc, als d'Espanya vaig fer vuitè d'Espanya al 2016 i després també vaig anar de comunitats que és els deu millors nois de Catalunya i les deu millors noies de Catalunya pos van al campionat per Comunitats. 4.3a

5. Diguem quina cosa t'agradava més i quina t'agradava menys de l'últim esport que vas practicar?

Ehh... la natació m'ha agradat molt perquè m'ha aportat tots els amics que tinc, tota una rutina; perquè clar jo des d'un principi havia d'estar molt ben centrat per organitzar-me tot i això és el que m'ha molat més. A més que fer esport és molt important.

I el que m'ha agradat menys doncs... que era... nose... que era molt dur tantes hores d'entreno eren molt dures. 5ab

6. Practicaves esport amb amics? Actualment conserves amics amb els que practicaves esport?

Vaig conèixer els amics allà. O sigui tenia els amics de institut i de la primària i tot això, però clar a part, vaig fer aquests els de la natació. 6a

Jo: Actualment conserves aquestes amistats?

Si si! actualment són els meus millors amics i amb els que quedo cada cap de setmana.

7. Quina era la relació amb el teu últim entrenador/a? Et posava pressió per competir i pels resultats?

Ehh... si, jo que tingut tres entrenadors de natació. El primer no el recordo gaire perquè era molt petit i em va durar dos o tres anys, després vaig tenir la que ens va despuntar a tots, la que ens va fer créixer com a nedadors i aquesta és la millora entrenadora que he tingut i que tenia molt bona relació i, la ultima doncs era una mica complicada de portar però bueno jo amb ella em considero que tenia bona relació tot i que amb alguns companys hi havien molts follons però jo estava be amb ella. 7.1a

Jo: L'entrenadora et posava pressió?

Si, clar a tots ens posava pressió, alguns més que altres perquè els que tenien més nivell els apretava més. Jo al principi també era d'aquests però després quan ja em vaig deixar anar una mica ja va veure que jo no anava tant a saco i es va calmar una mica i anava més cap a igualment que anés a fer marques però a disfrutar també. 7.2a

8. Com t'organitzaves per entrenar/competir i estudiar en el teu dia a dia? Et resultava complicat? Des del col·legi/institut tenies alguna ajuda?

Si doncs com he dit abans em despertava, anava a entrenar i just sortia i anava cap a l'institut. Llavors acabava a dos quarts de tres i dinava i a les quatre ja tornava a estar a l'aigua, de quatre a sis. I clar llavors era arribar a casa i fer els deures o estudiar o el que fos. Llavors clar jo només podia treballar quan acabava l'entrenament però ja em donava temps per fer-ho tot, si.

Jo: T'era complicat organitzar-te?

Mmmm.... no. Jo crec que com que ja m'he tingut aquest ordre durant la vida ho he portat prou bé. 8.1b

Jo: Des del col·legi havies rebut algun tipus d'ajuda?

Si, si que ho sabien i algun cop m'havien dit que si tenia algun problema per tenir algo a temps que no em preocupes però no, sempre..., algun cop potser si que havia tirat d'aquest fil però que jo recordi no. 8.2a

9. Canviaries alguna cosa de la teva trajectòria esportiva? Te'n penedeixes d'alguna cosa?

Ehhh... a veure. Si, o sigui... jo de petit era, o sigui... jo em considerava bo, vale? Per això vaig anar de comunitats i tal i tenia bones marques i no em vaig... fotre proua canya com per despuntar més i d'això m'en arrapenteixo. No se que em va passar en aquella època, nose... em vaig deixar anar, si. 9a

10. Tornaries o has tornat a practicar esport de manera continuada? Quin esport? T'has plantejat tornar-hi com a entrenador/a?

Si, quan vaig acabar, deixar la natació, vaig començar triatló com que era un esport així una mica relacionat, córrer també m'agradava, nedar ja ho tenia de per mà i bici no ho havia fet mai, doncs si vaig practicar triatló i... no era al mateix nivell però si, també era dur. 10ac

Jo: T'hi has plantejat tornar-hi?

Fa poc amb els amics vem parlar que quan acabéssim la carrera emmm... molaria tornar-nos a enganxar tots al club i fer així un petit club de màsters, així per fer la gràcia. Però si, no m'ho havia plantejat mai això de fer l'entrenador i tal.

11. Quins consells donaries a aquells que s'inicien en el món de l'esport o als teus propis fills?

Jo crec que el món de l'esport és un món que t'aporta molts valors, i és algo que s'ha de viure perquè com he dit abans, et dona tota aquesta rutina i... aquest ordre que et va bé a part fer esport ja es veu que s'està bé i als meus fills els hi diria això de que han de fer esport i millor un esport individual perquè... en equip esta bé però en individual et coneixes molt més a tu mateix i... pots fer-ho millor. 11a

