

# Estratègies per a l'ensenyament de competències de vida a través de l'esport en joves en risc d'exclusió social

*Strategies for Teaching Life Skills through Sport in Young People at Risk of Social Exclusion*

**MAURÍCIO MARQUES**

**CATARINA SOUSA**

**JAUME CRUZ FELIU**

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació  
Universitat Autònoma de Barcelona (Espanya)

**Autor per a la correspondència**

**Maurício Marques**

*mauriciopmarques@gmail.com*

## Resum

L'objectiu d'aquest treball és investigar quines són les estratègies utilitzades per entrenadors de futbol per a l'ensenyament de competències de vida a joves que viuen en zones de risc d'exclusió social. Per a això entrevistem cinc entrenadors de futbol (quatre homes i una dona) amb edats entre 19 i 40 anys. Es va indagar sobre com gestionaven els entrenaments dels seus equips, quina era la seva filosofia d'entrenament i els seus mètodes de treball. L'anàlisi de contingut de les entrevistes es va fer basant-se en les dimensions anomenades estratègies efectives d'entrenament i estratègies de desenvolupament de joves creades en l'estudi de Gould, Collins, Lauer i Chung (2007). S'han identificat dues categories noves dins la primera dimensió: comunicació i actuació. Les estratègies de desenvolupament de joves es van agrupar en les categories "estratègies de millora de participació" i "ensenyament de competències de vida", igual que en el treball original de Gould, Collins et al. (2007). També s'ha esbrinat i agrupat les competències de vida facilitades o desenvolupades per la pràctica esportiva, les quals es poden traslladar a altres àmbits com el familiar, l'educatiu o el professional.

**Paraules clau:** competències de vida, estratègies d'ensenyament, risc d'exclusió; futbol, desenvolupament positiu de joves

## Abstract

### *Strategies for Teaching Life Skills through Sport in Young People at Risk of Social Exclusion*

*The objective of this work is to investigate what strategies are used by soccer coaches to teach life skills to young people living in areas at risk of social exclusion. Five football coaches were interviewed (four men and one woman), aged between 19 and 40 years. Questions were asked about how they managed their teams' training sessions, what their training philosophy was and what methods of work they had. The content analysis of the interviews was based on the dimensions called effective training strategies and youth development strategies created in the study of Gould, Collins, Lauer and Chung (2007). We have identified two new categories in the first dimension: communication and action. The youth development strategies were grouped into these categories: strategies to improve participation and life skills education, as in the original work of Gould, Collins et al. (2007). It also found and grouped the life competencies provided or developed by sport, which can be transferred to other areas such as family, education or professional activity.*

**Keywords:** *life skills, teaching strategies, risk of exclusion, soccer, positive youth development*

## Introducció

Diferents programes d'intervenció socioeducatius estimulen la pràctica esportiva per a l'adquisició de competències de vida, cerquen la integració social dels joves i la transmissió de valors intrínsecs a l'esport (Danish, 1996; Danish, Nellen, & Owens, 1996; Gould & Carson, 2008; Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005; Petipas, Van Raalte, Cornelius, & Presbrey, 2004). Per competències de vida s'entenen les competències físiques (e. g., tenir una postura correcta), conductuals (e. g., comunicació efectiva) i cognitives (e. g., presa de deci-

sions), que poden ser facilitades o desenvolupades amb la pràctica esportiva i que poden traslladar-se a altres àmbits de la vida com el familiar, educatiu o professional (Danish & Nellen, 1997; Danish, Petipas, & Hala, 1992; Gould, Chung, Smith, & White, 2006). No obstant això, la psicologia de l'esport ha enfocat els seus estudis més a conèixer les estratègies utilitzades per entrenadors per optimitzar el rendiment dels seus jugadors que a analitzar les estratègies emprades per millorar competències de vida o per al desenvolupament personal dels esportistes (Gould, Collins et al., 2007).

Per comprendre millor les estratègies d'ensenyament de competències de vida, Gould, Collins et al. (2007) van fer un estudi en què van entrevistar deu entrenadors escolars premiats, per ser considerats reeixits en la formació del caràcter dels seus jugadors, a través de l'ensenyament de competències de vida. Els entrenadors van parlar del seu treball a partir d'un guió d'entrevista creat pels investigadors en què se'ls preguntava sobre les seves experiències, la seva filosofia d'entrenament, les seves fites, conductes, reaccions als comportaments, jugades dels seus esportistes i estils d'entrenament. A partir de l'anàlisi de les respostes, van emergir dues categories generals: estratègies efectives d'entrenament i estratègies de desenvolupament de joves. Els resultats van mostrar que els entrenadors van dur a terme l'ensenyament de competències de vida, conjuntament amb les seves estratègies generals d'entrenament i millora de rendiment. Goudas i Giannoudis (2008) van complementar aquests resultats afirmant que no només les competències de vida es creen o milloren amb la pràctica esportiva, sinó que cal incloure com a objectiu el seu desenvolupament en els programes esportius.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1999) considera l'ensenyament de competències de vida essencial per a la promoció de la salut en nens i adolescents, per a la qualitat i eficiència del sistema educacional, promoció de la pau, etc. L'OMS, conjuntament amb la UNICEF (2001), com l'Organització Panamericana de la Salut (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001), estimulen i promouen diferents projectes amb aquest enfocament en països com Egipte, Uganda, Colòmbia i Estats Units, principalment en zones considerades en risc d'exclusió social.

L'exclusió social no és considerada un estat sinó un procés que resulta d'un conjunt de dificultats que afecten individus o grups que són totalment o parcialment exclosos d'una participació plena en la societat en què viuen (per a una revisió, vegeu Gómez, Puig, & Maza, 2009). A Espanya, es consideren zones de risc d'exclusió social aquelles on hi ha un elevat percentatge de persones: immigrants aliens a la Unió Europea; minories ètniques; famílies amb persones en situació d'atur prolongat, i joves que presenten absentisme o baix rendiment escolar (Subirats, Carmoña, & Torruella, 2005). Com que molts dels joves en aquest context tenen problemes escolars i socials, cal cercar formes d'ensenyar-los competències de vida en

un ambient on estiguin motivats a participar. Autors com Bandeira, Koller, Hutz i Forter (1996) i Smith i Smoll (2002) van suggerir que els programes esportius són particularment enriquidors per a aquests joves considerats en risc social.

Atès que l'adolescència és un període en què els joves necessiten abandonar o canviar els rols que tenien anteriorment, pot ser el principal moment per treballar les competències de vida (Dias, Cruz, & Danish, 2000), ja que en aquesta etapa els joves adopten nous i més complexos rols que impliquen noves tasques, com són tractar amb emocions complexes, promoure relacions interpersonals més madures i tornar-se autònoms. Aquestes tasques exigeixen desenvolupar noves competències i adquirir recursos perquè l'adaptació a aquesta nova fase sigui viscuda de manera saludable (Danish, Nellen et al., 1996; Dias et al., 2000).

En els equips de futbol en què els joves participen per voluntat pròpia, com les escoles i clubs, una de les figures més importants és l'entrenador (Cruz, Torregrosa, Sousa, Mora, & Viladrich, 2011). El reconeixement del seu paper com a referent en l'educació dels seus jugadors, i no sols com algú que ensenya la tècnica i tàctica del joc, s'ha investigat i comprovat en diversos estudis (Boixadós, Valiente, Mimbreno, Torregrosa, & Cruz, 1998; Cruz, 1994; Smith & Smoll, 2007). La teoria de l'autodeterminació (SDT, en anglès *Self Determination Theory*; Deci & Ryan, 2000) està fonamentada en la creença que les bases de la motivació autodeterminada són la tendència inherent de creixement personal i la satisfacció de tres necessitats bàsiques innates (i. e., autonomia, competència i relacions). Això pot ser facilitat, o frustrat, depenent de l'entorn on es viu i de les persones amb qui s'estableixen relacions. L'entrenador pot ser un actor important en la satisfacció de les necessitats bàsiques i benestar psicològic dels seus esportistes si els ofereix un ambient de suport a l'autonomia (Deci & Ryan, 1985) on hi hagi una comunicació correcta i efectiva a més de l'oportunitat per elegir i gestionar les tasques de l'equip sense fer o permetre massa pressió externa (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008; Black & Deci, 2000).

Així, el principal objectiu d'aquest estudi és investigar com s'ensenyen i quines són les competències de vida que els entrenadors de futbol treballen amb joves en risc d'exclusió social.

## Mètode

### Participants

Es van entrevistar cinc entrenadors de futbol sala, quatre dels quals eren homes i entrenaven equips masculins. L'entrenador 5 (E5) era dona i entrenava un equip femení. Els entrenadors tenien entre 19 i 40 anys ( $M = 26,8$ ;  $DT = 7,3$ ), la seva experiència en aquesta tasca era de sis mesos a sis anys ( $M = 2,7$ ;  $DT = 2,0$ ), i tots havien participat en equips esportius a nivell amateur o fins i tot professional (E4).

Els entrenadors van ser seleccionats per conveniència per entrenar, en el moment de les entrevistes, equips de futbol sala, que formen part de projectes d'educació a través de l'esport subvencionats per l'ajuntament local d'un mateix barri de la perifèria d'una ciutat a Catalunya. El barri elegit és reconegut localment per tenir alts índexs d'immigració, atur, absentisme escolar i diversitat ètnica, amb una renda mitjana familiar baixa, tots indicadors importants del risc d'exclusió social.

Els entrenadors 1, 2, 3 i 4 tenien l'educació secundària completa i certificat de monitor d'oci o esportiu, l'E5 tenia l'educació secundària i formació professional en una àrea aliena a l'esport i llarga experiència amb col·lectius multiètnics, a més de continuar practicant el futbol. L'E3 tenia formació universitària com a psicòleg. Cap dels participants no havia rebut formació específica per treballar amb joves en risc d'exclusió social. Tots ells passaven entre 7 i 11 hores setmanals amb els seus jugadors, distribuïdes entre entrenaments i partits.

Els equips masculins participants tenien entre 8 i 13 jugadors fixos, amb una distribució ètnica bastant similar, i la majoria eren autòctons, d'ètnia gitana i pakistanesos, a més d'alguns jugadors d'origen marroquí. En l'equip femení la meitat de jugadors eren sud-americans i l'altra meitat autòctons d'ètnia gitana. E1 i E4 entrenaven jugadors en la franja d'edat de 8 a 12 anys, i els altres tres entrenadors, jugadors entre 13 i 18 anys. Els cinc equips competien en la lliga escolar local i jugaven contra equips d'escoles formades en la seva gran majoria per autòctons, amb menor diversitat ètnica.

### Procediment

Es va contactar amb els entrenadors personalment l'any 2011, i es va fer una reunió individual on s'ex-

plicaven els objectius generals de la investigació i en què consistia la seva participació en l'estudi. Tots els entrenadors es van mostrar disposats a participar-hi i, una vegada obtinguts els seus consentiments, es van fer les entrevistes de manera individual. Després d'una introducció general, els entrenadors tenien assegurades la confidencialitat i l'anonimat, i garantides la llibertat de contestar o no cada pregunta de forma lliure i amb la durada desitjada. L'entrevistador era expert en psicologia esportiva, entrenador de futbol titulat i tenia dos anys d'experiència en equips similars en el mateix barri. Es va fer una primera entrevista pilot amb l'objectiu d'aplicar el guió d'entrevista i fer els canvis considerats necessaris per a la versió final. Cada entrevista es va fer en horaris previs o posteriors als entrenaments i va ser enregistrada i transcrita *verbatim*. La durada de les entrevistes va oscil·lar entre 36 i 81 minuts, amb una mitjana de 63 minuts per entrevista.

### Instrument

L'instrument utilitzat va ser el guió d'entrevista creat per Gould, Collins et al. (2007), traduït i adaptat a l'espanyol per tres experts en psicologia de l'esport (el guió es pot sol·licitar al primer autor per correu electrònic). A partir de l'entrevista pilot, i després de la seva anàlisi, es van fer petites alteracions de context (p. ex., canvi de "escola" per "equip" o "barri"), es va suprimir una pregunta sobre el percentatge de victòries per no ser rellevant en el nostre estudi, i es va afegir una pregunta més (Quines competències de vida consideres fonamentals per treballar en el teu equip encara que no ho facis actualment?). El guió començava amb una anamnesi sobre dades personals de l'entrenador com edat, experiència dins l'esport i formació general i específica. Posteriorment es va demanar informació sobre l'equip entrenat en el moment de la realització de l'entrevista, sobre els seus participants i el context en què vivien. A continuació es passava a preguntes sobre estil i filosofia d'entrenament (e. g., Com defineixes la teva filosofia d'entrenament?), estratègies per al desenvolupament del caràcter i ensenyament de competències de vida (e. g., Quines competències de vida específiques desenvolupes en els teus jugadors?) i reaccions a diversos escenaris (e. g., jugador amb problemes a l'escola) i obstacles trobats en la pràctica quotidiana (e. g., Tens alguna estratègia per afrontar aquests problemes?).

**Taula 1**  
 Categories i competències  
 de vida treballades pels  
 entrenadors

Categories	Competències de vida
Competència	Aprenentatge, esforç, estudis, autoestima i apoderament
Relació	Camaraderia, cooperació, diversió i integració cultural
Educació	Civisme, compromís, esportivitat, higiene, humilitat, respecte i responsabilitat

Finalment, es demanava una avaluació global sobre l'èxit o fracàs en l'ensenyament de les competències de vida, recompenses personals pel treball amb col·lectius en risc social i suggeriments o consells a altres entrenadors (e. g., Quins consells donaries a altres entrenadors per ajudar al desenvolupament personal dels jugadors?).

## Anàlisi

Seguint el mètode aplicat per Gould, Collins et al. (2007), basat en el model d'investigació qualitativa en psicologia de l'esport utilitzat per Scanlan, Steim i Ravizza (1989), es va fer una anàlisi de contingut de les entrevistes en dos passos: *a)* En un primer moment cada entrevista va ser transcrita i llegida per tenir una comprensió holística del perfil de l'entrenador i del treball desenvolupat. Posteriorment, es va fer una relectura on es va cercar d'identificar totes les accions referides pels entrenadors sobre la seva forma d'entrenar, al mateix temps que se subratllaven les competències de vida que pretenien ensenyar. *b)* En una segona etapa es van identificar i descriure patrons en les respostes dins cada entrevista i entre aquestes. Es va designar una etiqueta amb l'objectiu d'anomenar cada resposta dins una mateixa entrevista; quan es tractava d'un concepte que ja havia estat comentat per l'entrenador, elegíem la frase que millor il·lustrava la idea en l'entrevista. Si s'entenia que una estratègia, acció, o competència de vida es repetia entre les diferents entrevistes, li donàvem el mateix nom de la predecessora, encara que mantenint un exemple per a cada entrenador. Així s'ha arribat a unes respostes generals a les estratègies d'ensenyament de competències de vida. Es van dividir les respostes obtingudes sobre les estratègies utilitzades en vint-i-una subcategories, agrupades en quatre categories majors, al seu torn agrupades en les dues grans dimensions de Gould, Collins et al. (2007): "estratègies efectives d'entrenament" i "estratègies de desenvolupament de joves". Cadascuna de les dues dimensions contempen dues categories: *a)* Comunicació i actuació; *b)* Estratègies de millora de participació i ensenyament de competències de vida, respectivament.

## Resultats

### Competències de vida treballades

Les 66 respostes diferents que reflectien directament o indirectament les competències de vida que es treballen en els cinc equips dels entrenadors entrevistats van ser separades en tres grans categories: competència, relació i educació (vegeu *taula 1*). El primer grup es refereix a les competències que, encara que puguin ser treballades grupalment, tenen a veure amb la manera com cadascú personalment se sent i es relaciona amb una tasca o diverses situacions. Les competències de vida de relació tracten de la cohesió i sentiment de pertinença entre els participants de cada equip, temes que es desenvolupen grupalment en sessions d'entrenament, partits i sortides. Respecte a l'educació, es refereix als valors prosocials d'educació que cerquen ser inculcats pels entrenadors després de la participació, individual o grupal, dels joves en els seus equips, en relació amb urbanitat i cortesia.

### Estratègies per a l'ensenyament de competències de vida

#### Estratègies efectives d'entrenament

Aquesta primera dimensió informa de la pràctica dels entrenadors, de com entrenen els jugadors en la seva rutina de treball, en la part esportiva, i està dividida en dues categories, *comunicació* i *actuació*. L'*actuació* es fragmenta en dos temes que són: relacions i gestió d'equip. Ambdues categories no es presenten en l'estudi original de Gould, Collins et al. (2007) i van ser creades basant-se en les dades d'aquesta investigació (*taula 2*).

#### Comunicació

La primera de les dues categories està formada per cinc subcategories referents a la manera com els entrenadors es comuniquen amb els joves que entrenen, inclosos la importància de parlar, tenir un estil relaxat, criticar les males conductes, donar retroalimentació i parlar amb sinceritat.

Estratègies	efectives d'entrenament	de desenvolupament de joves	
<b>Comunicació</b>	Importància de parlar Tenir un estil relaxat Criticar les males conductes Fer retroalimentació Parlar amb sinceritat	<b>Millora de participació</b>	Valorar l'esforç Animar / donar suport Suport emocional Crear vincle Promoure valors positius Cercar la cooperació Promoure l'autonomia
<b>Actuació</b>	<i>Relació</i> Ser empàtic Utilitzar rols familiars Assaig i error <i>Gestió d'equip</i> Estimular el lideratge dels capitans Planificar entrenaments Donar les mateixes oportunitats	<b>Ensenyament de competències de vida</b>	Incentivar els estudis Incentivar la diversió en l'esport Ensenyar a viure en societat

**Taula 2**

Estratègies d'entrenament per a l'ensenyament de competències de vida

*Importància de parlar.* Tots els entrenadors van subratllar la importància de comunicar-se bastant amb els seus jugadors i estar disponibles per escoltar-los, com han exemplificat els entrenadors 2 i 5: “Tant abans de començar el partit com després del partit, hi ha una xerrada. Sí que m’agrada que hi hagi uns missatges clars per als jugadors.” (E2) “A mi sí que m’agrada generar un espai on elles puguin sentir-se tranquil·les per explicar-se aquestes coses, o bé entre elles o bé a mi o bé així com a col·lectiu.” (E5)

*Tenir un estil relaxat.* Els entrenadors 1, 3 i 4 consideren que és important tenir un estil menys directiu en els entrenaments, com va dir l’entrenador 1: “Però més que res sóc més relaxat i deixo que els nens flueixin, deixo que manifestin les seves destreses, el seu treball, els seus esforços, que ells mateixos ho vagin demostrant. Jo només ho observaré i els ho aniré corregint –això està bé, això està malament–, però el camí que el cerquin ells mateixos.”

*Criticar les males conductes.* Les males conductes en entrenaments i partits, com criticar un company o l’àrbitre, no són consentides pels entrenadors 1 i 5, com en l’exemple de l’E1 “A les males conductes dels jugadors solc reaccionar molt negativament, solc criticar. És l’únic moment en què critico els jugadors.”

*Donar retroalimentació.* En la comunicació un component important és la retroalimentació (o, en anglès, *feedback*), que es dona i rep del grup de joves i que pot

canviar els entrenaments, com va resumir l’entrenador 2 en dues oportunitats: “Sempre ens reunim al centre del camp i intentem parlar d’entrenaments anteriors, de coses que els hagin agradat, de coses que no els hagin agradat.” “Que no sigui una educació unidireccional, sinó que sempre hi hagi una retroalimentació dels participants que et faci replantejar els objectius, la metodologia.”

*Parlar amb sinceritat.* Els entrenadors 4 i 5 consideren molt important que els entrenadors siguin sempre sincers: “Jo li diria que tot el que digui que ho digui de sentiment i ho digui de debò, i que ho digui creient-s’ho, perquè si no, no té cap sentit.” (E5) “Amb simpatia, amb dolçor i amb la veritat es va a tot arreu. Mai enganyeu un nen, mai enganyeu un jugador.” (E4)

**Actuació**

La segona categoria d’estratègies efectives d’entrenament és sobre l’actuació dels entrenadors en els entrenaments i partits, les relacions que manté amb els seus esportistes i com gestiona l’equip. Està formada per sis subcategories, dividides en dos temes: relacions i gestió d’equip.

*Relacions* comprèn tres subcategories: ser empàtic, utilitzar rols familiars i assaig i error.

*Ser empàtic.* Aquesta subcategoria va emergir a partir d’allò que van esmentar els entrenadors 2, 3 i 4, que creuen que posar-se al lloc de l’altre és la millor manera

d'evitar o resoldre conflictes en el grup: “Es tracta, diquem-ho així, d'adonar-se que no has de fer als altres el que no vols que et facin.” (E3)

*Utilitzar rols familiars.* Els entrenadors 1 i 4, que treballen amb els equips més joves, utilitzen rols familiars per connectar millor amb els seus jugadors: “Tinc un truquet, que és que intento identificar a qui necessita el nen: unes vegades necessita un germà, d'altres necessita un pare, d'altres una mare. Els solc donar allò (faig el rol) del qui necessita.” (E1)

*Assaig i error.* Un dels mètodes de treball més citats sobre com treballar amb els joves per desenvolupar competències de vida és actuar a partir del que s'observa i es prova en els entrenaments, i no amb idees prèviament establertes i inflexibles, tal com es percep en dues respostes distintes: “...sobretot a través de l'experiència i a través de l'assaig i error; per entendre'ns, anava canviant segons l'aspecte de la meua metodologia perquè els participants... perquè fos més eficaç l'acció educativa.” (E2) “...de treballar correctament però al mateix temps entendre que no tots els jugadors són iguals; per tant, no tots et donaran el mateix. Caldrà estirar en certs casos i afluixar en d'altres.” (E2)

Gestió d'equip, el segon tema d'actuació, està format al seu torn per tres subcategories: estimular el lideratge dels capitans, planificar entrenaments i donar les mateixes oportunitats.

*Estimular el lideratge dels capitans.* Els entrenadors 1 i 4 suggereixen que aliar-se amb els capitans de l'equip pel seu lideratge és una manera d'estimular les bones conductes: “En ser el líder, agafes el líder i li dius: ‘Sóc el teu entrenador’. Tu ets el líder, tu tens la responsabilitat de tots els teus companys, igual que jo tinc la teua responsabilitat i la de tots els teus companys.” (E4)

*Planificar entrenaments.* Tenir una estructura bàsica d'entrenament és important per tenir credibilitat com a entrenador i facilitar l'aprenentatge, en l'opinió dels entrenadors 2, 3 i 4. “(Encara que sigui un projecte social, cal tenir) un projecte seriós de futbol, [...] ben armat tècnicament i futbolísticament, perquè el projecte [...], als ulls dels jugadors avanci esportivament i tingui sentit.” (E5)

*Donar les mateixes oportunitats.* En equips en què la prioritat no és guanyar partits i sí la diversió i les bones conductes, es poden utilitzar estratègies que no se solen utilitzar en equips massa competitius, segons van fer ressaltar els entrenadors 1, 4 i 5. Com donar molts minuts de joc als jugadors amb pitjor tècnica, o posar els protagonistes en la defensa, en són alguns exemples.

L'entrenador 1 explica com ho fa: “De vegades el que faig és fer un intercanvi radical de defenses i davanters perquè vegin que tots poden fer de tot.”

### **Estratègies de desenvolupament de joves**

En la segona dimensió general van emergir dues categories: “*estratègies de millora de participació*” i “*ensenyament de competències de vida*”. La primera està formada per set subcategories, que reflecteixen els mètodes i filosofia que tenen els entrenadors per educar els joves. La segona categoria està formada per tres subcategories en què els entrenadors expliquen com perceben que ensenyen competències de vida.

*Estratègies de millora de participació.* La primera gran categoria d'estratègies de desenvolupament de joves va ser denominada així a partir d'una adaptació d'una categoria anomenada “estratègies per a millora de rendiment” per Gould, Collins et al. (2007). Com que el nostre enfocament és l'esport escolar, i cerca la participació més que el rendiment, vam escollir fer un canvi de nom perquè la categoria reflectís les estratègies que utilitzen els entrenadors per vincular i mantenir els joves en els projectes de què formen part.

*Valorar l'esforç.* Tots els entrenadors van subratllar que l'esforç és valorat i demanat en les seves rutines d'entrenament, com en els exemples següents: “Crec que una persona que s'esforça en l'esport també s'esforçarà en la resta de la seva vida quotidiana.” (E2) “Sense esforç s'aconsegueixen coses, però no s'aconsegueix tot el que vols.” (E3) “Els dic que no es rendeixin, que sempre hi ha un dia nou en el qual poden fer molt més que no pas han fet.” (E1)

*Animar / donar suport.* El reconeixement del que es fa bé i l'estímul a la millora també és una estratègia per mantenir els nois i noies motivats a participar en l'esport utilitzada per tots els entrevistats: “Vinga, va, tu pots.” (E1) “I sempre és assenyat de dir: ‘Bé, no ha estat malament, podria millorar-se’.” (E4)

*Suport emocional.* Ser amable amb els jugadors és una estratègia utilitzada sovint pels entrenadors 1, 4 i 5: “Que al jugador no el prenguis com un objecte, o com una persona que va a fer coses, sinó que sigui un fill, un germà, un amic.” (E1)

*Crear vincle.* Cercar tenir un vincle és important per guanyar la confiança dels joves, segons les entrevistes dels entrenadors 3 i 5. “Primer connectar, connectar amb els jugadors, connectar des del punt de vista emocional però també des del punt de vista esportiu.” (E3)

*Promoure valors positius.* Els entrenadors van ser unànimes quan se'ls va preguntar sobre conflictes entre ensenyament de competències de vida i guanyar partits. Tots van dir que els seus objectius eren uns altres i no els resultats dels partits, com va manifestar l'entrenador 2: “A banda que juguïn millor juguïn pitjor, o guanyin més partits o guanyin menys partits, hi ha el fet de transmetre una sèrie de valors educatius.” O fomentar l'honestedat en el joc net, com l'entrenador 4: “Llança-la fora.” O: “No és falta d'ells, és falta nostra.”

*Emfatitzar la cooperació.* Que el grup estigui unit, cercant la cohesió entre els jugadors, fins i tot amb exercicis específics, és un altre objectiu dels entrenadors perquè els jugadors estiguin a gust en els seus equips: “Sempre que es pugui, fer jocs cooperatius, jocs en què la importància de la suma dels participants porti a un objectiu que no poden arribar a títol individual.” (E2)

*Promoure l'autonomia.* Que els jugadors se sentin autònoms i responsables és una part fonamental dins els equips i és una bona manera de fomentar les competències de vida per als entrenadors 2, 3, 4 i 5: “Per a mi l'important en realitat és fomentar l'autoresponsabilitat i la coherència amb ells mateixos. No? I sobretot la informació, que sàpiguen el que estan fent.” (E5)

*Ensenyament de competències de vida.* Les estratègies que tenen per objectiu ensenyar competències de vida estan presents en tres subcategories, que són:

*Incentivar els estudis.* Tots els entrenadors es preocupen pels estudis dels seus jugadors: encara que l'al·licient de la participació en els equips sigui el futbol, ells usen aquesta excusa per inculcar-los el valor de l'educació en les seves vides. “Educar-los de tal manera que estudiïn bé, i que jugant puguin arribar a ser no tan sols grans jugadors, sinó grans professionals també.” (E1) “Per a mi, en realitat el futbol és una eina. Jo no vull formar grans jugadors de futbol; jo vull formar persones.” (E5)

*Incentivar la diversió en l'esport.* Fer que els joves que fan esport s'ho passin bé és destacat com un objectiu dels projectes que treballen els diversos entrenadors: “Que els nens no sols sàpiguen jugar a futbol, sinó que es diverteixin i s'hi aficionin.” (E1) “Intentar sempre que el joc o que l'esport sigui una manera de passar-ho bé, perquè així ells també estan més motivats per continuar fent esport.” (E3)

*Ensenyar a viure en societat.* Educar per al civisme és un objectiu dels projectes de futbol de tots els entrenadors, i es promou com veiem en els exemples dels entrenadors 1 i 4 respectivament: “Tractar el barri tal com

tractes casa teva. Així com tu vols que casa teva estigui neta, el teu barri ha d'estar net.” (E1) “Que no robin, que siguin cívics, és a dir, pagar l'autobús a l'hora de fer un trajecte, no llençar un paper a terra... Aquesta és la meva missió.” (E4)

## Discussió

A partir de les entrevistes fetes, ha estat possible assenyalar alguns aspectes sobre les pràctiques dutes a terme per entrenadors que treballen en equips de projectes socials amb joves en risc d'exclusió social. A diferència del treball de Gould, Collins et al. (2007), s'han identificat quines són les competències de vida que treballen els entrenadors entrevistats (presentades a la *taula 1*), i això facilita una millor comprensió dels objectius que ells tenen en projectes socials. Encara que tots els entrenadors entrevistats utilitzin estratègies per a l'ensenyament de competències de vida, quan se'ls preguntava sobre les estratègies utilitzades, moltes vegades no les van identificar immediatament. Això pot ser a causa del poc de temps que fa que entrenen equips, o per la seva curta formació com a entrenadors. A més a més, en els cursos d'entrenadors no se solen ensenyar filosofies específiques per implementar estratègies d'ensenyament de competències de vida, tal com subratlla la revisió feta per Camiré, Trudel i Forneris (2012). Una gran part de les estratègies identificades en el present estudi van ser trobades quan els entrenadors contestaven altres preguntes sobre la seva filosofia d'entrenament i no en les preguntes directes sobre les estratègies més utilitzades.

Tenint en compte que els entrenadors consideren que la seva principal funció és l'educació a través del futbol, i que l'esport és una excusa per a la participació dels joves en els seus equips, la seva preocupació per l'ensenyament de les competències de vida és constant, i no està apartada de l'ensenyament esportiu pròpiament dit, tal com va passar amb els entrenadors entrevistats per Gould, Collins et al. (2007).

El fet que els entrenadors entrevistats es comuniquin positivament amb els seus jugadors, critiquin poc i facin retroalimentació està d'acord amb allò que s'ha recomanat en importants estudis sobre el tema fets per Smoll i col·laboradors, que van crear el *Coach Effectiveness Training* (CET; Smith, Smoll & Curtis, 1979). El CET és un programa cognitiu-conductual de formació d'entrenadors d'iniciació, que proporciona línies d'orientació específiques sobre estils de comunicació. Aquestes recomanacions poden ser utilitzades pels entrenadors

amb l'objectiu de millorar l'experiència esportiva dels joves, reforçant i donant més instruccions de manera positiva i reduint les conductes punitives. Encara que no tinguin formació específica per treballar amb col·lectius en risc d'exclusió social, les conductes dels entrevistats estan d'acord amb les suggerides pels programes més moderns de formació d'entrenadors que pretenen facilitar als joves experiències saludables en l'esport, com és el programa d'assessorament personalitzat a entrenadors (PAPE; Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches & Viladrich, 2006).

El PAPE suggereix, a més de la comunicació positiva, l'ús d'un clima motivacional d'implicació en la mestria en els equips entrenats. És a dir, un clima en què els jugadors siguin motivats a esforçar-se, més que a jugar millor que els altres, i en què l'aprenentatge i la diversió siguin valorats més que la competició o l'èxit de victòries o rècords. Així semblen actuar els entrenadors entrevistats a partir de les estratègies utilitzades en els entrenaments i les competències de vida ensenyades, principalment les "estratègies de millora de participació" i les competències de vida que anomenem competències (e. g. aprenentatge, esforç, diversió, etc.). Si tenen èxit en els mètodes de treball que van dir que tenien, és possible que els joves dels seus equips presentin efectes positius sobre el compromís esportiu, satisfacció, percepció d'habilitat i actituds de joc net, tal com indiquen estudis sobre la generació d'un clima motivacional d'implicació en la mestria (Boixadós, Cruz, Torregrosa, & Valiente, 2004; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, & Cruz, 2008).

Les conductes dels entrenadors del present estudi semblen també estar ajustades amb una de les teories motivacionals més acceptades avui en psicologia de l'esport, la teoria de l'autodeterminació (SDT). Tant les estratègies efectives d'entrenament com les estratègies de desenvolupament de joves i les competències de vida identificades en la nostra investigació suggereixen que els entrenadors entrevistats promouen l'autonomia, les bones relacions i el sentiment de competència per part dels seus jugadors encara que de manera instintiva.

## Conclusions

L'anàlisi dels relats de cadascun dels entrenadors sobre el seu treball en els diferents equips de diverses categories d'edats porta a concloure que els seus mètodes són adequats per generar experiències esportives saludables. El treball dels entrenadors està d'acord amb

allò que han recomanat les teories motivacionals i programes de formació més utilitzats actualment en psicologia de l'esport. El fet que algunes estratègies no van ser directament relacionades o identificades com a facilitadores per ensenyar competències de vida, potser indicarà que aquest objectiu no és present en la planificació de la rutina de treball de manera conscient i freqüent, la qual cosa pot disminuir la potència d'ensenyament que tenen aquests projectes, com ja hem subratllat a partir de l'estudi de Goudas i Giannoudis (2008). Com que, fins i tot amb bona voluntat per ensenyar competències de vida, la seva transferència no és automàtica, cal establir pautes en la seva rutina de treball. Tal com recalquen Gould, Collins et al. (2007) quan parlen de facilitar l'aprenentatge de competències de vida i el desenvolupament moral, les conductes desitjades han de ser clarament definides, repetidament comunicades i reforçades quan tenen lloc.

Per tractar-se d'un estudi exploratori, el nombre reduït de participants és un factor que ha de tenir-se en compte per a la generalització dels resultats obtinguts. En investigacions futures se suggereix ampliar el nombre d'entrenadors participants perquè la informació obtinguda pugui servir de base per a la creació de programes d'intervenció, per formar entrenadors en tècniques per a l'ensenyament de competències de vida per a poblacions en risc d'exclusió social. També resulta pertinent la idea de fer estudis transversals per investigar el camí d'aquests joves en el temps i comparar-los amb altres joves en la mateixa situació de risc social però que no participen en l'esport organitzat.

## Referències

- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte, 17*(1), 123-139.
- Bandeira, D., Koller, S. H., Hutz, C., & Forster, L. (1996). Desenvolvimento psico-social e profissionalização: uma experiência com adolescentes de risco. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 9*, 185-207.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*(6), 740-756. doi:10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregrosa, M., & Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte, 7*(2), 295-310.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair-play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied*



- Sport Psychology*, 16(4), 301-317. doi:10.1080/10413200490517977
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26(3), 243-260.
- Cruz, J. (1994). L'assessorament psicològic a entrenadors: experiència en bàsquet d'iniciació. *Apunts. Educació Física i Esports* (35), 5-14.
- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, À., & Viladrich, C., (2011). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 179-195.
- Danish, S. J. (1996). Interventions for enhancing adolescents' life skills. *The Humanistic Psychologist*, 24(3), 365-381. doi:10.1080/08873267.1996.9986864
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100-113. doi:10.1080/00336297.1997.10484226
- Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. A J. L. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pàg. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1992). A developmental-educational model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6(4), 403-415.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Dias, C., Cruz, J. F., & Danish, S. J. (2000). El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 107-122.
- Gómez, C., Puig, N., & Maza, G. (2009). *Deporte e integración Social*. Barcelona: INDE.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, 18, 528-536. doi:10.1016/j.learninstruc.2007.11.002
- Gould, D., & Carson, S. (2008) Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. doi:10.1080/17509840701834573
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: understanding high school coaches' views and needs'. *Athletic Insight On-line*, 8(3).
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches'. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37. doi:10.1080/10413200601113786
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington, USA: Organización Panamericana de la Salud, Unidad Técnica d'Adolescència.
- Organització Mundial de la Salut. (1999). *Partners in life-skills education*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.
- Organització Mundial de la Salut. (2001). *Skills for Health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a school-based sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 247-254. doi:10.1080/10413200591010139
- Petipas, A., Van Raalte, J., Cornelius, A., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24(3), 325-334. doi:10.1023/B:JOPP.0000018053.94080.f3
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of Former elite figure skaters III: Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Smith, R., & Smoll, F. (2002). Psychosocial interventions youth sport. En J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. (pàg. 287-315). Washington, EUA: American Psychological Association.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviours. A S. Jowet & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pàg. 75-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F.L., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training. A cognitive behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sports coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 59-75.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 263-278.
- Subirats, H. J., Carmona, R. G., & Torruella, J. B. (2005). *Análisis de los factores de exclusión social*. Fundación BBVA. Recuperat de [http://www.inau.gub.uy/biblioteca/exclusion\\_social.pdf](http://www.inau.gub.uy/biblioteca/exclusion_social.pdf)
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.