

PROGRAMA BREU D'ENTRENAMENT PROSOCIAL EN UN EQUIP DE MINIBÀSQUET



Aquesta recerca s'emmarca en el Projecte Europeu PATH (Prevention of Addiction THrough emotional education) 2018-1-IT02-KA201-048318.

Marina Bonito Morales
Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona

Introducció

Donat els beneficis de la prosocialitat aplicada (Roche, 1995) respecte el clima grupal, la importància de l'esport en el nostre context socioeconòmic actual (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport, 2016), i dels seus beneficis en el desenvolupament soci-afectiu d'adolescents i nens (Beregüi y Garcés de los Fayos, 2007; Brustad y Parker, 2005; Candel, Olmedilla y Blas, 2008), **es proposa la creació d'un entrenament esportiu prosocial amb un mètode d'intervenció que aporti unes millores en la qualitat del clima grupal, col·laboració, cohesió de l'equip amb un conseqüent impacte en el rendiment esportiu de les nenes, sobretot a nivell de resultats.**

Es va proposar la creació d'aquest programa com una via innovadora de formació personal, dotant a les nenes amb uns valors prosocials, que constitueixen un factor de protecció de conflictes interpersonals posat que l'augment de factors de protecció disminueix la probabilitat dels problemes de comportament (Sameroff et al., 1998).

Segons LIPA (Laboratori d'Investigació Prosocial Aplicada), "la **prosocialitat o accions prosocials** són comportaments que, sense cercar recompenses materials, afavoreixen a altres persones o grups segons el criteri d'aquests, i a metes socials objectivament positives; que augmenten la probabilitat de generar una reciprocitat positiva de qualitat en les relacions interpersonals o socials conseqüents, millorant la identitat, creativitat i iniciativa dels individus o grups implicats" (Roche, 1991).

Metodologia

La present investigació de tipus qualitatiu, està emmarcada en l'enfoc de la Investigació d'Acció Participativa (s'utilitzarà l'acrònim anglès PAR: *Participatory Action Research*).

El programa ha consistit en una sessió setmanal de 45 minuts durant 8 mesos dirigit a un equip de 11 nenes del Canovelles BC d'edats compreses entre 9 i 11 anys, corresponent a la categoria de Minibàsquet.

S'han utilitzat diferents estratègies:

- Mètode de Visualització Participativa Prosocial (VPP).
- Dinàmiques de grup.
- L'elaboració de l'Inventari Prosocial en Context (cinc fases)
- Heteroavaluació → Elaboració de l'Escala de Faltes Freqüents en Adolescents (EFFA).
- Rendiment esportiu.
- Qüestionari de sentiment de pertinença.

Basades en les 10 categories d'accions prosocials (Roche, 2010)

Conclusions

El clima social de l'equip hauria millorat de forma considerable, i contribuït a l'augment tant de conductes prosocial com del rendiment esportiu, mitjançant un treball exhaustiu i sistemàtic a través de les dinàmiques de grup emprades, així com amb el procés de reflexió provocat durant la creació del Inventari Prosocial en Context i la posterior autoavaluació d'aquest.

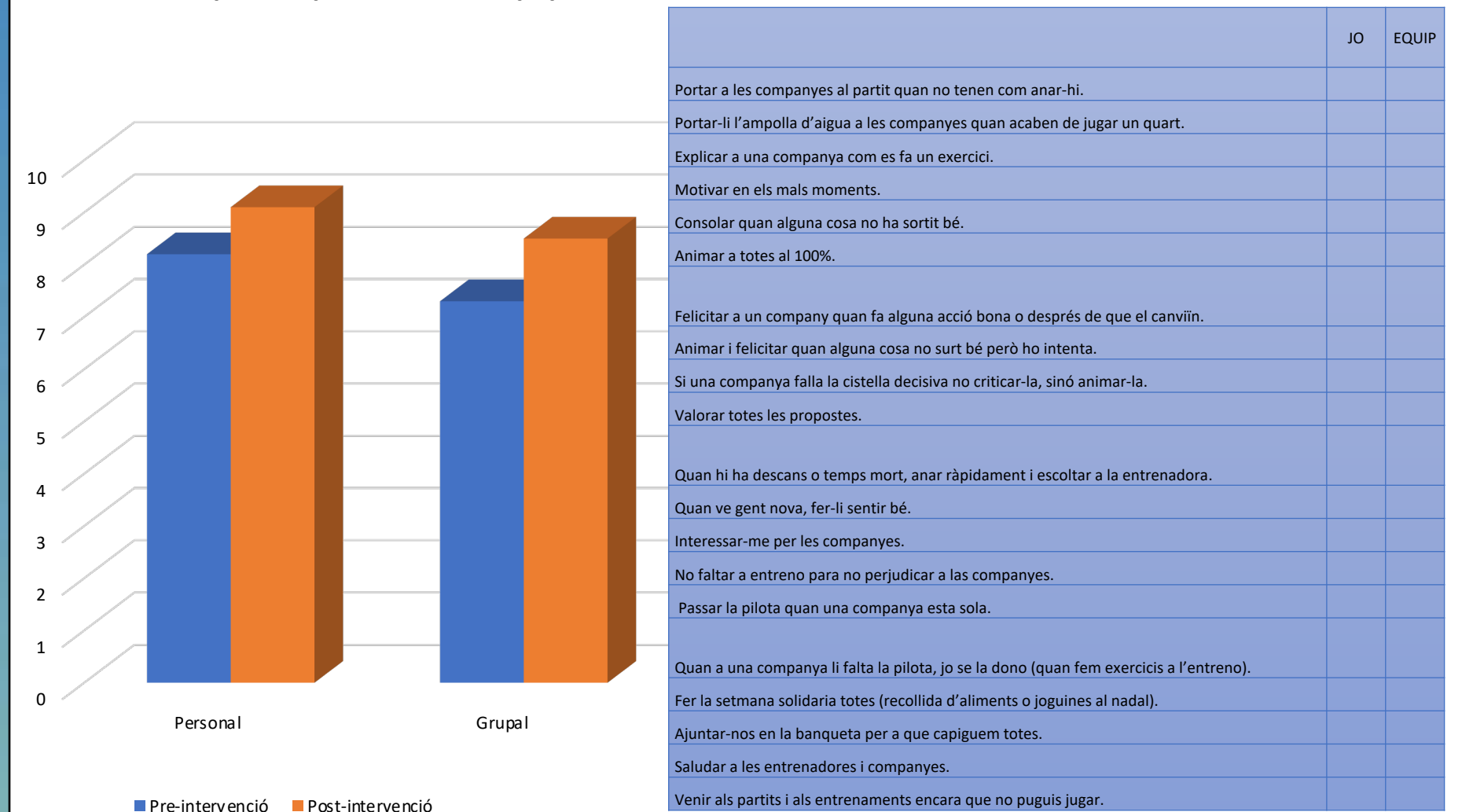
Tenint en compte els resultats extrets de l'autoavaluació i l'heteroavaluació es pot afirmar l'eficàcia del programa influint en l'augment de conductes prosocials i en la reducció sistemàtica dels conflictes interpersonals. Els resultats mostren paral·lelament un significatiu augment del rendiment esportiu de l'equip, sobretot en termes de resultats com a conseqüència de la millora del clima grupal dins l'equip avaluada per el qüestionari sobre sentiment de pertinença.

Referències:

Escotorín, P., Brundelius, M. E Izquierdo, C. (Eds.) (2014). Proyecto europeo SPRING: Investigación, participación y acción prosocial. Estrategias, instrumentos y materiales para el diagnóstico y formación de docentes en Prosocialidad aplicada. Valparaíso: Proyecto Europeo Alfa III SPRING).

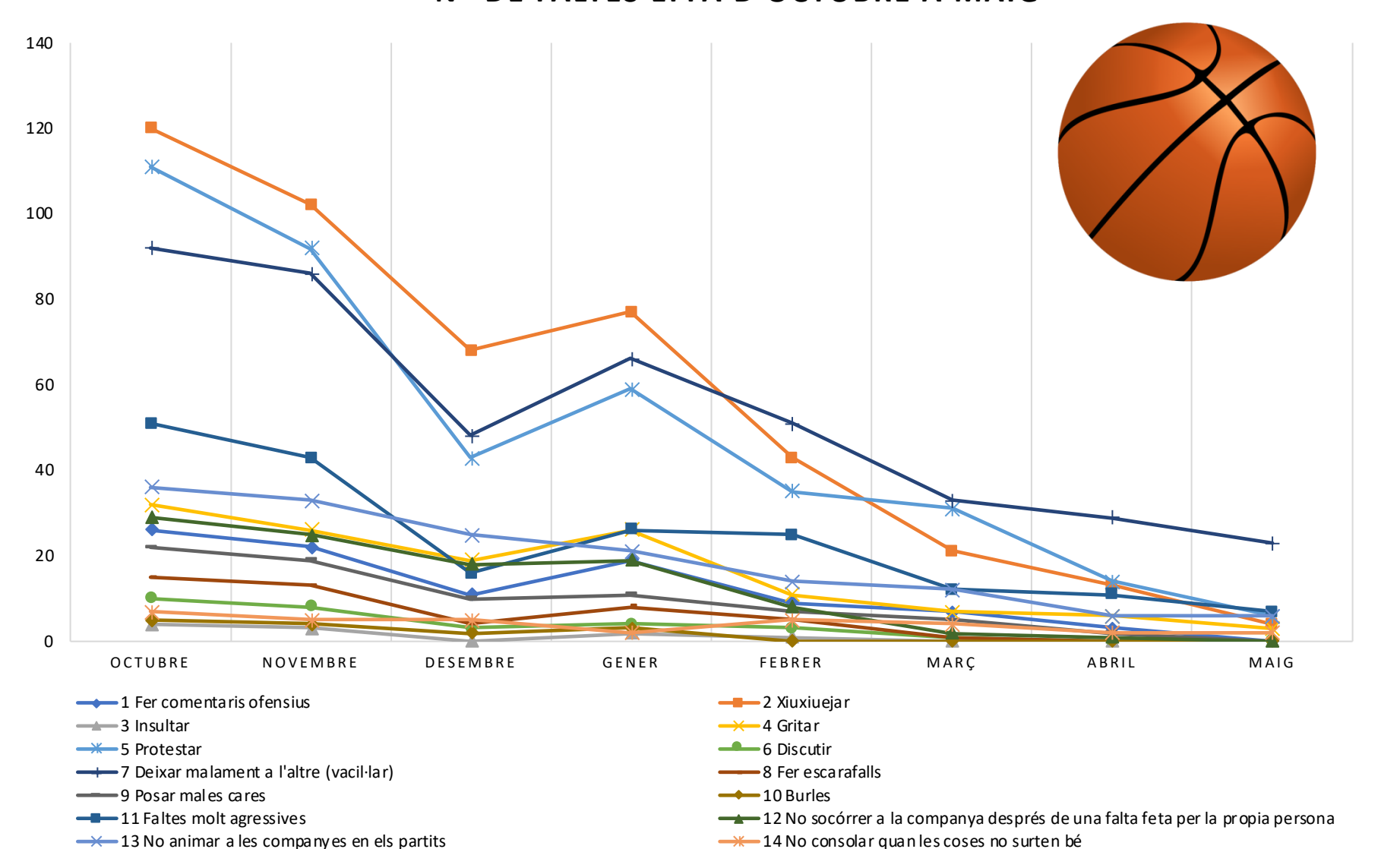
Resultats

Puntuacions qualitativament prosocial de l'equip (Inventari Prosocial en Context)



	Octubre	Novembre	Diciembre	Gener	Febrero	Març	Abril	Maig
1 Fer comentaris ofensius	26	22	11	15	9	7	3	0
2 Xiuxiuejar	120	102	68	70	43	21	13	4
3 Insultar	4	3	0	2	1	0	0	0
4 Gritar	32	26	19	23	11	7	6	3
5 Protestar	111	92	43	51	35	31	14	6
6 Discutir	10	8	3	4	3	1	0	0
7 Deixar malament a l'altre (vacil·lar)	92	86	48	66	51	33	29	23
8 Fer escarafalls	15	13	4	6	5	1	0	0
9 Posar males cares	22	19	10	11	7	5	2	0
10 Burles	5	4	2	3	0	0	0	0
11 Faltes molt agressives	51	43	16	26	25	12	11	7
12 No socórrer a la companyia després de una falta feta per la pròpia persona	29	25	18	17	8	2	1	0
13 No animar a les companyes en els partits	36	33	25	21	14	12	6	6
14 No consolar quan les coses no surten bé	7	5	5	2	5	4	2	2

Nº DE FALTES EFFA D'OCTUBRE A MAIG



RENDIMENT ESPORTIU

