



Adaptabilitat de carrera en entrenadors: efectes sobre la seva salut mental i el suport als seus esportistes

Maria Cosin-Miguel^{1*}, Yago Ramis^{2,4} y Saul Alcaraz³

¹ Programa d'Atenció a l'Esportista d'Alt Nivell PROAD, Consell Superior d'Esports. Madrid (Espanya).

² Institut de Recerca de l'Esport IRE-UAB, Universitat Autònoma de Barcelona. Bellaterra (Espanya).

³ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Pirineus, Universitat de Lleida. (Espanya).

⁴ Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona (Espanya).



Citació

Cosin-Miguel, M., Ramis, Y. & Alcaraz, S. (2025). Coaches' Career Adaptability: Effects on their mental health and support for their athletes. *Apunts Educación Física y Deportes*, 161, 1-11. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/3\).161.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/3).161.01)

Resum

L'objectiu d'aquest treball va ser avaluar els efectes de les competències d'adaptabilitat de carrera d'entrenadors relacionades amb la seva salut mental i la seva percepció de brindar suport als seus esportistes. Dos-cents setanta-cinc entrenadors de formació van respondre els qüestionaris sobre les variables objectiu: Competències d'adaptabilitat de carrera, Salut Mental i Suport a la carrera de l'esportista. Els nostres resultats van donar suport parcialment al model d'equacions estructurals hipotetitzat en el qual s'esperava que les competències d'adaptabilitat prediguessin tant la salut mental dels entrenadors com la percepció de suport ofert als seus esportistes. En concret, la competència de control va ser un predictor de la salut mental, i les competències de cura i de confiança van predir el suport als esportistes. Les descobertes indiquen que el desenvolupament de la competència de control és la que prediu significativament la salut mental dels entrenadors, alhora que el desenvolupament de les competències de confiança i de cura es relacionen positivament amb la percepció que proporcionen un suport més gran als seus esportistes. Per tant, potenciar aquestes competències dels entrenadors, amb especial atenció a les de control i confiança, sembla beneficiós tant per als entrenadors com per als esportistes.

Paraules clau: carrera dels entrenadors, competències, esport, salut mental, suport a l'esportista.

Editat per:

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Esports
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Maria Cosin Miguel
maria.cosin@autonoma.cat

Secció:

Ciències humanes i socials

Idioma de l'original:

Castellà

Rebut:

10 de novembre de 2024

Acceptat:

25 de març de 2025

Publicat:

1 de juliol de 2025

Coberta:

Una embarcació amb vuit
vogaadors i timoner avança amb
precisió i sincronització durant una
sessió d'entrenament en aigües
tranquil·les. Adobestock @Smuki

Introducció

Molts entrenadors dediquen afany, recursos i esforços al llarg de les seves carreres per aconseguir una dedicació professional i exclusiva (Rynne, 2014). En el context espanyol, el perfil més habitual d'entrenadors i entrenadores¹ es caracteritza per tenir formació esportiva especialitzada, formació universitària i alta vocació per a l'entrenament (Ibáñez et al., 2019; Feu et al., 2018). Tanmateix, en les primeres etapes de la carrera, ser entrenador implica treballar voluntàriament o amb contractes temporals, en condicions laborals precàries i en general amb una baixa o nul·la remuneració econòmica (Ronkainen et al., 2020). Això implica buscar feines alternatives com a principal font d'ingressos econòmics i fa imprescindible una actitud flexible i adaptativa, i el desenvolupament de recursos personals que permetin als entrenadors equilibrar les diferents esferes vitals (Cosin-Miguel et al., 2023).

Dins del col·lectiu general d'entrenadors, McLean i Mallett (2012) van proposar una classificació basada en el nivell competitiu (i. e., participació, desenvolupament i alt rendiment). En el context espanyol, el perfil d'entrenador de desenvolupament fa referència als anomenats entrenadors de formació, que entrenen regularment esportistes en etapa de desenvolupament esportiu, i participen en competicions reglades dins d'entorns orientats al rendiment (Alcaraz et al., 2015). En aquest context, el concepte d'adaptabilitat de carrera (d'ara endavant, AC) cobra una rellevància especial, sobretot si es té en compte la dedicació a l'entrenament i a la gestió semiprofessional. L'AC s'ha definit com "la disposició per fer front a tasques predictibles en la preparació i participació en el rol laboral, i als ajustaments impredecibles provocats per canvis a la feina i en les condicions laborals" (Savickas, 1997). A partir d'aquesta definició, Savickas i Porfeli (2012), van desenvolupar una teoria específica d'AC, que comprèn quatre dimensions competencials: (a) el nivell de proactivitat en la preparació per al futur (i. e., la cura), (b) la capacitat d'autoregulació i adaptació a l'entorn afrontant situacions desafidores (i. e., el control), (c) la tendència a explorar el context buscant nova informació i oportunitats (i. e., la curiositat) i (d) la capacitat de seguretat en un mateix, superant obstacles (i. e., la confiança).

Alguns autors mostren que desenvolupar les competències d'adaptabilitat de carrera (d'ara endavant, CAC) afavoreix l'adaptació a les transicions i trajectòries, el funcionament personal i la satisfacció amb la vida en diferents contextos: (a) població general (Maggiori et al., 2015); (b) contextos laborals amb persones ocupades i aturades (Maggiori et al., 2013); (c) contextos acadèmics amb estudiants (Negru-Subtirica et al., 2015); i (d) contextos esportius amb

estudiants-esportistes (Ojala et al., 2023). En un nivell més concret, en alguns estudis recollits en la revisió sistemàtica de Johnston (2016) es van destacar els efectes específics de cada dimensió sobre algunes variables diana. Per exemple, les competències de cura i de confiança es van relacionar amb el rendiment autoavaluat (Zacher, 2014). Així mateix, la competència de control s'associa positivament amb la satisfacció amb la vida (Konstam et al., 2015). Al seu torn, les competències de control i confiança es relacionen amb la continuïtat de la carrera i en l'organització (Omar i Noordin, 2013). A més, la competència de curiositat afavoreix la creació de xarxes de manera proactiva (Taber i Blankemeyer, 2015). En general, aquests resultats indiquen que les quatre dimensions es complementen entre si, i que la millora en cadascuna d'elles per separat pot tenir efectes diferents en aspectes com el desenvolupament de carrera (Omar i Noordin, 2013), la salut mental i el benestar general (Maggiori et al., 2013).

El present estudi se centra precisament a examinar la influència de l'AC en la salut mental dels entrenadors, segons el model plantejat per Keyes (2002). Aquest model planteja la salut mental com un doble continu que considera tant la presència/absència de malaltia mental com la presència/absència de salut mental. És a dir, les dimensions de salut i la malaltia mental són independents però complementàries, emfatitzant que l'absència de malaltia mental no significa necessàriament una salut mental òptima, sinó el funcionament cognitiu i social de l'individu en els seus diversos rols. Considerant les investigacions prèvies en el camp de la psicologia de l'esport basades en aquest model, es planteja que el nivell de funcionament i benestar de les persones pot analitzar-se de manera independent (p. ex., Schinke et al., 2018). Atès que la nostra perspectiva no segueix un enfocament clínic, la present investigació es va centrar exclusivament en la dimensió de la salut mental. D'aquesta manera, es destaca la importància de considerar tant la salut mental adaptativa, que reflecteix aspectes de benestar; com la salut mental desadaptativa, que reflecteix aspectes de malestar (Keyes, 2002). En aquesta línia, treballs previs han demostrat que les CAC són un factor protector de la salut mental, i evidencien que la CAC de control està directament relacionada amb la seguretat laboral (Maggiori et al., 2013), i que també pot augmentar els nivells de felicitat subjectiva i reduir els nivells d'estrès laboral (Johnston et al., 2013). A més, les CAC de cura i de confiança s'han relacionat amb la satisfacció amb la carrera (Zacher, 2014), mentre que, en estudiants, les CAC de curiositat i de confiança han mediat entre l'esperança i la satisfacció (Wilkins et al., 2014).

¹ S'utilitzarà el masculí genèric en tot el document, tot i ser conscients que la carrera d'homes i dones en l'àmbit de l'entrenament presenta diferències notables (p. ex., Borrueco et al., 2023)

Els antecedents presentats, sumats al fet que els entrenadors conformen una població exposada a una combinació d'altres expectatives externes, alts nivells d'exposició, control laboral limitat i horaris prolongats (Chroni et al., 2024), fan que l'anàlisi de la relació entre les seves CAC i la seva salut mental sigui d'un interès especial. Tanmateix, l'únic estudi trobat que ha explorat aquestes competències en entrenadors és el treball qualitatiu de Ronkainen et al. (2020) en futbol femení d'elit. Aquest va concloure que les competències de control i de confiança afavoreixen l'adaptabilitat, mentre que els nivells baixos de cura i de curiositat, fan que els entrenadors siguin vulnerables al malestar psicològic. Aquesta falta d'evidència suggereix la necessitat de continuar investigant sobre el desenvolupament de carrera d'entrenadors per comprendre les seves dinàmiques d'adaptabilitat i la seva influència en la seva salut mental. En aquest sentit, un entrenador amb dificultats per planificar (cura), autoregular-se (control), buscar alternatives (curiositat), i tenir seguretat en si mateix (confiança), podria presentar nivells baixos de salut mental (Maggiori et al., 2013). Aquestes dificultats en l'AC podrien afectar els entrenadors tant en l'aspecte intrapersonal com en l'interpersonal (Savickas i Porfeli, 2012).

Tanmateix i més enllà de les conseqüències sobre la salut mental, l'AC permet a les persones autogestionar els seus aspectes personals i les respostes a l'entorn i fomenta l'empatia i la capacitat de connexió social (Savickas, 1997; p. ex., amb esportistes). En aquest context, els entrenadors tenen la responsabilitat de contribuir al desenvolupament integral dels seus esportistes i proporcionar-los suport tant en àrees esportives com extraesportives (Chroni et al., 2024). A més, habilitats incloses dins de les CAC en la dimensió de cura com són la proactivitat i la planificació orientades al benestar de l'esportista, s'han relacionat amb una disposició més gran a brindar suport emocional (Teck Koh et al., 2019). En la mateixa línia, la competència de control s'associa positivament amb l'afecte positiu, i negativament amb l'afecte negatiu (Konstam et al., 2015). Les CAC de curiositat i de cura s'han vinculat amb aspectes de la personalitat (p. ex., obertura a l'experiència, amabilitat, consciència i sistema d'activació conductual; Li et al., 2015). Finalment, la competència de confiança afavoreix el desenvolupament proactiu d'habilitats (p. ex., escoltar, oferir crítiques constructives; Taber i Blankemeyer, 2015). Això suggereix que l'enfortiment de les CAC podria millorar el suport que els entrenadors ofereixen als seus esportistes. Les conductes de suport inclouen (Cutrona i Russell, 1990; Freeman et al., 2011): (a) suport emocional, que incorpora comoditat i seguretat; (b) suport a l'estima, que inclou reforç de l'autoestima i sentit de competència; (c) suport informatiu, que incorpora assessorament; i (d) suport tangible, que proporciona assistència pràctica. No obstant això, l'estudi

del desenvolupament de les CAC en els entrenadors i la seva influència en el suport als seus esportistes continua sent una àrea d'investigació per descobrir. Per exemple, investigacions sobre la relació entre l'AC i les trajectòries d'estudiants-esportistes han conclòs que el desenvolupament de les CAC s'ha d'abordar des d'una perspectiva holística, i considerar no només l'estudiant-esportista, sinó també el paper actiu del seu entorn i dels qui el conformen (p. ex., entrenadors; Ojala et al., 2023).

En resum, considerem que les CAC podrien salvaguardar la seva salut mental i millorar el suport als seus esportistes. En aquest sentit, la planificació (cura), la selecció d'objectius (control), l'exploració del context esportiu (curiositat) i la seguretat en si mateixos (confiança) també podrien estar associats amb la salut mental dels entrenadors i al suport que brinden als seus esportistes, ja que aquestes competències són signes d'adaptabilitat a la seva carrera.

Encara que les CAC han estat estudiades en l'àmbit de la feina (Maggiori et al., 2013) i de l'esport de manera general (Ojala et al., 2023), continua sent necessària una investigació més profunda sobre la influència de cadascuna de les quatre competències per separat en el context de l'entrenador (Ojala et al., 2023; Ronkainen et al., 2020). A més, considerem valuós avaluar la relació de les CAC amb la salut mental i el suport donat. Per tant, aquest treball té per objectiu abordar aquesta qüestió mitjançant l'estudi dels efectes d'aquestes competències per separat, específicament, en els entrenadors de formació. Així, avalua els efectes que tenen les CAC de l'entrenador: (a) en la seva salut mental, i, (b) en la seva percepció del suport donat als seus esportistes. El nostre model hipotetitzava que una millor adaptació de carrera es relaciona amb una millor salut mental, i un millor suport percebut cap als seus esportistes.

Mètode

Participants

Aquest estudi es va dissenyar com a part del projecte HeDuCa (RTI2018-095468-B-100), orientat a avaluar les característiques contextuais dels esportistes joves que desenvolupen la seva carrera en entorns de rendiment. Es va contactar amb els entrenadors a través dels seus clubs o institucions utilitzant un mostreig per conveniència. Un total de 275 entrenadors de formació (231 homes, 38 dones i 6 de gènere no binari) amb edats compreses entre els 16 i els 62 anys ($M = 34.57$ anys; $DE = 10.46$) va participar en l'estudi. Aquesta distribució és congruent amb la distribució per sexe i edat en aquesta població d'entrenadors a Espanya (Ministeri de Cultura i Esports, 2024). La meitat dels participants (50.5%) tenien entre 0 i 10 anys d'experiència com a

Taula 1*Característiques dels participants segons esport, gènere i experiència entrenant*

Esport	N	%	Gènere			Experiència entrenant		
			Homes	Dones	No binaris	Entre 0 i 10 anys	Entre 10 i 20 anys	Més de 20 anys
Futbol	126	45.8	115	10	1	81	40	5
Bàsquet	99	36	88	11	0	30	33	36
Atletisme	10	3.6	5	5	0	1	6	3
Esquí	6	2.2	4	2	0	6	0	0
Handbol	6	2.2	5	1	0	4	1	1
D'altres	28	10.2	14	10	4	18	4	8

entrenadors. A la Taula 1, es poden veure les característiques detallades dels entrenadors agrupats per esports. El grup denominat “d’altres” inclou aquells d’esports amb menys de 5 participants. Així mateix, el 65.5% dels entrenadors treballaven en l’àmbit regional, tant en equips masculins com femenins. Quant a la conciliació de la carrera, el 23.6% eren esportistes en actiu, a més d’entrenadors; el 27.3% eren estudiants; el 55.3% tenia altres feines a més d’entrenar, i el 6.2% no tenia cap altra feina, però en buscava una. Finalment, quant als seus contractes d’entrenador, el 19.3% no en tenia, el 29% tenia un contracte de voluntari, el 27.6% tenia un contracte a temps parcial i el 24% tenia un contracte a temps complet.

Instruments

Competències d’adaptabilitat de carrera. Vam utilitzar el qüestionari *Career Adapt-Abilities Scale* (CAAS; Savickas i Porfeli, 2012) per avaluar la percepció de l’entrenador sobre el grau de disposició en cada una de les CAC. Aquest instrument conté 24 ítems agrupats en quatre dimensions que comencen amb la frase “En la meua carrera com a entrenador...”: (a) cura (p. ex., “... Penso en com serà el meu futur”); (b) control (p. ex., “... prenc decisions per mi mateix”); (c) curiositat (p. ex., “... observo diferents maneres de fer les coses”); i (d) confiança (p. ex., “... treballa d’acord amb la meua capacitat”). Presentem les respostes en una escala Likert de 7 punts que va de l’1 (Totalment en desacord) al 7 (Totalment d’acord). Les puntuacions més altes indiquen uns nivells percebuts més elevats del constructe CAC.

Salut mental. L’avaluació de la salut mental dels entrenadors va considerar tant la salut mental adaptativa com la desadaptativa amb dues escales que començaven amb la clàusula “En les últimes setmanes, en relació amb

l’esport, la feina i/o els estudis...”. Vam utilitzar sis ítems de l’escala *The 12-ítem General Health Questionnaire* (GHQ-12; Sánchez-López i Dresch, 2008) per mesurar la salut mental desadaptativa (p. ex., “... he perdut confiança en mi mateix”), i els altres sis ítems restants es van utilitzar per mesurar la salut mental adaptativa (p. ex., “... he sabut bregar bé amb els problemes”). A més, vam complementar el mesurament de la salut mental adaptativa amb l’escala *Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (SWEMWB; Shah et al., 2021) (p. ex., “... m’he sentit proper a altra gent”). Aquest instrument conté set ítems, en vam eliminar tres que avaluaven la salut mental adaptativa, ja que estaven parcialment duplicats amb els del GHQ-12. Vam presentar les respostes en una escala Likert de 7 punts que anava de l’1 (Totalment en desacord) al 7 (Totalment d’acord). Les puntuacions més altes impliquen una percepció més gran per part dels entrenadors sobre la seva salut mental adaptativa o desadaptativa.

Suport a la carrera de l’esportista. Vam utilitzar l’escala *Perceived Available Support in Sport Questionnaire* (PASS-Q; Freeman et al., 2011) per avaluar la percepció general del suport ofert a les carreres dels esportistes, en la seva versió per a entrenadors. Aquest instrument conté 16 ítems agrupats en quatre dimensions, però en aquest estudi, vam agrupar els ítems en una sola dimensió de suport general, a partir de la clàusula “En la teua relació amb els/les esportistes que entrenes, tant dins com fora de la pista/camp de joc/piscina, tu...”: (p. ex., “... millores la seva autoestima”). Vam presentar les respostes als ítems utilitzant una escala Likert de 7 punts, que va oscil·lar entre l’1 (Totalment en desacord) i el 7 (Totalment d’acord). Les puntuacions més altes indiquen nivells més elevats en la percepció de l’entrenador sobre el seu suport a les carreres dels esportistes.

Procediment

El projecte HeDuCa (RTI2018-095468-B-100) estableix un protocol de recollida de dades que va validar el Comitè d'Ètica de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEEAH 5180). Una vegada rebuda l'aprovació vam iniciar el contacte amb els coordinadors responsables de cada club o entitat esportiva. Vam contactar amb tots els participants a través d'aquests contactes. Els vam informar de la finalitat de l'estudi i els vam garantir la confidencialitat de les dades. Després d'informar-los sobre la voluntarietat de l'estudi, els entrenadors que van acceptar participar van firmar un formulari de consentiment informat (en línia). Per a les sessions de recollida de dades, vam acordar dates i procediment amb els clubs. Vam explicar als entrenadors com havien de contestar el qüestionari, utilitzant la plataforma d'enquestes en línia Limesurvey amb els seus telèfons mòbils. De cara a evitar biaixos de gènere, els qüestionaris es van construir en tres versions amb els ítems redactats en femení, masculí i gènere no binari. Vam fer les sessions de recollida de dades tant de forma presencial, als clubs i/o entitats esportives abans de l'inici dels entrenaments, com de forma virtual. En ambdues modalitats vam disposar d'un protocol de recollida de dades i dels canals per resoldre els dubtes dels participants. Els entrenadors podien preguntar si no entenien correctament algun dels ítems (presencialment, amb una trucada o videotrucada). Una vegada contestat, se'ls preguntava si havien enviat les seves respostes. Finalitzada l'administració, els entrenadors reprenien la seva rutina.

Anàlisi de dades

L'anàlisi de dades la vam estructurar en tres passos: (a) proporcionant evidència de les propietats psicomètriques dels instruments, (b) calculant els estadístics descriptius i les correlacions de les diferents variables d'estudi, i (c) analitzant les relacions hipotètiques mitjançant un model d'equacions estructurals. En primer lloc, vam analitzar la validesa de l'estructura interna mitjançant l'Anàlisi Factorial Confirmatòria (CFA). Mitjançant aquesta anàlisi, realitzada amb el programa Mplus versió 7.0 (Muthén, 2012), vam analitzar les puntuacions dels ítems com a categòrics mitjançant l'Estimador Robust de Mínims Quadrats Ponderats (WLSMV, per les seves sigles en anglès), així vam obtenir l'estimació d'un únic model de mesura que incloïa tots els factors latents calculats en l'estudi. L'ajustament el vam mesurar partint dels índexs χ^2 error quadràtic d'aproximació

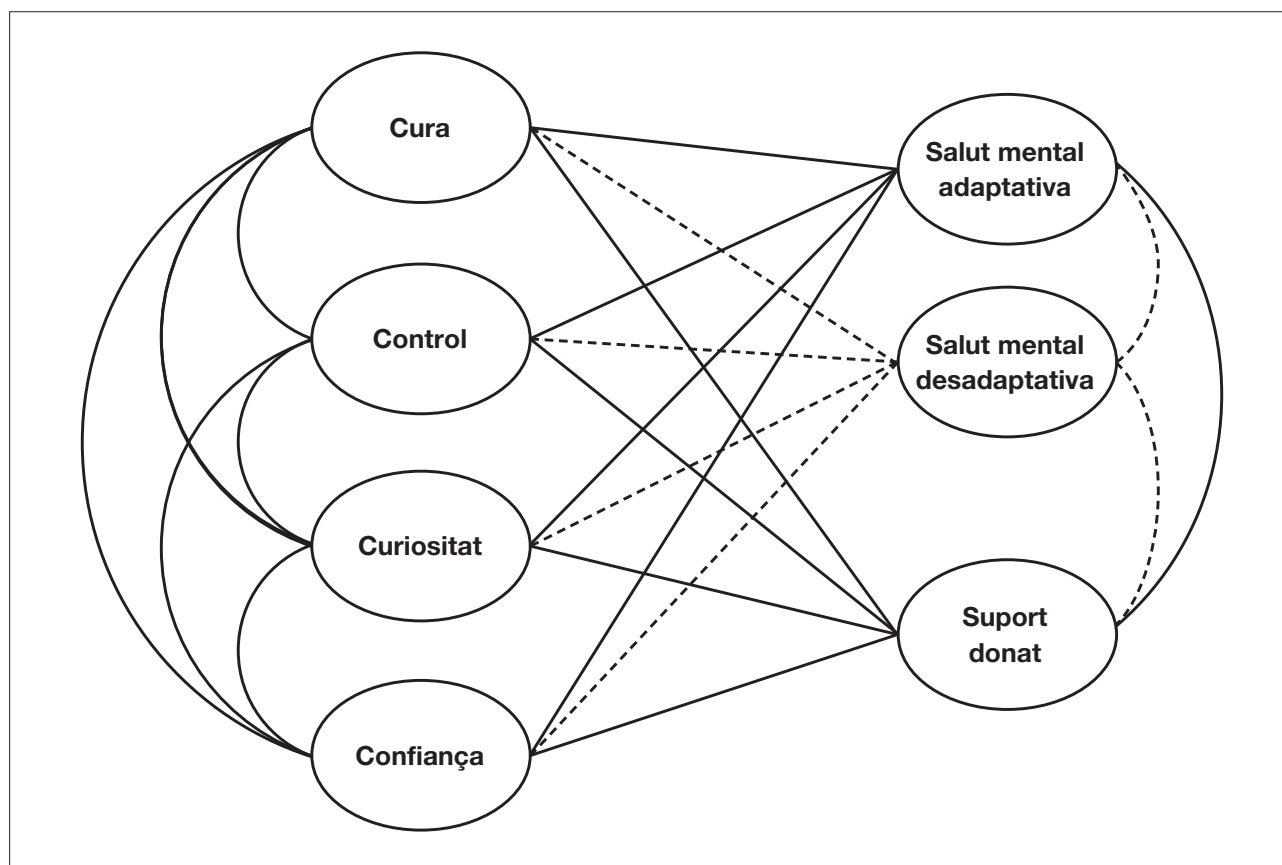
mitjà (RMSEA), l'índex d'ajustament comparatiu (CFI), i l'índex d'ajustament Tucker-Lewis (TLI). Partint del criteri Hu i Bentler (Hu i Bentler, 1999), els índexs CFI i TLI > .95 i RMSEA < .06 són indicatius d'un ajustament excel·lent a les dades. Complementàriament, els índexs CFI i TLI > .90 i RMSEA < .08 són indicadors d'ajustament acceptable (Marsh et al., 2004). Per proporcionar més evidència sobre els models de mesura, també vam analitzar la fiabilitat de constructe (CR). Els valors > .70 són indicadors de bona fiabilitat (McDonald, 1999). A més, vam obtenir evidències de validesa convergent després d'una inspecció de les càrregues factorials (Cheung et al., 2023). D'acord amb Hair et al. (2009), les càrregues factorials estandarditzades han de ser d'almenys .5, i idealment $\geq$.7. A més, els valors de CR superiors a .7 també són indicatius de validesa convergent Hair et al. (2009). Finalment, vam avaluar la validesa discriminant, mitjançant una anàlisi de (a) l'evidència de validesa convergent establerta, (b) l'absència de càrregues creuades d'indicadors en altres constructes; i (c) la correlació entre constructes (Cheung et al., 2023).

Posteriorment, vam analitzar els estadístics descriptius de cada una de les variables de l'estudi a partir de mitjanes i desviacions estàndard mitjançant el paquet SPSS v25.0. A més, vam calcular les correlacions entre les variables d'estudi amb Mplus versió 7.0. (Muthén, 2012). Per a la interpretació de les correlacions atenuades entre factors latents, es va seguir el criteri de Safrit and Wood (1995): .00-.19, no correlació; .20-.39, correlació baixa; .40-.59, correlació moderada; .60-.79, correlació moderadament alta; $\geq$.80, correlació alta.

Finalment, vam provar un model d'equacions estructurals en el qual les competències dels entrenadors eren predictores de la seva salut mental i de la percepció de suport cap als esportistes; així, el model va incloure quatre variables independents corresponents a les CAC dels entrenadors i tres variables dependents corresponents a la salut mental adaptativa, la salut mental desadaptativa i el suport percebut cap als esportistes. Vam permetre que les variables independents i dependents correlacionessin entre si. Vam avaluar l'ajustament del model utilitzant els mateixos índexs i criteris que en el CFA. En el model hipotetitzat, esperàvem que les relacions fossin positives entre les CAC i la salut mental adaptativa dels entrenadors, i amb la seva capacitat per brindar suport de qualitat als seus esportistes. Per contra, esperàvem relacions negatives entre les CAC dels entrenadors i la seva salut mental desadaptativa (vegeu la Figura 1 per al model d'equacions estructurals hipotetitzat).

Figura 1

Model hipotetitzat de les competències d'adaptabilitat de carrera com a predictors de la salut mental de l'entrenador i del suport donat als esportistes



Nota. Les línies discontinúes mostren les relacions negatives esperades. Cura, Control, Curiositat i Confiança són competències d'adaptabilitat de carrera.

Resultats

Models de mesura

Vam provar un model de mesura que incloïa tots els instruments utilitzant CFA. En aquest model (a) vam incloure CAAS com una estructura de quatre factors latents per avaluar la percepció de l'entrenador sobre el grau que tenia de cada una de les CAC, (b) vam incloure GHQ-12 + SWEMWBS com una estructura de dos factors latents per mesurar la salut mental adaptativa i desadaptativa, i (c) vam incorporar PASS-Q utilitzant una estructura unifactorial per mesurar la percepció de suport proporcionat. Els resultats d'aquest model inicial van mostrar un bon ajustament a les dades: $\chi^2(df) = 2592.023$ (1463), RMSEA = .053 (90CI = .050 - .056), CFI = .938, TLI = .934. Tanmateix, vam trobar un funcionament inesperat de l'ítem 2 del GHQ-12 (p. ex., "Les meves preocupacions m'han fet perdre la son"). Aquest ítem va presentar un elevat *Modification Index* (>100), que va afectar l'estructura factorial, i que a més reduïa la fiabilitat de l'instrument (la seva eliminació va millorar l'alfa de

Cronbach de .85 a .87). En anàlisis exploratòries (ESEM), va mostrar una càrrega creuada alta en un factor diferent i una correlació molt més alta amb l'ítem 3 que amb la resta dels ítems del factor latent, fet que va suggerir una relació no adequada amb la resta dels ítems. Conceptualment, es va diferenciar pel seu enfocament causal, la qual cosa podria esbiaixar la interpretació de les respostes, ja que la relació entre preocupacions i alteracions de la son no és unívoca ni lineal. L'exclusió de l'ítem va millorar l'estructura interna i la fiabilitat del qüestionari, per tant, finalment es va retirar de l'anàlisi. El model resultant va mostrar un excel·lent ajustament a les dades: $\chi^2(df) = 2308.844$ (1409), RMSEA = .048 (90CI = .045 - .052), CFI = .950, TLI = .947.

A més, també vam aportar evidències sobre la CR, la validesa convergent i la validesa discriminant. En primer lloc, vam utilitzar l'omega de McDonald per comprovar la CR de cada escala. Els resultats van ser els següents: $\omega_{\text{Cura}} = .847$; $\omega_{\text{Control}} = .816$; $\omega_{\text{Curiositat}} = .875$; $\omega_{\text{Confiança}} = .911$; $\omega_{\text{Salut mental adaptativa}} = .915$; $\omega_{\text{Salut mental desadaptativa}} = .869$; $\omega_{\text{Suport donat}} = .931$. El valor per al model de mesura general va ser $\omega = .953$. Tots els valors van ser > .70, cosa que va indicar

una bona fiabilitat. Quant a la validesa convergent, tots els ítems de l'estudi van mostrar càrregues significatives en el seu factor latent ($>.50$), sent la majoria de les càrregues factorials $>.70$. Quant a la validesa discriminant, no vam trobar ítems amb càrregues creuades i les correlacions entre els factors latents van ser $\leq .80$. En general, els resultats del model general de mesura els vam considerar adequats per continuar amb els següents passos de l'anàlisi de les dades.

Anàlisi descriptiva i correlacional

A la Taula 2 vam incloure els estadístics descriptius de les diferents escales. Vam observar valors mitjans elevats per a les dimensions de suport, per a les diferents dimensions de les CAC i per a la salut mental adaptativa. Vam observar les puntuacions més altes en la dimensió de confiança. Complementàriament, la salut mental desadaptativa va presentar la puntuació mitjana més baixa, amb valors propers al punt mínim del rang potencial de l'escala de resposta. Les correlacions entre els factors latents van ser en la majoria dels casos moderadament altes (.60 - .79). Vam trobar l'excepció en les correlacions de la competència de confiança amb la competència de control ($r = .82$) i la competència de curiositat ($r = .80$), que van mostrar correlacions altes ($r > .80$). Al contrari, la salut mental desadaptativa va presentar una correlació baixa o nul·la amb la resta dels factors latents, excepte amb la salut mental adaptativa, que va presentar una magnitud moderada i negativa ($r = -.50$). A nivell teòric, aquest resultat té sentit ja que la salut mental adaptativa i

la desadaptativa estan inversament relacionades, però són constructes diferents i complementaris. És a dir, l'absència de salut mental adaptativa no comporta necessàriament una alta salut mental desadaptativa.

Model estructural

Els resultats del model d'equacions estructurals (vegeu la Figura 2) van mostrar que les CAC dels entrenadors van influir en la seva salut mental i en el suport que brinden als seus esportistes. Aquest model va mostrar un ajustament acceptable a les dades: $\chi^2 (gl) = 2308.84^* (1409)$, $p < .05$; RMSEA = .05 (.045 - .052); CFI = .95, TLI = .95 i dona suport parcialment al model hipotetitzat.

En primer lloc, la competència de cura va mostrar una associació positiva i significativa amb el suport proporcionat als esportistes ($\beta = .15$). Aquest resultat suggereix que els entrenadors que es van percebre a si mateixos amb nivells més alts en la seva competència de cura tendeixen a percebre que ofereixen un suport més gran als seus esportistes. Tanmateix, és necessari assenyalar que la magnitud d'aquesta associació es considera baixa (Hair et al., 2009). En segon lloc, la competència de control va predir els dos tipus de salut mental, fet que va resultar positiu per a la salut mental adaptativa ($\beta = .53$) i negatiu per a la salut mental desadaptativa ($\beta = -.32$). Així, els resultats van indicar que quan els entrenadors es perceben a si mateixos com a més competents en la seva competència de control, això afavoria la seva pròpia salut mental adaptativa i ajudava a disminuir la seva salut mental desadaptativa.

Taula 2

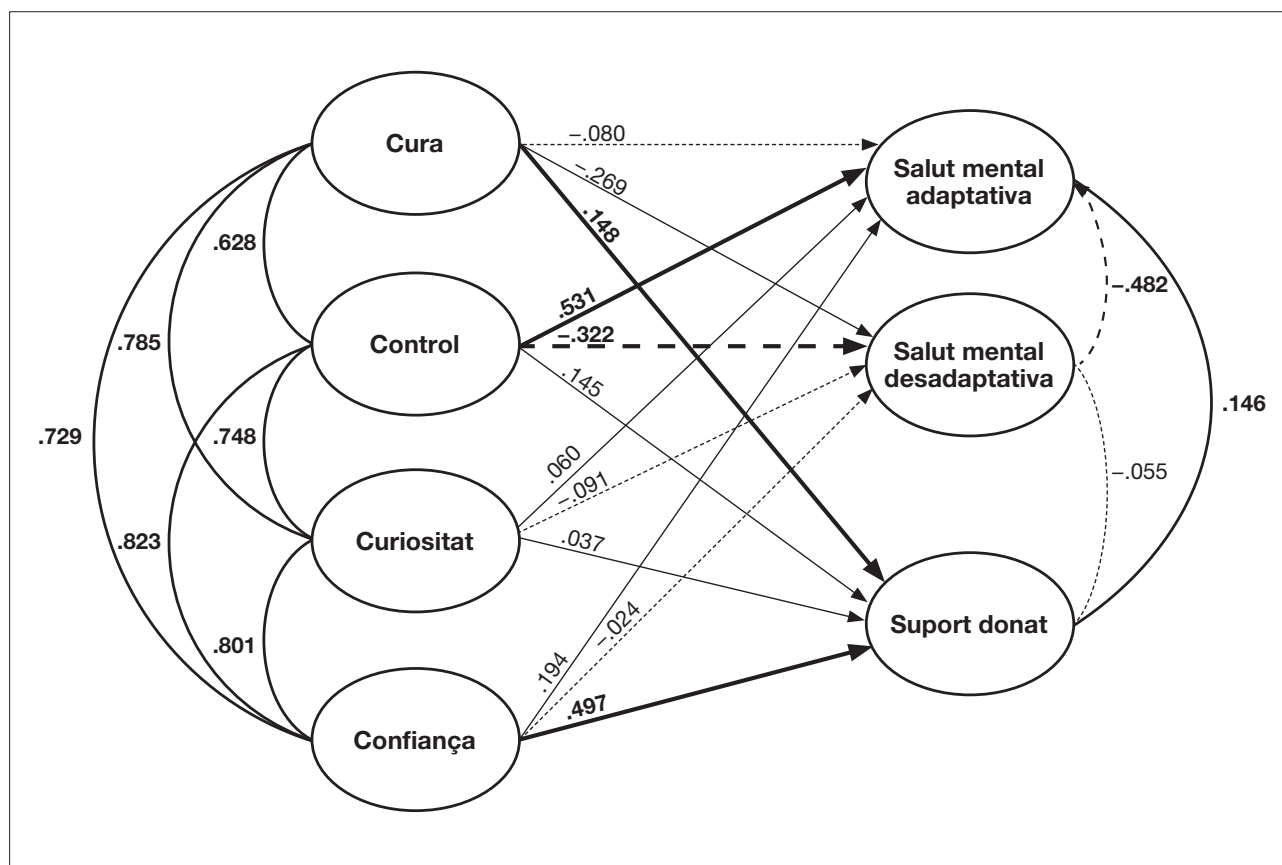
Descriptius i correlacions entre els factors latents de l'estudi

	M (SD)			1	2	3	4	5	6	7
	Mostra general	Femenina	Masculina							
Cura	5.6 (1.1)	5.6 (0.9)	5.7 (1.0)							
Control	5.9 (0.9)	6.1 (0.7)	6.0 (0.7)	.63**						
Curiositat	6.0 (0.9)	6.2 (0.6)	6.0 (0.8)	.79**	.75**					
Confiança	6.1 (0.9)	6.4 (0.5)	6.1 (0.7)	.73**	.82**	.80**				
Salut mental desadaptativa	3.0 (1.4)	2.5 (1.8)	3.0 (1.4)	.00	.24**	-.14	-.17			
Salut mental adaptativa	5.5 (1.0)	4.6 (2.4)	5.6 (0.9)	.44**	.69**	.55**	.62**	-.50**		
Suport donat	5.8 (0.9)	6.2 (0.5)	5.8 (0.7)	.60**	.67**	.66**	.75**	-.16	.56**	

Nota. El rang de resposta per a totes les escales va ser d'1 a 7. * = $p < .05$; ** = $p \leq .01$

Figura 2

Model d'equacions estructurals resultant. Les competències d'adaptabilitat de carrera dels entrenadors com a predictors de la seva salut mental i del suport que brinden als seus esportistes



Nota. Les línies discontinües indiquen relacions negatives. Les línies i magnituds més gruixudes assenyalen les relacions significatives.

En tercer lloc, la competència de confiança també va predir positivament i significativament el factor de suport ($\beta = .50$). És a dir, els entrenadors que es perceben a si mateixos amb nivells més alts de la competència de confiança també perceben que ofereixen més suport als seus esportistes. En canvi, la competència de curiositat no es va relacionar significativament amb les variables de resultat de l'estudi. A més, el model permetia correlacions entre variables del mateix nivell. En aquest sentit, els resultats van trobar correlacions positives altes i moderadament altes entre totes les CAC. Al seu torn, vam observar una correlació negativa entre les formes adaptatives i desadaptatives de la salut mental ($r = -.48$). Finalment, quant a les relacions entre les variables dependents, no vam observar correlacions rellevants entre el suport percebut i els dos tipus de salut mental.

Discussió

Aquest estudi representa un avenç significatiu en la comprensió de l'AC dels entrenadors de formació. En concret, ajuda a aprofundir en els efectes específics de les quatre CAC d'aquests entrenadors sobre la seva salut mental i la percepció del suport que ofereixen als seus esportistes. Aquesta població, que inverteix els seus esforços, recursos i temps a entrenar, necessita tenir i coordinar una carrera alternativa, ja que l'entrenament no és una feina a temps complet per a ells (Hinojosa-Alcalde et al., 2023). En aquest sentit, els nostres resultats, que donen suport parcialment al model hipotetitzat, mostren que les CAC sembla que promouen trajectòries més saludables (Cosin-Miguel et al., 2023) en predir tant la seva salut mental (Johnston et al., 2013; Maggiori et al., 2013; Ronkainen et al., 2020), com la seva percepció de donar suport als seus

esportistes (Taber i Blankemeyer, 2015; Teck Koh et al., 2019). Tanmateix, el grau d'influència de cada competència varia considerablement, sent les competències de control i de confiança les més rellevants a l'hora de predir les CAC dels entrenadors de formació.

En el nostre estudi la competència de curiositat, que promou la recerca d'informació i oportunitats (Savickas i Porfeli, 2012), no ha mostrat relacions de significança amb les variables diana de salut mental i suport percebut. En canvi, la competència de control prediu positivament la salut mental adaptativa i negativament la salut mental desadaptativa. Aquesta troballa suggereix que el desenvolupament d'aquesta competència, que inclou l'autoregulació, i l'adaptació a l'entorn i a altres situacions que puguin produir-se durant les seves carreres d'entrenadors (p. ex., en considerar com arribar al següent pas per a progressar com a entrenadors) està vinculat a la salut mental adaptativa. Això, reforça els plantejaments segons els quals la CAC de control és un recurs important per a la seguretat laboral percebuda (Maggiori et al., 2013), la satisfacció amb la vida (Konstam et al., 2015), així com també per a la felicitat i la reducció de l'estrès laboral (Johnston et al., 2013), i afavoreix la continuïtat de la carrera i en l'organització (Omar i Noordin, 2013). A més, la CAC de control ja s'havia vinculat positivament amb relacions afectives en positiu (p. ex., actiu, entusiasmat, inspirat, orgullós, interessat), i negativament amb relacions afectives en negatiu (p. ex., espantat, avergonyit, angoixat, molest, irritat) (Konstam et al., 2015). Encara que utilitzant un model diferent i en una població propera, s'han reconegut resultats similars en la competència de "Gestió de carrera i estil de vida" en la investigació de Smismans et al. (2021) sobre competències necessàries en els esportistes, transferibles al mercat laboral, en la qual la falta d'autoregulació i d'adaptació posaria en perill la seva salut mental i benestar.

Les competències de confiança i de cura són predictores del suport percebut dels entrenadors cap als seus esportistes, sent la confiança el factor més determinant. Els entrenadors segurs de si mateixos, que dissenyen opcions per a la seva vida i es perceben capaços de resoldre problemes i superar obstacles, solen veure's com a proveïdors d'un suport més gran als esportistes. Aquests resultats estan alineats amb les troballes de Zacher (2014), que relacionen les CAC de confiança i cura amb el rendiment autoavaluat, i amb els quals vinculen la CAC de confiança amb el desenvolupament proactiu d'habilitats (Taber i Blankemeyer, 2015). Això suggereix que entrenadors amb nivells alts en la CAC de confiança tendeixen a autoavaluar positivament el seu rendiment donant suport als seus esportistes, mentre que desenvolupen habilitats per proporcionar-los suport, com són, l'escolta, oferir consol i tranquil·litat, reforçar els sentiments de competència o autoestima, i proporcionar ajuda

i crítiques constructives (Freeman et al., 2011). De manera similar, els nostres resultats, s'alineen amb els de Duffy et al., (2015), que van trobar que les CAC de control i confiança van resultar clau per predir la satisfacció acadèmica en la transició a la universitat, en part a causa d'una percepció de llibertat més gran per triar el seu futur.

Implicacions pràctiques

Els nostres resultats suggereixen consideracions pràctiques complementàries que podrien ajudar els entrenadors a desenvolupar les seves CAC, situant-les dins d'un context més ampli que enriqueixi la interpretació de les troballes. En concret, sembla adequat crear entorns, formacions i intervencions amb l'objectiu de donar suport a la responsabilitat dels entrenadors per donar forma al seu futur (i. e., control), i afavorir la seva capacitat de superar barreres vocacionals específiques (i. e., confiança; Savickas i Porfeli, 2012). Recomanem als clubs, federacions esportives i institucions formatives que ofereixin oportunitats de millora personal, així com de progressar en el seu paper d'entrenadors. Per exemple, implementant programes de *mentoring* entre entrenadors en els quals entrenadors amb més experiència guiïn els més joves, creant seminaris on es puguin conèixer històries d'altres companys i com les van resoldre, incloent mòduls sobre habilitats com la planificació, la gestió de l'estrès i la negociació, per ajudar-los a guanyar confiança en àrees clau per al seu desenvolupament, dissenyant tallers on els entrenadors practiquin com afrontar desafiaments reals del seu context (Cushion, 2006; Leeder i Sawiuk, 2021). En aquest sentit, sembla raonable que els clubs garanteixin condicions flexibles i adaptades al grau de pressions i falta d'estabilitat (p. ex., entrenadores); (García-Solà et al., 2023). A més, oferir un *feedback* constructiu sobre l'actuació dels entrenadors reforça la seva confiança, fet que també podria suposar millores en el suport als seus esportistes. D'aquesta manera, mantindrien la vitalitat dels seus entrenadors, reduirien l'estrès, i millorarien la motivació tant dels entrenadors com dels seus esportistes (Cosin-Miguel et al., 2023).

Establir objectius clars i assequibles (Morelló-Tomás et al., 2018), tant en les seves carreres com a la pràctica amb els seus esportistes, podria ajudar els entrenadors a augmentar la seva sensació de control i d'autoconfiança. El qüestionari CAAS podria servir com una eina d'autoavaluació que permeti als entrenadors realitzar un seguiment de les seves competències i necessitats vocacionals (De Brandt et al., 2018). D'altra banda, els Programes d'Assistència a la Carrera (Torregrossa, 2020) poden proporcionar suport per a l'optimització de les carreres dels entrenadors, protegint la seva salut mental i promovent el seu benestar. Aquesta inversió comportarà beneficis a curt termini als qui la facin,

ja que garantirà la continuïtat dels entrenadors, fomentarà un clima laboral de suport i confiança, probablement tindrà menys pèrdues d'ocupació, i fins i tot es produiran efectes beneficiosos entre les diferents esferes vitals dels entrenadors (p. ex., laboral i familiar); (Hinojosa-Alcalde et al., 2023).

Limitacions i futura investigació

El nostre estudi s'ha centrat en els entrenadors de formació, un grup poc estudiat que s'enfronta a reptes i exigències idiosincràtiques. Hem inclòs entrenadors de diversos esports, nivells competitiu, edats, anys d'experiència i gèneres, però el tipus de mostreig no va permetre explorar les diferències entre els subgrups mostrals. Tanmateix, permet realitzar anàlisis explicatives amb el grup complet aportant una primera aproximació a la realitat d'aquesta població. En aquest sentit, analitzar les diferències entre els grups de participants podria revelar diferents relacions en les CAC dels entrenadors. Proposem continuar la present investigació amb treballs en els qual, amb una mostra més gran i en funció el tipus de trajectòria, s'avaluï tant la salut mental dels entrenadors com el suport percebut cap als seus esportistes.

Conclusions

En conclusió, les CAC, especialment les relacionades amb el control i la confiança, prediuen la salut mental dels entrenadors de formació i el suport que perceben cap als seus esportistes. En conseqüència, les condicions de treball, els programes de formació i l'esport en general haurien de garantir el suport als entrenadors en el camí d'accés a la professionalitat.

Agraïments

Aquest treball s'ha dut a terme, gràcies al suport de dos projectes: "Promoción de Carreras Duales Saludables en el Deporte / Promotion of Healthy Dual Careers, HeDuCa" (RTI2018-095468-B-I00) i el projecte I+D "Entornos Saludables hacia el Alto Rendimiento Deportivo / Healthy Environment throughout Athletic Careers, HENAC" (PID2022-PID2022-138242OB-I00-I00). Ambdós projectes han estat subvencionats pel Ministeri de Ciència, Innovació i Universitats de l'Estat Espanyol i coordinats pel Grup d'estudis de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport (GEPE-GRECSE).

Referències

Alcaraz Garcia, S., Torregrossa, M., & Viladrich, C. (2015). The darker side of coaching: influence of sport context on the negative experience of basketball coaches. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 0071–0078. <https://ddd.uab.cat/record/128718>

- Borrueco, M., Torregrossa, M., Pallarès, S., Vitali, F., & Ramis, Y. (2023). Women coaches at top level: Looking back through the maze. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(2), 327–338. <https://doi.org/10.1177/17479541221126614>
- Cheung, G. W., Cooper-Thomas, H. D., Lau, R. S., & Wang, L. C. (2023). Reporting reliability, convergent and discriminant validity with structural equation modeling: A review and best-practice recommendations. In *Asia Pacific Journal of Management* (Vol. 41, Issue 2). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10490-023-09871-y>
- Chroni, S. A., Olusoga, P., Dieffenbach, K., & Kenttä, G. (2024). *Coaching Stories: Navigating Storms, Triumphs, and Transformations in Sport*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/B23184>
- Cosin Miguel, M., Alcaraz García, S., & Ramis Laloux, Y. (2023). Del césped al banquillo: trayectorias de futbolistas semiprofesionales en su transición de jugar a entrenar. *Apuntes de Psicología*, 41(1), 21–28. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i1.1524>
- Cushion, C. (2006). Mentoring. In *The Sports Coach as Educator: Re-Conceptualising Sports Coaching* (Robin L. Jones, pp. 128–144). <https://doi.org/10.4324/9780203020074>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. *Social Support: An Interactional View*, 9(1), 3–22. <https://psycnet.apa.org/record/1990-97699-013>
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Veldhoven, N. S. Van, Minelli, D., Defruyt, S., & Knop, P. De. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511619>
- Duffy, R. D., Douglass, R. P., & Autin, K. L. (2015). Career adaptability and academic satisfaction: Examining work volition and self efficacy as mediators. *Journal of Vocational Behavior*, 90, 46–54. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2015.07.007>
- Feu, S., García-Rubio, J., Antúnez, A., & Ibáñez, S. (2018). Coaching and Coach Education in Spain: A Critical Analysis of Legislative Evolution. *International Sport Coaching Journal*, 5(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/ISCSJ.2018-0055>
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 54–74. <https://doi.org/10.1123/JSEP.33.1.54>
- García-Solà, M., Ramis, Y., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2023). Dual Careers in Women's Sports: A Scoping Review. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 154, 16–33. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2023/4\).154.02](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2023/4).154.02)
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice-Hall. https://books.google.es/books/about/Multivariate_Data_Analysis.html?id=VvXZnQEACAAJ&redir_esc=y
- Hinojosa-Alcalde, I., Soler, S., Vilanova, A., & Norman, L. (2023). Balancing Sport Coaching with Personal Life. Is That Possible? *Apuntes Educación Física y Deportes*, 154, 34–43. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2023/4\).154.03](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2023/4).154.03)
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ibáñez, S. J., García-Rubio, J., Antúnez, A., & Feu, S. (2019). Coaching in Spain Research on the Sport Coach in Spain: A Systematic Review of Doctoral Theses. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 110–125. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0096>
- Johnston, C. S. (2016). A Systematic Review of the Career Adaptability Literature and Future Outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 1–28. <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>
- Johnston, C. S., Luciano, E. C., Maggiori, C., Ruch, W., & Rossier, J. Ô. (2013). Validation of the German version of the Career Adapt-Abilities Scale and its relation to orientations to happiness and work stress. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 295–304. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2013.06.002>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

- Konstam, V., Celen-Demirtas, S., Tomek, S., & Sweeney, K. (2015). Career Adaptability and Subjective Well-Being in Unemployed Emerging Adults. *Journal of Career Development*, 42(6), 463–477. <https://doi.org/10.1177/0894845315575151>
- Leeder, T. M., & Sawiuk, R. (2021). Reviewing the sports coach mentoring literature: a look back to take a step forward. *Sports Coaching Review*, 10(2), 129–152. <https://doi.org/10.1080/21640629.2020.1804170>
- Li, Y., Guan, Y., Wang, F., Zhou, X., Guo, K., Jiang, P., Mo, Z., Li, Y., & Fang, Z. (2015). Big-five personality and BIS/BAS traits as predictors of career exploration: The mediation role of career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.04.006>
- Maggiore, C., Johnston, C. S., Krings, F., Massoudi, K., & Rossier, J. Ô. (2013). The role of career adaptability and work conditions on general and professional well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 437–449. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.07.001>
- Maggiore, C., Rossier, J., & Savickas, M. L. (2015). Career Adapt-Abilities Scale–Short Form (CAAS-SF): Construction and Validation. *Journal of Career Assessment*, 25(2), 312–325. <https://doi.org/10.1177/1069072714565856>
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In Search of Golden Rules: Comment on Hypothesis-Testing Approaches to Setting Cutoff Values for Fit Indexes and Dangers in Overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) Findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM1103_2
- McDonald, R. P. (1999). *Test Theory: A Unified Treatment*. Lawrence Erlbaum. https://books.google.cl/books?id=2-V5tOsa_DoC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- McLean, K. N., & Mallett, C. J. (2012). What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21–35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535201>
- Ministerio de Cultura y Deportes (2024). Yearbook of Sports Statistics 2024. In *DEPORTEData*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/en/dam/jcr:fbf05df0-5e3f-4b57-9d5b-6588d4ad34a9/aed-2024.pdf>
- Morelló Tomás, E., Vert Boyer, B., & Navarro Barquero, S. (2018). Goal setting in football players curriculum. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.5093/RPADEF2018A7>
- Muthén L., M. B. (2012). *Mplus Editor (version 7.0) [Software]*.
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., & Crocetti, E. (2015). Developmental trajectories and reciprocal associations between career adaptability and vocational identity: A three-wave longitudinal study with adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 131–142. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.03.004>
- Ojala, J., Nikander, A., Aunola, K., De Palo, J., & Ryba, T. V. (2023). The role of career adaptability resources in dual career pathways: A person-oriented longitudinal study across elite sports upper secondary school. *Psychology of Sport and Exercise*, 67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102438>
- Omar, S., & Noordin, F. (2013). Career Adaptability and Intention to Leave among ICT Professionals: An Exploratory Study. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 12(4), 11–18.
- Ronkainen, N. J., Sleeman, E., & Richardson, D. (2020). “I want to do well for myself as well!”: Constructing coaching careers in elite women's football. *Sports Coaching Review*, 9(3), 321–339. <https://doi.org/10.1080/21640629.2019.1676089>
- Rynne, S. (2014). “Fast track” and “traditional path” coaches: affordances, agency and social capital. *Sport, Education and Society*, 19(3), 299–313. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.670113>
- Safrit M.J. & Wood, T.M. (1995). *Introduction to measurement in physical education and exercise science (3rd eds)* (Mosby).
- Sánchez-López, M. D. P., & Dresch, V. (2008). The 12-item general health questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839–843.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *Career Development Quarterly*, 45(3), 247–259. <https://doi.org/10.1002/J.2161-0045.1997.TB00469.X>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Shah, N., Cader, M., Andrews, B., McCabe, R., & Stewart-Brown, S. L. (2021). Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS): performance in a clinical sample in relation to PHQ-9 and GAD-7. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12955-021-01882-X>
- Smismans, S., Wylleman, P., De Brandt, K., Defruyt, S., Vitali, F., Ramis, Y., Torregrossa, M., Lobinger, B., Stambulova, N., & Ceciç Erpiç, S. (2021). From elite sport to the job market: Development and initial validation of the Athlete Competency Questionnaire for Employability (ACQE) (Del deporte de elite al mercado laboral: Desarrollo y validación inicial del Cuestionario de Competencias de Deportista). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 39–48. <https://doi.org/10.12800/CCD.V16I47.1694>
- Taber, B. J., & Blankemeyer, M. (2015). Future work self and career adaptability in the prediction of proactive career behaviors. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.10.005>
- Teck Koh, K., Kokkonen, M., & Rang Bryan Law, H. (2019). Coaches' implementation strategies in providing social support to Singaporean university athletes: A case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(5), 681–693. <https://doi.org/10.1177/1747954119876099>
- Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). Career assistance programmes. In *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 73–78.).
- Wilkins, K. G., Santilli, S., Ferrari, L., Nota, L., Tracey, T. J. G., & Soresi, S. (2014). The relationship among positive emotional dispositions, career adaptability, and satisfaction in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.004>
- Zacher, H. (2014). Career adaptability predicts subjective career success above and beyond personality traits and core self-evaluations. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.10.002>

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>