



**Universitat Autònoma
de Barcelona**

Programa breu d'entrenament prosocial en un equip de Minibàsquet

Treball de Fi de Grau
Grau en Psicologia
Universitat Autònoma de Barcelona
Bellaterra, 10 de maig del 2019

Marina Bonito Morales (NIU:1392067)

Tutora: Pilar Escotorin y Mayka Cirera

Índex

Resum.....	I
Abstract.....	II
1. Introducció.....	4
2. Rellevància.....	5
3. Objectius.....	9
4. Metodologia.....	10
5. Resultats.....	15
5.1. Qualitat prosocial de l'equip (Inventari Prosocial en Context).....	15
5.2. Escala de Faltes Freqüents en Adolescents (EFFA): Heteroavaluació.....	20
5.3. Rendiment esportiu.....	24
5.4. Sentiment de pertinença.....	25
6. Conclusions.....	25
7. Consideracions ètiques.....	27
8. Cronograma.....	27
9. Referències.....	28
ANNEXOS.....	32

Resum

Tenint en compte el protagonisme de l'esport en el nostre context socioeconòmic, i dels seus beneficis en el desenvolupament soci-afectiu d'adolescents i nens es proposa la creació d'un programa d'entrenament esportiu prosocial breu de 8 mesos, per afavorir en un equip de 11 nenes de categoria Minibàsquet (9 - 11 anys): la cohesió grupal, el sentiment de pertinença, la ajuda, el fairplay i el bon clima interpersonal, així com la gestió satisfactòria dels conflictes amb l'objectiu final de millorar el rendiment dels esportistes, valorant sobretot els resultats esportius.

Es plantejaran: (1) La realització d'una sèrie d'accions basades en les 10 categories d'accions prosocials, descrites per Roche (2010); (2) L'Aplicació del mètode de Visualització Participativa Prosocial (VPP); (3). La realització de dinàmiques de grup prosocials i (4) L'elaboració d'un Inventari Prosocial en Context.

Els resultats mostren un augment significatiu del rendiment esportiu de l'equip, sobretot en termes de resultats, paral·lelament amb la millora del clima grupal dins l'equip. Els resultats evidencien els beneficis esportius i socials esdevinguts de la prosocialitat aplicada en un context respecte el clima social, i possibilitat d'una continua millora de l'equip gràcies a la actualització de l'Inventari Prosocial en Context realitzat.

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

Paraules clau: prosocialitat, rendiment esportiu, conflicte interpersonal, clima grupal

Abstract

Given the importance of sport in our socioeconomic context, it is proposed the creation of a short prosocial sports training program of 8 months, to promote in a team of 11 girls of Minibasquet category (9-11 years), group cohesion, sense of belonging, help, fairplay and good interpersonal climate, as well as the successful management of conflicts with the ultimate goal of improving the athlete's performance, valuing especially sport results.

It is proposed: (1) The realization of a series of actions based on the 10 categories of prosocial action, described by Roche (2010); (2) The application of the Prosocial Participatory Visualization method (PPV); (3). The realization of prosocial group dynamics and (4) The elaboration of a Prosocial Inventory in Context.

The results show a significant increase in the sport performance of the team, especially in terms of sports results, in parallel with the improvement of group climate inside the team. The results show the sporting and social benefits of the applied prosociality in a context with about to the

social climate and makes possible the option of continuous improvement of the team due to the Prosocial Inventory in Context realized.

This research is part of the European Project PATH (Prevention of Addiction THrough emotional education) 2018-1-IT02-KA201-048318.

Key words: prosocial behavior, sports performance, interpersonal conflict resolution, climate team.

1. Introducció

Mitjançant la realització d'un projecte d'intervenció, es pretén analitzar com influeix la prosocialitat aplicada en el rendiment esportiu en nens, concretament dins del àmbit del bàsquet. La prosocialitat sobre la que es basa aquest estudi és la realitzada per Robert Roche (1995). Donat els beneficis de la prosocialitat, àmpliament documentats en la bibliografia, respecte el clima grupal, paral·lelament amb 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 (Beregüí 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 en el clima grupal que porti 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).

La mostra és un equip de 11 nenes d'edats compreses entre 9 i 11 anys, que juguen al bàsquet Canovelles B.C., en la categoria de Minibàsquet pertinent. Per tal d'arribar als objectius descrits, es plantegen la realització d'una sèrie d'accions bassades en les 10 categories d'accions prosocials, descrites per Roche (2010), concretament de tres: mètode de Visualització Participativa Prosocial (VPP), dinàmiques de grup i l'elaboració d'un Inventari Prosocial en Context.

Els inventaris permeten diagnosticar el clima grupal des de un enfoc centrat en les percepcions dels participants, permeten identificar prioritats, i establir programes de millora amb enfoc participatiu. Aquesta metodologia ens permetrà la introducció o millora dels diferents aspectes d'  interacció de caràcter prosocial que es poden donar en la pràctica d'aquest esport, així com donar la possibilitat de suposar un possible instrument vàlid per a l'aplicació en aquest àmbit o d'altres.

Els Inventaris Prosocials en Context són una metodologia d'intervenció que correspon al tercer nivell de definició de Prosocialitat LIPA (Laboratori d'Investigació Prosocial Aplicada) i que ha estat aplicada en àmbits esportius, socials, organitzacionals, educatius, entre d'altres (Escotorin i Roche, 2018).

El present estudi de recerca s'emmarca en el Projecte Europeu PATH pel seu interès aplicatiu en la promoció d'espais relacionals positius, i per la importància que té l'esport en la prevenció de dependències i comportaments agressius.

2. Rellevància

L'esport s'ha convertit avui dia en una de les activitats més importants per a la societat, prova d'això és el nombre de persones que practiquen esport cada dia o realitzen activitats relacionades amb ell, com per exemple, acudir a esdeveniments esportius, llegir premsa esportiva, veure partits de qualsevol esport a la televisió, etc. Segons l'anuari d'estadístiques esportives (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport, 16), un 46,2% de la població es pot considerar com a esportistes habituals, és a dir, gairebé la meitat de la població. A més, també mostren com el bàsquet és el segon esport més practicat en Espanya, per darrere del futbol (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport, 2017).

Per tant, en el nostre context sociohistòric actual, podem afirmar que l'esport és un aspecte molt important en la vida de les persones. A més de comportar uns grans beneficis per a la salut, tant física com mental (Article 2, Carta Europea del Deporte, 1992) també ajuda a iniciar i mantenir les activitats socials que s'originen en aquest àmbit, fent que les xarxes socials de cadascú siguin cada cop més complexes i contribueixi, així, a la construcció de la identitat social de la persona (Caspistegui, F.J., 2012).

Nombrosos autors (Burke i Stels, 2009; Erikson, 1968, 1977; Markus i Nurius, 1986; Stryker, 2000) sostenen que la identitat és el resultat d'un conjunt de diferents papers

socials que els individus representen al llarg de la seva vida. Aquestes diferents identitats s'organitzen de forma jeràrquica d'acord a la importància relativa de cadascuna d'elles i s'integren en el *self* (Burke, 2003). La capacitat per a integrar totes aquestes diferents identitats en el *self*, permet un desenvolupament psicosocial saludable, la qual cosa dóna lloc a un sentit de continuïtat i de consistència personal al llarg del temps i dels diferents contextos en els quals la persona interacciona (Erikson, 1968).

En aquest sentit, la identitat atlètica s'entén com una part de la autoidentitat que pren el seu significat de la pràctica esportiva i competitiva, i que es troba influenciada pel nivell de dedicació dels esportistes, per la seva implicació i per la valoració i significat que s'atribueix a la pràctica esportiva (Tusak, Faganel i Bednarik, 2005).

Els esportistes desenvolupen la seva identitat en connexió amb el context esportiu, amb el medi ambient en el qual passen una gran part del seu temps interactuant amb els seus companys i amb els seus entrenadors, amb les rutines diàries prolongades al llarg dels anys, la qual cosa els permet compartir experiències, hàbits, creences i coneixements.

La realització d'aquest programa d'entrenament incloent mètodes participatius de la prosocialitat aplicada neix com un requeriment tècnic en un club esportiu específic que buscava innovar e introduir una cultura d'ajuda recíproca, contenció i recolzament en la forma de gestionar els conflictes interpersonals que estava experimentant un equip de Minibàsquet femení. Un element a tindre en consideració és la fase evolutiva en la que estan les jugadores, corresponent a l'etapa precoç de l'adolescència, que és un factor de risc degut a la construcció de la personalitat i de la identitat personal i social que es dona en aquest moment. Segons Piaget, l'estadi de les operacions formals, comprès dels 7 als 12 anys, es caracteritza pel desenvolupament de noves formes de pensament que proporcionen a l'adolescent major autonomia i capacitat de raonament rigorós.

Els esforços per regular les emocions poden influir en els altres, i aquesta pot afectar als resultats afectius i motivadors dels atletes, a nivell de compromís esportiu, clima amb els companys i gaudir de l'esport (Tamminen, K.A., Gaudreau, P., McEwen, C.E., Crocker, P.R.E., 2016).

L'esport és una eina que ens ofereix una gran oportunitat de que, a través d'aquest, les persones que el practiquen puguin desenvolupar una sèrie de conductes positives cap ells mateixos en un futur. En aquest punt, es pretén introduir la prosocialitat a la pràctica

esportiva per analitzar la influència d'aquesta en el rendiment esportiu de les jugadores. Conseqüentment, l'objectiu afegit que s'esdevé seria que aquest aprenentatge cap a conductes prosocials es mantingués en un futur. Així com també la resolució de conflictes des de una perspectiva positiva referint-se sobretot a erradicar qualsevol manifestació de violència com a sortida dels conflictes i acollir-los com manifestacions habituals en la interacció entre persones diverses que comparteixen espais comuns (Escotorin, 2013).

Segons LIPA (Laboratori d'Investigació Prosocial Aplicada), entenem la prosocialitat com aquells comportaments que, sense la cerca de recompenses externes, extrínseques o materials, afavoreixen a altres persones o grups, segons els criteris d'aquests o metes socials, objectivament positives i augmenten la probabilitat de generar una reciprocitat positiva de qualitat i solidària en les relacions interpersonals o socials conseqüents, salvaguardant la identitat, creativitat i iniciativa dels individus o grups implicats (Roche, 1991). Per tant, es diferencia clarament del concepte d'altruisme, ja que es té en compte els criteris de l'altre persona o grup que rep l'ajuda i, es fa amb l'objectiu d'establir una reciprocitat positiva, és a dir, qui fa la conducta prosocial no ho fa per benefici propi, sinó cercant el bé comú. Per altra banda, és important remarcar que prosocialitat, no equival a submissió, incapacitat, o debilitat. La comunicació i la conducta prosocials s'han d'exercir des de l'assertivitat i des del punt de partida en que, fins i tot en situació de conflicte, es pot fer l'exercici conscient i voluntari d'estima per l'altre com a interlocutor amb la mateixa dignitat. (Escotorín, 2010).

Encara que en aquest treball de fi de grau es treballarà amb un equip de 11 nenes que juguen a bàsquet a nivell de formació, és important exposar que, encara que no es donen amb tanta freqüència comportaments antisocials dins del bàsquet, sobretot si ho comparem amb el futbol, i molt menys en noies pre-adolescents, aquestes conductes, per desgràcia, existeixen actualment. Això podria estar relacionat amb l'edat i el clima de competició, essent més freqüents entre els adolescents amb més edat, i en un clima de rendiment, respecte d'adolescents de menys edat i un clima d'aprenentatge (Kavussanu et al. 2006). Les diferències inter-gènere podrien ésser també importants per a la producció de comportaments antisocials (tot i que sembla que no tant per a la de comportaments prosocials), de manera que els homes s'involucren en més conductes antisocials en el futbol que les dones. (Kavussanu et al. 2009). Existeix diferència entre la freqüència de comportaments prosocials entre els membres del grup, però la competició

generalment genera hostilitat cap els grups externs (oponents) (Graupensperger, S. A., Jensen, C. J., & Evans, M. B., 2018).

Rutten i els seus companys van emprendre una línia de recerca que investiga les característiques contextuals que en l'esport formen els comportaments prosocials i antisocials dels joves atletes dins i fora del context esportiu (Rutten et al., 2007). A través d'aquests estudis, també van trobar factors contextuals com l'atmosfera sociomoral (és a dir, un conjunt de normes col·lectives relatives a comportaments acceptables de membres del grup), la etapa de raonament moral sobre dilemes esportius, la qualitat de la relació esportiva, la actitud cap a fairplay (atleta i entrenador), i el suport relacional de l'entrenador es podien enllaçar amb comportaments esportius antisocials i prosocials en adolescents (ambdós generes) participants en esports com futbol, natació, bàsquet, i taekwondo. Vella, S(2011) exposa la importància de l'esport en el desenvolupament positiu de l'adolescent, del qual l'entrenador és responsable a través del lideratge i l'educació.

Els pares interactuen amb les característiques individuals de l'adolescent (Carlo, Roesch et al., 1998), així com en la responsabilitat social i el comportament prosocial, els quals han estat vinculats amb autoritat i estils parentals democràtics (Pratt, M.W, Arnold M.L., Pratt A.T., Diessner, R., 1999) El clima motivacional està relacionat estretament amb el comportament prosocial i antisocial en atletes joves, directa o indirectament, a través del recolzament social (Stanger N, Backhouse SH, Jennings A, McKenna J., 2018). Per tant, s'ha de destacar el paper de l'entorn de la joventut, ja que proporciona un context social que potencialment influeix en la prosocialitat i el comportament antisocial dels atletes. Per a finalitzar, exposar la importància de dur a termes aquestes conductes prosocials com a factors de protecció per als nens, per a que no arribin a desenvolupar conductes antisocials ni en un futur pròxim ni llunyà. Per aquest motiu, les implicacions tractades anteriorment, són especialment rellevants, degut a la possibilitat d'incidir en aquests aspectes des de l'entrenament, la formació i el modelatge, gràcies a que la prosocialitat pot aprendre's (Roche, 1994).

S'esdevé d'aquesta recerca¹ que es pot afirmar que, encara que hi ha articles que parlen de com les conductes prosocials fan que millorin els aspectes esportius i socials, **cap d'ells**

¹ Les aportacions dels autors fins aquí esmentats constitueixen fonamentalment el marc teòric-conceptual de la present recerca. Anteriorment a la realització del programa, es va realitzar una recerca extensa en diferents webs de prestigi com són Psychinfo, Annual

exposa un programa per a realitzar-lo de forma breu per optimitzar resultats esportius d'equip. Es proposa aquest treball com una aportació innovadora per la creació d'un programa d'entrenament prosocial breu que millori el rendiment esportiu, sobretot en termes de resultats, en nenes d'entre 9 i 11 anys en un context concret, Canovelles.

3. Objectius

Els objectius d'aquest treball es separen en generals i específics:

Generals:

- Elaborar un programa d'entrenament esportiu prosocial breu (8 mesos) on es desenvolupin i s'afavoreixin la cohesió grupal, el sentiment de pertinença, la ajuda, el fairplay i el bon clima del equip, així com que disminueixin els conflictes dintre d'ell, per tal de millorar el rendiment dels esportistes.

Específics:

1. Sensibilitzar als nens sobre els comportaments prosocials i els seus beneficis en la pràctica esportiva i extraesportiva.
2. Augmentar el comportaments prosocials en la pràctica esportiva i extraesportiva de l'equip i reduir, el nombre de comportaments antisocials que es puguin donar en el present o futur.
3. Elaborar de manera participativa - amb les jugadores - un inventari prosocial en el context de l'equip que sigui fàcilment replicable, comprensible i adaptable al seu context.
4. En base als criteris prosocials desitjable i factible identificats en l'inventari, dissenyar i aplicar de manera participativa amb les jugadores, un programa d'intervenció prosocials en el context del equip, de categoria Minibàsquet.

Review, ISI Web of Science, així com també en el Google Scholar, sobre el tema del treball. En les diferents webs es va cercar mitjançant totes les combinacions possibles dels termes: "prosocial" and "sports performance" and "climate team". Obtenint zero resultats en Annual Review i ISI Web of Science. En canvi en Google Scholar i Psychinfo es van obtenir set resultats entre ambdues dels qual cinc van servir per fomentar aquesta treball.

4. 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*). La PAR es defineix com una forma d'investigació col·lectiva, auto-reflexiva i col·laboradora dels membres d'un grup compromès i interessat en un tema que els afecta, amb un propòsit que és l'acció (canvi) i investigació (comprensió del fenomen) al mateix temps, en la qual els participants busquen vies per millorar la seva pràctica i també ser agents crítics del canvi social.



En la PAR es parteix de la base que l'investigador especialitzat és un més, que proposa punts de partida a una investigació acció però **mai sap amb certesa el rumb final que agafarà la investigació**. Normalment, produeix un gran volum de dades de diferents naturalesa, de gran complexitat, poca homogeneïtat, però d'enorme utilitat per la presa de decisions en temps real respecte al gir d'un projecte d'intervenció, per aquest motiu s'ha triat aquest enfoc.



La mostra està constituïda per un equip de bàsquet de 11 nenes del Canovelles BC, de edats compreses entre 9 i 11 anys. Per tant, estan dins de la categoria Minibàsquet, més concretament Minis, anomenada així per part de la Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ).

Per tal d'arribar als objectius establerts en aquest programa, es realitzen una sèrie d'activitats dirigides a desenvolupar conductes prosocials, que consten de tres parts no seqüencials, que són les següents: mètode de Visualització Participativa Prosocial (VPP), dinàmiques de grup prosocials i l'elaboració d'un Inventari Prosocial en Context.

A més, aquestes activitats ofereixen oportunitats úniques d'interacció amb els iguals que poden afavorir el desenvolupament i creixement personal en nens i joves, així com sensibilitzar respecte la importància que tenen els comportaments prosocials, i poden tenir en un futur per a ells, així com les conseqüències que aquests poden tenir per a totes les parts involucrades, ja sigui dintre de la pista o fora.

En primer lloc, s'utilitza el mètode de VPP com a eina per introduir la prosocialitat o aspectes relacionats amb aquesta que siguin rellevant per el projecte.

Aquest mètode és una ajuda per evidenciar de forma gràfica la complexitat de tots els punts de vista dintre d'un grup, és una discussió per escrit que permet concloure el treball

que s'ha realitzat llegint el comunicat (Escotorín, P., Brundelius, M. e Izquierdo, C. (Eds.), 2014). Aquest exercici funciona com una pregunta visible per a tots. El facilitador posa les normes i ajuda a que tothom les segueixi, però no pot opinar, només pot ajudar a prendre decisions. L'objectiu és recol·lectar les idees de totes les jugadores i ordenar-les per categories en un espai de temps reduït. Se'ls exposa la definició de prosocialitat de Robert Roche (Roche, 1995), sobre la que es basa el treball, i es posen tres exemples sobre comportaments prosocials en l'àmbit del bàsquet de formació. Finalment, s'obté un mapa de les idees existents al interior d'aquest grup de persones, que representa el ventall d'idees dins del grup. Concretament, s'obté una llista de possibles comportaments prosocials en l'àmbit del bàsquet.

En segon lloc, es realitzen diferents dinàmiques de grup prosocials, recopilades en l'Annex 1, basades en les 10 categories d'accions prosocials descrites per Roche (Roche et al. 2010). En aquestes categories, es poden enquadrar i agrupar les accions prosocials segons la seva tipologia, aquestes són les següents (Roche, 2010):

1. Ajuda física: Conducta no verbal que procura assistència a altres persones per a complir un determinat objectiu, i que compta amb la seva aprovació.
2. Servei físic: Conducta que elimina la necessitat als receptors de l'acció d'intervenir físicament en el compliment d'una tasca o comesa i que conclou amb l'aprovació o satisfacció d'aquests.
3. Donar i compartir: Entregar objectes, aliments o possessions a d'altres perdent-ne la seva propietat o ús.
4. Ajuda verbal: Explicació o instrucció verbal; compartir idees o experiències vitals, que son útils i desitjables per a altres persones o grups en la consecució d'un objectiu.
5. Consol verbal: Expressions verbals per a reduir la tristesa de persones apenades o en dificultats i augmentar el se ànim.
6. Confirmació i valorització positiva de l'altre: Expressions verbals per a confirmar el valor d'altres persones o augmentar la seva autoestima, fins i tot davant de tercers. (Interpretar positivament conductes d'altres, disculpar, intercedir, mitjançant paraules de simpatia, lloança o elogi).
7. Escolta profunda: Comportaments meta-verbals i actituds d'atenció que expressen acolliment pacient però activament orientat als continguts expressats per l'interlocutor en una conversa.

8. Empatia: Comportaments verbals que, partint d'un buidat voluntari de continguts propis, expressen comprensió cognitiva dels pensaments de l' interlocutor o emoció d'estar experimentant sentiments similars als d'aquest.
9. Solidaritat: Comportaments físics o verbals que expressen acceptació voluntària de compartir les conseqüències, especialment penoses, de la condició, estatus, situació o fortuna desgraciades d'altres persones, grups o països.
10. Presència positiva i unitat: Presència personal que expressa actituds de proximitat psicològica, atenció, escolta profunda, empatia, disponibilitat per al servei, l'ajut i la solidaritat amb altres persones i que contribueix al clima psicològic de benestar, pau, concòrdia, reciprocitat i unitat en un grup o reunió de dues o mes persones.

Encara que aquesta sigui la base a seguir a l'hora de triar o crear les dinàmiques de grup, també es treballen aspectes relacionats amb la prosocialitat, per tal d'augmentar la efectivitat del projecte, com poden ser: coneixença entre els membres del grup, cohesió grupal, motivació, confiança, resolució de problemes, entre d'altres. Cada dinàmica estarà explicada (Annex 1) en una fitxa i fotografia quan les circumstàncies del context ho permetin.

En tercer lloc, **es realitza un inventari**. El procediment ha seguir per l'elaboració de l'inventari dirigit a equips de formació, en aquest cas de Minibàsquet, serà la metodologia d'Inventaris Prosocials en Context, que també pren com a base el procediment descrit per Roche (Roche et al. 2010), on proposen les 10 categories d'accions prosocials. **El primer objectiu a l'hora crear un inventari serà que tingui un nombre suficientment ampli i amb una diversitat d'accions prosocials en les quals s'inclogui aspectes com un nombre mínim d'ítems a totes les categories i que els ítems siguin el màxim de diferents entre ells**. Finalment, haurà de complir uns requisits respecte com de factibles (que penses que es possible que es realitzi) i desitjables (que t'agradaria que existís) són cadascuna de les conductes proposades.

Al grup se li proposa com una dinàmica de grup més, **fent-la molt visual (mètode VPP)** amb l'objectiu que millori la motivació per la tasca. A més se'ls anima a que cadascuna digui el que pensa, sense tenir por, ja que totes les propostes seran acceptades i respectades. En aquest punt es busca més la quantitat que la qualitat, posat que no hi han ni bones ni dolentes. Basat en el procediment detallat en el llibre “*Cómo y por qué*

prosocializar la atención sanitaria: Reflexiones, desafíos y propuestas. Conclusiones del Proyecto Europeo CHANGE. Incluye manual para profesionales del ámbito de la gerontología” (Escotorín, P., Roche, R., 2011) es determinen les següents fases per al procediment de l’Inventari Prosocial en Context:

L’elaboració de l’Inventari Prosocial en Context es du a terme en cinc fases:

- **Fase 1:** en un paper de mural es posaran les diferents categories. Es van entregar uns post-it grans on, després d’explicar com es defineix cada categoria, tenien que fer una pluja d’idees, es a dir, d’escriure possibles propostes de conductes prosocials en l’àmbit del bàsquet de formació, tant per a esser portades a terme durant la pràctica esportiva, com abans i després d’aquesta. Aquestes conductes queden registrades en el mural conformant una llista provisional dels possibles comportaments prosocials de cada categoria.
- **Fase 2:** en aquesta fase es filtra la llista provisional obtinguda a la sessió de brainstorming, eliminant els comportaments que no concorden amb la definició de prosocialitat, fusionant els que son equivalents entre si i organitzant el document, de tal manera que restin els que són més diferents entre si, obtenint un qüestionari que conté un mínim de 2 i un màxim de 5 comportaments per a cada categoria, obtenint així un llistat net.
- **Fase 3:** a continuació, es torna a mostrar a les nenes el llistat ja filtrat, on en cada conducta prosocial que elles van proposar, s’afegeixen dos quadrats en blanc. Un d’ells és per valorar lo factible i l’altre per lo desitjable que és cada conducta. Les jugadores han de puntuar del 0 al 4, lo factible y lo desitjable que consideren que es cada conducta prosocial proposada. És a dir, les puntuacions són: GENS (0), UNA MICA (1), BASTANT (2), MOLT (3), TOTALMENT (4), i ens permeten, per tant, extreure una mitjana de lo factible i desitjable de cada conducta prosocials de cada categoria.
- **Fase 4:** un cop obtingudes les mitjanes de la fase anterior, la investigadora selecciona els 20 ítems amb major desitjabilitat i factibilitat, per a cada categoria. En el cas que es produeixi alguna dificultat per triar, sempre predominarà la desitjabilitat.
- **Fase 5:** finalment, amb els 20 ítems seleccionats les nenes han d’avaluar-los, és a dir, han de posar una puntuació del 1 al 10 a cada ítem valorant tant per elles

mateixes com per al equip. Després s'obtenen dues notes mitjanes, una individual i una grupal, les quals es mostren a les noies perquè valorin si aquesta nota mitjana consideren que es acceptable, o si pel contrari volen determinar un altra nota meta més alta amb l'objectiu de millorar i aconseguir-la. Transcorregut un temps es torna a passar l'inventari per veure si ha canviat la mitjana i si aquesta s'ha apropiat a la nota meta que s'havia proposat l'equip.

Aquesta darrera fase, la fase 5, es pot reproduir de forma repetida. L'objectiu és, mitjançant les activitats conjuntes i el programa d'intervenció que s'hagi dissenyat per l'assoliment dels objectius determinats pel propi grup, anar incrementant la nota mitjana meta proposada fins assolir les conductes prosocials proposades de forma exitosa i progressiva. S'esdevé que aquesta fase serveix d'autoevaluació, posat que les jugadores avaluen el mapa de conductes prosocials que realitzaven al inici i el mapa de conductes prosocials que es donen al final, comparant-los amb una nota objectiva.

D'altra banda, les entrenadores realitzen una observació participativa donant lloc a una heteroavaluació per donar constància dels canvis esdevinguts des de l'inici fins al final en termes de conductes de conflicte interpersonal. L'heteroavaluació permet donar significat als canvis observats entre l'autoavaluació pre-intervenció i post-intervenció. L'observació participativa permet recavar informació en forma de registre i generar un llistat de les diferents tipologies de faltes que es produeixen en l'equip. El procés d'heteroavaluació possibilita generar una llista de tots els comportaments de conflictes interpersonals, que s'ocasionin durant la pràctica esportiva i extraesportiva, amb l'objectiu de recollir totes les ocasions en que aquestes tinguin lloc. Tenint en compte les diferents faltes que s'originen, es confecciona l'Escala de Faltes Freqüents en Adolescents (EFFA), contrastada per tres jutges experts mitjançant una escala Likert. L'EFFA produïda esdevé una eina per mostrar les fluctuacions produïdes de les conductes de caire més antisocials donades al inici i al final del programa. Permet constatar les faltes més freqüents que es donen en adolescents específicament d'aquesta edat, gènere i territori.

Finalment, s'analitzen aspectes objectius rellevants per obtenir una altra perspectiva sobre l'efectivitat d'aquestes conductes prosocials, com el rendiment esportiu i el sentiment de pertinença al grup. El primer aspecte s'analitza fent un recull objectiu dels resultats esportius obtinguts. En canvi, el segons aspecte s'avalua mitjançant un qüestionari on les

jugadores hauran de marcar una puntuació d'entre 1 y 5, en forma d'emojicones, i explicar la seva resposta. Se'ls preguntarà: “Com et senties en l'equip la temporada passada? Perquè?” i “Com et sents en l'equip aquesta temporada? Perquè?”. Aquest qüestionari dóna lloc a uns resultats qualitius per teixir conclusions.

5. Resultats

5.1. Qualitat prosocial de l'equip (Inventari Prosocial en Context)

Els resultats produïts en el transcurs de la realització de les diferents fases de l'Inventari Prosocial en Context, evidenciarien en termes de quantitat, qualitat i freqüència els canvis en les conductes prosocials originades en les jugadores.

Fase 1: De la sessió de brainstorming s'extrau el llistat provisional obtingut de possibles conductes prosocials de cada categoria en l'àmbit del bàsquet de formació, confeccionat amb el mètode de VPP per les jugadores, va originar 47 propostes possibles de comportament prosocials. A la Figura 1 es mostra el llistat provisional resultant, organitzat per les 10 categories d'accions prosocials:

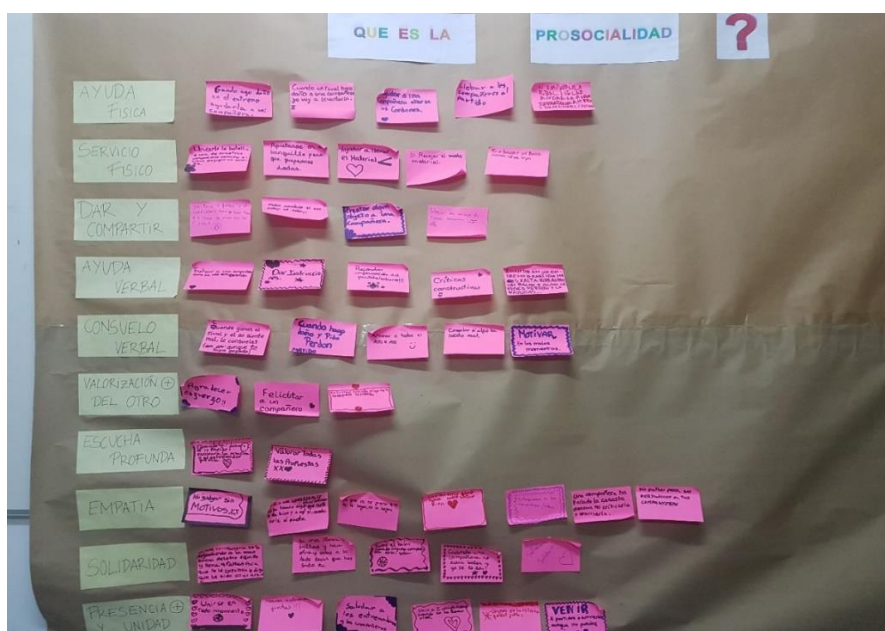


Figura 1: mural en suport fotogràfic

Fase 2: Conseqüentment, en aquesta fase es realitza un filtrat del llistat provisional obtingut en la fase anterior. Finalment, de 47 conductes prosocials proposades inicialment s'obté un llistat definitiu de 39 conductes:

1. *Ajuda física:*

- 1) Ajudar a aixecar-se
- 2) Portar a les companyes al partit quan no tenen com anar-hi.
- 3) Ajudar a una companya a cordar-se les bambes.
- 4) Quan una rival li fa mal a una companya vaig a aixecar-la.

2. *Servei físic:*

- 1) Portar-li l'ampolla d'aigua a les companyes quan acaben de jugar un quart.
- 2) Ajudar a portar el material.
- 3) Recollir el material.
- 4) Anar a buscar la pilota quan es va lluny (hem toqui sacar o no).

3. *Donar i compartir:*

- 1) Deixar algun objecte a una companya.
- 2) Demanar canvi si no estic al 100% perquè jugui una altra companya.
- 3) Quan una companya té més faltes que jo canviar-li la posició (ex: en el tirs lliures).

4. *Ajuda verbal:*

- 1) Donar instruccions.
- 2) Explicar a una companya com es fa un exercici.
- 3) Recordar informació del entrenament o partit.

5. *Consol verbal:*

- 1) Motivar en els mals moments.
- 2) Consolar quan alguna cosa no ha sortit bé.
- 3) Animar a totes al 100%.

6. *Confirmació i valorització positiva de l'altre:*

- 1) Agrair l'esforç.
- 2) Felicitar a un company quan fa alguna acció bona o després de que el canviïn.
- 3) Animar i felicitar quan alguna cosa no surt bé però ho intenta.
- 4) Demanar-li perdó a la rival si li fas mal.
- 5) Si una companya falla la cistella decisiva no criticar-la, sinó animar-la.

7. *Escolta profunda:*

- 1) Valorar totes les propostes.
- 2) Quan hi ha descans o temps mort, anar ràpidament i escoltar a la entrenadora.

8. *Empatia:*

- 1) No jutjar sense motius.
- 2) Si a una companya en l'entreno li ha tocat alguna cosa que no se li da bé i a mi si, canviar-li el lloc.
- 3) Quan ve gent nova, fer-li sentir bé.
- 4) Interessar-me per les companyes.
- 5) No faltar a entreno para no perjudicar a las companyes.

9. *Solidaritat:*

- 1) Quan una companya està defensant a la més bona del altre equip i porta 4 faltes, canviar-li el lloc perquè no faci la cinquena.
- 2) Passar la pilota quan una companya esta sola.
- 3) Quan a una companya li falta la pilota, jo se la dono (quan fem exercicis a l'entreno).
- 4) Fer la setmana solidaria totes (recollida d'aliments o joguines al nadal).
- 5) Ajuntar-nos en la banqueta per a que capiguem totes.

10. *Presencia positiva i unitat:*

- 1) Fer activitats juntes fora del bàsquet.
- 2) Saludar a les entrenadores i companyes.
- 3) Oferir-se per mediar entre dues companyes quan no es porten bé o que han discutit.
- 4) Després del entreno quedar juntes.
- 5) Venir als partits i als entrenaments encara que no puguís jugar.

Fase 3: Posteriorment de que les jugadores puntuessin cada ítem segons la factibilitat i la desitjabilitat que valoressin, s'ha extret una mitjana de cada ítem (Figura 2):

		Factible	Desitjable
1. Ajuda física	Ajudar a aixecar-se	2,63	4
	Portar a les companyes al partit quan no tenen com anar-hi.	3,64	3,9
	Ajudar a una companya a cordar-se les bames.	1,36	3,09
	Quan una rival li fa mal a una companya vaig a aixecar-la	2	3,73
2. Servei físic	Portar-li l'ampolla d'aigua a les companyes quan acaben de jugar un quart.	3,55	3,9
	Ajudar a portar el material.	2,09	3,73
	Recollir el material.	2	3,45
	Anar a buscar la pilota quan es va lluny (hem toqui sacar o no).	2,4	3,09
	Deixar algun objecte a una companya.	2,9	3,81

3. Donar i compartir	Demandar canvi si no estic al 100% perquè jugui una altra companya.	0,27	3
	Quan una companya té més faltes que jo canviar-li la posició (ex: en el tirs lliures).	1,36	3,9
4. Ajuda verbal	Donar instruccions.	1,81	3,27
	Explicar a una companya com es fa un exercici.	3	3,72
	Recordar informació del entrenament o partit.	2,55	3,63
5. Consol verbal	Motivar en els mals moments.	3	4
	Consolar quan alguna cosa no ha sortit bé.	3,09	3,81
	Animar a totes al 100%.	3	3,9
6. Conformació i valorització positiva de l'altre	Agrair l'esforç.	2,36	3,9
	Felicitar a un company quan fa alguna acció bona o després de que el canviïn.	3,63	4
	Animar i felicitar quan alguna cosa no surt bé però ho intenta.	3,36	3,9
	Demandar-li perdó a la rival si li fas mal.	2,27	3,36
	Si una companya falla la cistella decisiva no criticar-la, sinó animar-la.	3,45	4
7. Escolta profunda	Valorar totes les propostes.	3	3,81
	Quan hi ha descans o temps mort, anar ràpidament i escoltar a la entrenadora.	3	4
8. Empatia	No jutjar sense motius.	2,63	2,9
	Si a una companya en l'entrenament li ha tocat alguna cosa que no se li dona bé i a mi sí, canviar-li el lloc.	1,63	3,45
	Quan ve gent nova, fer-li sentir bé.	3,72	4
	Interessar-me per les companyes.	3,36	4
	No faltar a entrenament per no perjudicar a les companyes.	3,18	3,63
9. Solidaritat	Quan una companya està defensant a la més bona del altre equip i porta 4 faltes, canviar-li el lloc perquè no faci la cinquena.	2,27	3,81
	Passar la pilota quan una companya està sola.	3,09	4
	Quan a una companya li falta la pilota, jo se la dono (quan fem exercicis a l'entrenament).	3,09	3,81
	Fer la setmana solidària totes (recollida d'aliments o joguines al Nadal).	3,72	4
	Ajuntar-nos en la banqueta per a que capiguem totes.	3,72	4
10. Presència positiva i unitat	Fer activitats juntes fora del bàsquet.	2,63	3,81
	Saludar a les entrenadores i companyes.	3,72	3,9
	Oferir-se per mediar entre dues companyes quan no es porten bé o que han discutit.	2,27	3,9
	Després del entrenament quedar juntes.	1,45	3,36
	Venir als partits i als entrenaments encara que no puguis jugar.	3,45	4

Figura 2: Mitjanes de factibilitat i desitjabilitat en cada ítem

Les mitjanes de factibilitat estan compreses entre 0.27 corresponent al ítem “demanar canvi si no estic al 100% perquè jugui una altra companya” i 3.72 corresponent als ítems “Quan ve gent nova, fer-li sentir bé”, “Fer la setmana solidaria (recollida d’aliments o joguines al Nadal”, “Ajuntar-nos en la banqueta per a que capiguem totes” i “Saludar a les entrenadores i companyes”. En canvi, les mitjanes de desitjabilitat estan compreses entre 2,9 corresponent al ítem “ No jutjar sense motius” i 4, puntuació màxima obtinguda en 9 ítems, corresponent a ítems com “Motivar en els mals moments”, “Passar una pilota quan una companya esta sola”, entre d’altres.

Curiosament els tres ítems amb una mitjana més alta en factibilitat, han obtingut, també, la màxima puntuació en desitjabilitat.

Fase 4: Tenint en compte els valors obtinguts en la fase anterior, respecte a la factibilitat i desitjabilitat, la investigadora ha seleccionat els 20 ítems amb major puntuació en ambdós variables, obtenint finalment l’Inventari Prosocial en Context (Figura 3).

	JO	EQUIP
Portar a les companyes al partit quan no tenen com anar-hi.		
Portar-li l’ampolla d’aigua a les companyes quan acaben de jugar un quart.		
Explicar a una companya com es fa un exercici.		
Motivar en els mals moments.		
Consolar quan alguna cosa no ha sortit bé.		
Animar a totes al 100%.		
Felicitar a un company quan fa alguna acció bona o després de que el canviïn.		
Animar i felicitar quan alguna cosa no surt bé però ho intenta.		
Si una companya falla la cistella decisiva no criticar-la, sinó animar-la.		
Valorar totes les propostes.		
Quan hi ha descans o temps mort, anar ràpidament i escoltar a la entrenadora.		
Quan ve gent nova, fer-li sentir bé.		
Interessar-me per les companyes.		
No faltar a entreno para no perjudicar a las companyes.		
Passar la pilota quan una companya esta sola.		
Quan a una companya li falta la pilota, jo se la dono (quan fem exercicis a l’entreno).		
Fer la setmana solidaria totes (recollida d’aliments o joguines al nadal).		
Ajuntar-nos en la banqueta per a que capiguem totes.		
Saludar a les entrenadores i companyes.		
Venir als partits i als entrenaments encara que no puguis jugar.		

Figura 3: Inventari Prosocial en Context

Fase 5: el resultat adquirit en l'autoavaluació sistemàtica pre-intervenció de l'Inventari Prosocial en Context creat per les jugadores, va ser una mitjana personal de 8,2 i una mitjana grupal de 7,3. Aquest resultat és elevat per ser una autoavaluació inicial. Amb la resolució de l'inventari, les jugadores es proposen augmentar en 1 punt en ambdues variables, tant la personal com la grupal, i conseqüentment arribar a unes notes mitjanes de 9,2 i y 8,3, respectivament, quan finalitzi el programa.

Transcorregut un temps, es torna a passar l'inventari a les jugadores. El resultat obtingut en l'autoavaluació post-intervenció, és una mitjana personal de 9,1 i una mitjana grupal de 8,5. Això comporta un augment significatiu en ambdós variables. Encara que la personal no s'ha reeixit, la mitjana grupal s'ha aconseguit superar en 0,2 de la mitjana meta proposada.

Dels resultats obtinguts de l'autoavaluació s'esdevé l'augment significatiu dels comportaments prosocials, com a conseqüència de la intervenció realitzada a mode d'entrenament esportiu prosocial.

5.2.Escala de Faltes Freqüents en Adolescents (EFFA): Heteroavaluació

Inicialment es van trobar 16 faltes, de les quals amb el posterior anàlisi EFFA i contrast de tres jutges experts, es va obtenir una llista final de les 14 faltes freqüents en adolescents, que es donen en aquest territori, edat i gènere. L'escala Likert aplicada pels jutges va ser: 1 (MAI), 2 (QUASI MAI), 3 (A VEGADES), 4 (QUASI SEMPRE) i 5 (SEMPRE).

<u>Escala de Faltes Frequentes en Adolescentes (EFFA)</u>		Jutge 1	Jutge 2	Jutge 3	Mitjana interjutges
Nº		TIPOLOGIES DE FALTES			
Verbals					3,95
1	Fer comentaris ofensius	2	3	4	3
2	Xiuxiuejar	5	5	5	5
3	Insultar	3	3	4	3,33
4	Cridar	4	4	3	3,67
5	Protestar	5	4	5	4,67
6	Discutir	4	3	4	3,67

7	Deixar malament a l'altre (vacil·lar)	5	4	4	4,33
Gestuals					2,99
8	Fer escarafalls	3	2	4	3
9	Posar males cares	4	3	4	3,67
10	Burles	2	3	2	2,3
Físiques					2
11	Empènyer-se	2	2	1	1,67
12	Faltes molt agressives	2	3	2	2,33
Conductes antiesportives					2,42
13	No socórrer a la companya després de una falta feta per la pròpia persona	4	3	2	3
14	No animar a les companyes	3	3	3	3
15	No consolar quan les coses no surten bé	3	2	2	2,33
16	Desmotivar	1	1	2	1,33

Figura 4: EFFA (inicial)

Coincidint amb la valoració del jutges es considera adient eliminar els comportaments d'empènyer-se i desmotivar degut a la baixa freqüència amb la que es produeixen. Els resultats de l'EFFA definitiu (Annex 2) mostren com les faltes de tipus verbals són les que s'originen més freqüentment comparades amb les de tipus gestuals, físiques i antiesportives.

L'obtenció de l'EFFA definitiva dona pas a la identificació i quantificació d'aquests comportaments, corresponents als ítems de l'EFFA, en la pràctica esportiva i extraesportiva de les jugadores en el període d'Octubre a Maig (Figura 5), per tal d'evidenciar la disminució d'aquests en el temps, d'octubre a maig, mitjançant l'observació participant de les entrenadores.

		Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	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 companya després de una falta feta per la propia 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

Figura 5: Registre del N° de faltes EFA d'Octubre a Maig

L'inici de la intervenció, a l'Octubre, comença amb l'aplicació de dinàmiques de grup, les quals suposen una reducció de faltes freqüents. Ara bé, al Novembre quan comença la creació de l'inventari, aquesta baixada es prolonga i s'accentua.

D'altra banda, la falta més freqüencial és la de xiuxiuejar, la qual al inici del programa es trobava en 120 ocasions registrades i com a conseqüència del programa s'ha disminuït a 4. S'extrau la gran influència del programa en disminuir notablement, en 116 ocasions, aquesta falta. La conducta menys reduïda, corresponent a la de deixar malament a l'altre, es trobava en 92 ocasions registrades, en tercera posició de freqüència, i post-intervenció s'enregistren 23 ocasions. Aquest fet es atribuïble a la fase evolutiva en que es troben i a la necessitat d'acceptació per part dels iguals.

La Figura 6 mostra la reducció significativa de totes les faltes enregistrades, en el període d'Octubre a Maig, inclús arribant a l'erradicació de tres conductes durant dos mesos seguits i de quatre conductes en l'últim mes.

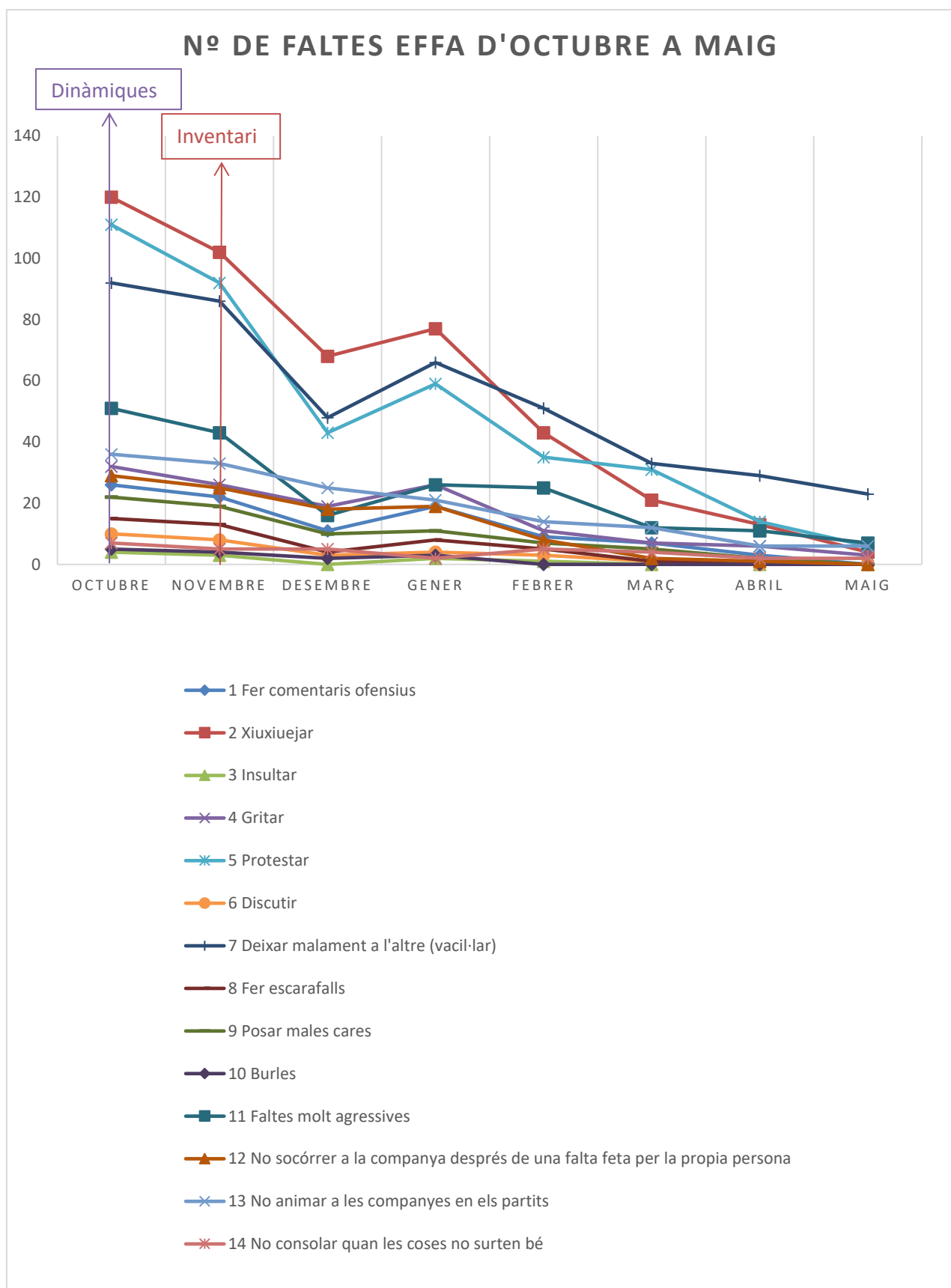


Figura 6: Nº de faltes EFAA d'Octubre a Maig

5.3.Rendiment Esportiu

Abans de realitzar la intervenció aquí tractada, la temporada 2017/2018, aquest mateix equip va jugar en Nivell D2, que correspon al nivell més baix de competició. Aquesta temporada 2018/2019, coincidint a l'Octubre l'inici de la intervenció amb l'inici de la competició, l'equip ha acabat jugant en Nivell C1. Encara que hi ha variables com la maduresa que poden haver influït en aquesta millora, el rendiment esportiu de l'equip superar en velocitat d'ascens a altres equips similars dins la seva categoria, aquesta informació ha estat contrastada per jutges experts.

La figura 7 mostra les fluctuacions donades en termes de resultats obtinguts als diferents partits jugats. Es comparen els resultats obtinguts en la temporada 2017/2018 amb els de la temporada 2018/2019, l'actual. A banda de l'evidència de l'obtenció de resultats més satisfactoris en la darrera temporada, només perdent 2 partits, comparada amb l'any anterior en la que es van perdre 11 partits, cal remarcar que l'equip en aquesta temporada a pujat 3 nivells de competició respecte l'anterior, el que representa competir amb equips de més alt nivell.

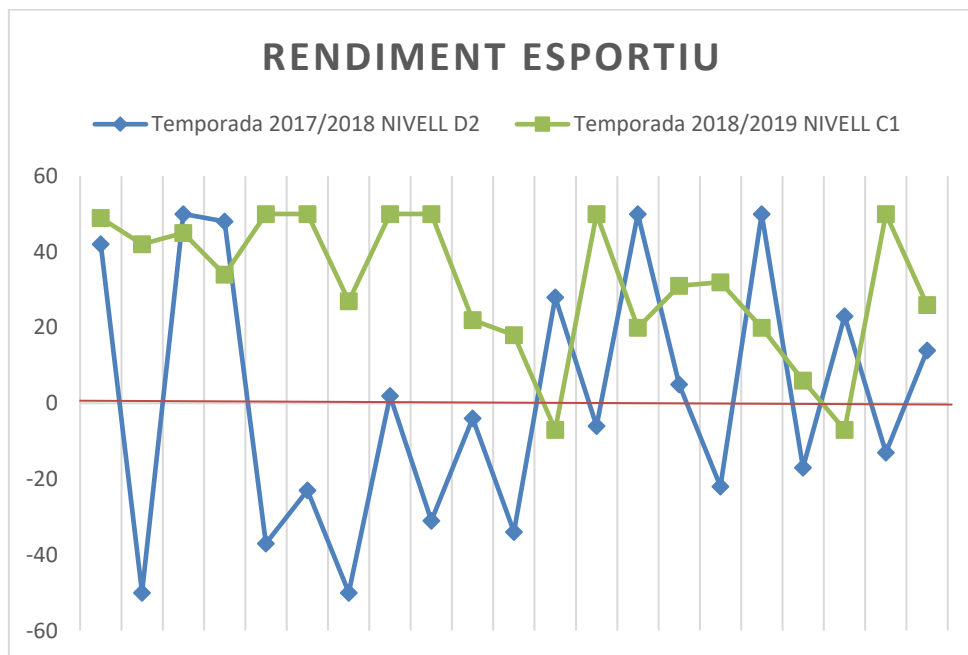


Figura 7: Rendiment Esportiu

En termes de rendiment esportiu, s'evidencia un canvi esdevingut arrel de la implementació del programa esportiu prosocial, temporada 2018/2019, promovent beneficis esportius a mode de resultats tant a les jugadores individualment com al conjunt de l'equip, fet que suposa una millora substancial personal i grupal.

5.4.Sentiment de pertinença

Els resultats del qüestionari de les jugadores van encaminats en dues direccions. En primer lloc, exposen la millora significativa del equip en relació al joc, tant individual com col·lectiu, argumentat l'augment d'eficàcia en la tècnica i la tàctica. En segon lloc, esmenten que el programa d'entrenament esportiu prosocial empleat els ha beneficiat com a persones i en conseqüència s'ha creat una incontestable unió del grup, fent que tinguin un sentiment de pertinença elevat comparat amb la temporada passada. Curiosament, cinc de les jugadores coincideixen utilitzant l'expressió: "Ara som un equip de veritat", donant significació al sentiment de pertinença i cohesió grupal originat.

6. Conclusions

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.

S'evidencia la diferència de les conductes prosocials esdevingudes en la finalització del programa, comparades amb les originades inicialment abans de la implementació d'aquest, influint en el rendiment esportiu de l'equip gràcies als beneficis esportius i socials esdevinguts per la prosocialitat aplicada en un context respecte el clima social. 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 empleades, així com amb el procés de reflexió provocat durant la creació del Inventari Prosocial en Context i la posterior autoavaluació d'aquest.

Els punts forts del programa d'entrenament esportiu prosocial dissenyat corresponen al èxit d'aquest motivat per la possibilitat d'haver-se aplicat i la bona disposició d'un club i equip per la seva implementació. La faceta breu del programa és una innovació respecte a la bibliografia prèvia, que ha resultat efectiva en conseqüència d'haver-se implementat amb uns beneficiaris. En afegit, possibilita l'opció de continua millora de l'equip gràcies al Inventari Prosocial en Context realitzat, donant lloc a uns resultat significatius en un

temps breu. La metodologia explícita fa possible l'elaboració d'un inventari que sigui fàcilment replicable, és a dir, d'entendre, d'aplicar i adaptar a la realitat de cada esport i/o equip.

Les limitacions trobades en aquest projecte es corresponen a la poca mostra i per conseqüència la impossibilitat de generalització. En un futur, per millorar el programa exposat es podria fer un grup control i un grup experimental amb l'objectiu de comparar els resultats obtinguts entre ambdós. Ara bé, en l'actual programa no havia possibilitat en el mateix territori i amb les mateixes característiques, per tant no es pot generalitzar però s'afirma la possibilitat de ser replicable en altres equips i/o esports. D'altra banda es podria haver revisat en major grau la bibliografia, inclús respecte aspectes relacionats amb Psicologia de l'Esport. Per concloure argumentar que la brevetat del programa, tot i que es un important punt fort d'aquest degut al seu èxit, té una vessant negativa vinculada a la possibilitat atribuïda a la continuïtat d'aquest en una posterior temporada, es a dir, del possible benefici atorgat a la continuació del programa per part de les jugadores augmentant exponencialment les conductes prosocials futures.

A mode de conclusió, s'extrau la consecució significativa dels diferents objectius exposats. L'objectiu d'aquest treball de fi de grau era elaborar un programa breu d'entrenament esportiu prosocial per a afavorir la cohesió grupal, el sentiment de pertinença, la ajuda, el fairplay i el bon clima interpersonal, així com la gestió satisfactòria dels conflictes amb l'objectiu final de millorar el rendiment dels esportistes, valorant sobretot els resultats esportius. En aquest cas, l'eficàcia obtinguda pel programa resulta satisfactòria. Es suggereix clau donar la importància necessària a una intervenció en prosocialitat en l'àmbit esportiu.

En relació amb els objectius específics plantejats, es manifesta la importància de sensibilitzar als nens sobre els comportaments prosocials, tant en la pràctica esportiva com extaesportiva, així com augmentar-los per erradicar conflictes interpersonals en un futur funcionat com a factors de protecció.

Tals troballes reafirmen la necessitat d'assumir una aproximació integrada per a comprendre i explicar les variacions satisfactòries adquirides en l'assoliment esportiu i personal de cadascuna de les jugadores.

Per últim, crida l'atenció la importància donada als resultats esportius positius relacionats amb un rendiment alt per part de l'equip, sense tenir en compte altres aspectes. Tenint en compte els resultats obtinguts en aquest programa d'entrenament incloent mètodes participatius de la prosocialitat aplicada, seria adient reflexionar al respecte.

7. Consideracions ètiques

En la realització d'aquest treball de fi de grau: Influència de la prosocialitat en el rendiment esportiu en nenes, en tot moment, s'adoptaran les directrius que estableix el codi deontològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC).

La mostra d'aquest projecte són nenes integrants d'un equip de bàsquet. Per tant, al ser menors d'edat, se'ls ha explicat i informat als seus pares sobre els objectius i el procediment de l'estudi, així com l'anonimat que es tindrà en tot moment. Puntualitzar que es passarà una autorització als pares perquè signin els drets d'imatge, ja que es vol enregistrar les dinàmiques de grup amb fotografies. Per altre banda, al ser un equip d'un club s'ha informat també als membres de la junta sobre aquesta realització.

Per últim, esmentar que a les jugadores en tot moment se'ls ha informat adequadament del anonimat sobre l'obtenció de dades i que aquestes serien tractades amb integritat i respecte, tenint en compte totes les idees i opinions que es puguin originar, amb igualtat de jerarquia, i que no hi ha respostes bones ni dolentes.

8. Cronograma

A continuació es mostra el cronograma que es seguirà durant la realització d'aquest treball de fi de grau. És un cronograma inicial que pot experimentar alguns canvis en un futur. En el cronograma es mostren de color lila els aspectes relacionats amb les diferents entregues i de color verd els aspectes relacionats amb el propi treball.

FITES	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY
Establiment d'objectiu									
Recerca teòrica									
Mètode VPP									
Dinàmiques de grup									
Inventari (Fase 1)									
Inventari (Fase 2)									
Inventari (Fase3)									
Inventari (Fase 4)									
Inventari (Fase 5)									
Procés d'heteroavaluació									
Avaluació									
Adequació i viabilitat (Ev 1a)									
Desenvolupament (Ev 1b)									
Informe final (Ev 1c)									
Resum executiu i nota de premsa (EV2a i Ev2b)									
Presentació oral al Congrés de TFG (Ev 2c)									

Figura 8: Cronograma

9. Referències

Beregüí, R. y Garcés de los Fayos, E. (2007). *Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de educación física*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 7, 2, 89-103.

Brustad, R. y Parker, M. (2005). *Enhancing positive youth development through sport and physical activity*. Psychologica, 39, 75-93.

Burke, P. y Stels, J. (2009). *Identity theory*. Nueva York: Oxford University Press.

Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). *Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 8, 1, 61-77.

Carlo, G., Roesch, S. C., Melby, J. (1998). *The multiplicative relations of parenting and temperament to prosocial and antisocial behaviors in adolescence*. Journal of Early Adolescence, 18, 266-290.

Carlo, G.; Fabes, R. A.; Laible, D; & Kupanoff, K. (1999). *"Early Adolescence and Prosocial/Moral Behavior II: The Role of Social and Contextual Influences"* Faculty Publications, Department of Psychology. 44.

Carta Europea del Deporte. Normativa del Consejo de Europa (maig del 1992). (Séptima Conferencia de Ministros Europeos responsables del deporte). Recuperat el 25 d'abril del 2019, a <http://femp.femp.es/files/566-69-archivo/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf>

Caspistegui, F.J., (2012). *Deporte e identidad, o sobre cómo definirnos*. Universidad de Navarra.

Codi deontològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Recuperat el 28 de novembre de 2018, a <https://www.cop.es/pdf/codigo-deontologico-consejo-adaptacion-ley-omnibus.pdf>

Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crises*. Nueva York: Norton

Escotorín, P., Roche, R. (2011). *Cómo y por qué prosocializar la atención sanitaria: Reflexiones, desafíos y propuestas. Conclusiones del Proyecto Europeo CHANGE. Incluye manual para profesionales del ámbito de la gerontología*. La Garriga: Fundació universitària Martí l'Humà.

Escotorin, G.P (2013). *Consulta sobre comunicación prosocial con profesionales socio-sanitarios del ámbito gerontológico. Tesis Doctoral. Programa de Doctorado Psicología de la Comunicación: interacción social y desarrollo humano*. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.

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

Graupensperger, S. A., Jensen, C. J., & Evans, M. B. (2018). *A meta-analytic review of studies using the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale: Associations among intergroup moral behaviors*.

Kavussanu, M., Seal, A., & Phillips, D. (2006). *Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male Soccer Teams: Age Differences across Adolescence and the Role of Motivational Variables*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326-344.

Kavussanu, M., Stamp, R., Slade, G., & Ring, C. (2009). *Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male and Female Soccer Players*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 21(Supplement 1), 62-76.

Markus, H. y Nurius, P. (1986). *Possible Selves*. *American Psychologist*, 41, 954-969.

Ministerio de Educación, Cultura y deporte. (Mayo de 2017). *Anuario de estadísticas deportivas*. España: Secretaría General de Documentación.

Pratt, M.W, Arnold M.L., Pratt A.T., Diessner, R. 1999). *Predicting adolescent moral reasoning from family climate: a longitudinal study*. *The Journal of Early Adolescence*, 19, 148. DOI: 10.1177/0272431699019002002.

Roche, R., Salfi, D., Barbara, G. (1991). *La prosocialita: una proposta curricolare. L'architettura di un programa per la scuola materna*. *Psicologia e Scuola*. nº 53, 55-64.

Roche, Robert. (1995). *Psicología y educación para la prosocialidad*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.

Roche, Robert. (1997). *Educación prosocial de las emociones, actitudes i valores en la adolescencia*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.

Roche, Robert. (2010). *Prosocialidad: nuevos desafíos*. Buenos Aires: Ciudad nueva.

Roche, R. & Escotorin, P. (2018). El model PROT i la responsabilitat social universitària: prosocialitat i transferència del coneixement a la pràctica. *Anuari de psicologia de la Societat Valenciana de Psicologia*, 19(2), 109-132.

Rutten, E.A., Stams, G.J., Biesta, G.J., Schuengel, C., Dirks, E., y Hoeksma, J.B., (2007). *The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes*. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 255- 264

Sameroff, A.; Bartko, W.; Baldwin, A.; Baldwin, C.; Seifer, R. (1998). *Family and social influences on the development of child competence*. En M. Lewis & C. Feiring (Eds). *Families, risk and competence*. Mahwah: Erlbaum. p. 161-186.

Stanger N, Backhouse SH, Jennings A, McKenna J.(2018); *Linking motivational climate with moral behavior in youth sport: The role of social support, perspective taking, and moral disengagement*.

Stryker, S. (2000). *Identity competition: Key to differential social movement involvement*. In S. Stryker, T. Owens y R. White (Eds.), *Identity, self, and social movements* (pp. 21-40). Minneapolis: University of Minnesota Press.

Tamminen, K.A., Gaudreau, P., McEwen, C.E., Crocker, P.R.E. (2016), *Interpersonal emotion regulation among adolescent athletes: a Bayesian multilevel model predicting sport enjoyment and commitment*.

Tusak, M., Faganel, M., Bednarik, J. (2005). *Is athletic identity an important motivator?* International Journal of Sport Psychology, 36, 39-49.

Vella, S. (2011) *Investigating the impact of coach leadership on positive youth development through sport*.

Vella, S., Oades, L., Crowe, T. (2011) *The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice*, Journal of Applied Sport Psychology.

ANNEXOS

ANNEX 1

DINÀMICA PROSOCIALITAT: Role-playing

Eventualment utilitzarem l'estratègia de Role-playing. Es faran 3 grups, els quals aniran canviant durant les diferents sessions. Es tracta de treballar cadascuna de les 10 categories d'accions prosocials posant en diferents situacions a les jugadores perquè entenguin el fonament de cadascuna d'elles. Les jugadores hauran d'executar davant les companyes una situació de la categoria tractada en aquella sessió. Un cop realitzat el Role-playing es debatrà sobre les observacions extretes d'ell, incloent millores o altres situacions que s'esdevinguin.



Figura 9: Dinàmica prosocialitat

DINÀMICA 1: Globus [Coneixença]

Cada una te un globus i allà escriu 3 o més coses. Nosaltres va apuntar: un referent a la nostra vida (no cal que sigui de bàsquet), el nostre animal o mascota preferit i una anècdota divertida.

Quan tots els tenim, els fem volar una mica i llavors cada un agafa un globus assegurant-se que no és el seu. A continuació hem de buscar de qui és el globus que tenim i ens ha d'explicar la seva experiència i el perquè del que ha apuntat.

Quan tots ho tenim, anem sortint a presentar a la persona de qui cada un te el globus i a explicar el que ha escrit i perquè ho ha fet.

Aquesta activitat ens serveix per conèixer-nos sense necessitat de parlar de nosaltres mateixos en públic. Sempre és més fàcil parlar d'un altre.



Figura 10: Dinàmica 1

DINÀMICA 2: Passar el banc [Col·laborativa - Competitiva]

La podem fer sobre un banc o al terra mateix. Nosaltres vam marcar al terra dues línies a una distància de poc més d'un peu. Ho fem en dos grups a la vegada i han de competir. L'objectiu és que tots els components de l'equip creuin pel banc d'una punta a l'altre sense sortir-se i posant diferents normes. Si s'incompleixen les normes, l'altre equip guanya un punt i apliquem una nova variant.

Nosaltres vam fer: 1) Creuar sense tocar el terra, ni tan sols el de les línies (el banc) 2) Passar sota les cames

Hem de deixar que siguin elles les que trobin solucions als problemes. És una molt bona dinàmica per veure quins rols assumeixen cada una de les jugadores: la que no proposa res, la que proposa molt però casi sempre incorrecte, la que observa i troba una solució, etc.



Figura 11: Dinàmica 2

DINÀMICA 3: Caminar sobre fitball [*Col·laborativa - Competitiva*]

Donem un Fitball a cada equip. Hem de fer que una jugadora de cada equip vagi d'un punt a un altre caminant sobre el fitball. La resta de companys la podem ajudar però no podem tocar la pilota. Tots els membres del grup ho han de fer.

Ho plantegem com a una carrera per afegir competició.

DINÀMICA 4: Reacciono al que em demanes [*Afectiva*]

Hem de preparar una sèrie d'enganxines o post-its amb diferents reaccions, com a mínim una per equip. Han d'haverhi positives i negatives. Algunes poden ser: "Abraça'm", "Fes-me un petó", "Somriu-me", "Xoca els cinc", "Passa de mi", "Estira'm dels cabells", "Possam mala cara", etc...

Cada jugadora ha d'agafar una enganxina i sense mirar quina és o què posa posar-se-la al front. Llavors totes ens posem a caminar. Cada vegada que em creuo amb algú haig de mirar que posa al seu front i fer el que em demana.

Al final hem d'endevinar què posa al nostre front. Després parlem quin sentiment ens ha originat que ens tractessin com ho han fet, remarcant sobretot els que son en negatiu.



Figura 12: Dinàmica 4

DINÀMICA 5: Encistellar amb ulls tapats (1) [*Col·laborativa – Competitiva - Afectiva*]

Ens separem en dos equips. A cada equip li oferim una cistella petiteta que pengem a una paret i tres pilotes de tennis. Per ordre, tots els jugadors hauran de llençar a cistella amb els ulls tapats. Guanyarà l'equip que encistelli més. La clau de la dinàmica és l'actitud dels companys.

Ho fem primer llençant rodejat dels teus companys que t'animen i t'ajuden. Després fem una segona ronda llençant a la cistella contraria rodejat dels rivals que parlen malament i et criden.

Al final hem de parlar sobre quina ens hem sentit millor i hem ficat més. Analitzant quina tècnica ens ha fet sentir millor individualment i col·lectivament.

DINÀMICA 6: Encistellar amb ulls tapats (2) [*Afectiva*]

Fem sortir a 4 voluntari de la sala. Un a un els anirem fent entrar, els taparem els ulls i hauran d'encistellar a una cistella petita tres pilotes de tennis. La diferència serà en com ajuden o no la resta de companys.

Al primer no li direm res de res. Al segon l'animarem molt falli o no però no el dirigirem. Al tercer el criticarem tot, la fiqui o no. Al quart i últim l'animarem i el dirigirem per ajudar-lo a encistellar.

Al final hem de parlar amb els quatre i saber com s'han sentit en cada una de les situacions plantejades. Les jugadores han d'entendre la importància de com transmeten els seus missatges.

DINÀMICA 7: Rols [*Coneixença*]

Repartim a cada jugadora 1 etiqueta de cada jugadora de l'equip (inclosa ella mateixa). En les etiquetes pròpies ha d'haver-hi una marca diferencial d'algun tipus perquè es sàpiga que és la que s'ha posat a ella mateixa. A la vegada a una paret posem diferents rols de l'equip: “la mes graciosa”, “la que ens fa jugar”, “la millor companya” “la millor defensora”, “la que agafa rebots”, “la més prosocial” etc.

Les jugadores han de repartir les seves etiquetes penjant-les als diferents rols de l'equip. Després hem de veure on han coincidit majoritàriament els rols i parlar del que significa per a cada jugadora el rol que l'equip li posa.



Figura 13: Dinàmica 7

DINÀMICA 8: Creuar la teranyina [*Col·laborativa*]

Amb varies cordes, pinces i dos pals o arbres muntem una xarxa en forma de teranyina amb molts forats petits però suficientment grans per que hi càpiguen justes les jugadores. Els diem que totes han de creuar la teranyina però no poden repetir més de 2 cops cada forat i mai poden tocar la xarxa.

Hem d'observar com es coordinen, com es comuniquen i quins rols assumeixen per complir l'objectiu.

DINÀMICA 9: Llista de la compra [*Col·laborativa*]

Fem dos o tres grups i a cada grup els hi donem una fulla amb el següent text:

La idea de la dinàmica és que col·laborin en grup per aconseguir-ho tot, però també (i això és el més difícil) que col·laborin entre els grups per que tothom ho aconsegueixi, tal i com posa al primer punt.

- ☐ Cada un dels 3 grups és indispensable per a la subsidència de l'equip.
- ☐ SI un grup no aconsegueix el seu objectiu DESAPAREIX.
- ☐ El vostre objectiu és aconseguir 15 dels següents 15 objectes (no ens podeu demanar res a nosaltres: o Un encenedor o Un mica d'oli de cuina o Una corbata hortera o Un mitjó o Un diari o Un objecte mortal o Dues pedres o Una bandera o Una signatura d'algué que no estigui al taller o Un telèfon mòbil o Un tros de pa o Una tassa o Una fotografia o Un joc de claus o Una targeta de crèdit

DINÀMICA 10: Fer un quadrat [*Col·laborativa*]

Estem totes amb els ulls tancats i se'ls hi dona una corda que han d'agafar entre totes. Comunicant-se, han d'aconseguir formar un quadrat amb la corda mantenint-la tensa.

DINÀMICA 11: Doblatge [*Col·laborativa*]

Ajuntem l'equip per parelles o trios que ens interressi. És important pensar bé les parelles. Mitjançant l'aplicació del mòbil MadLipz fem que cada grup hagi de doblar una petita escena de vídeo. El diàleg se l'han d'inventar. Al final recopilem tots els vídeos i els passem a tot l'equip.

DINÀMICA 12: El llençol [*Col·laborativa*]

Posem a tot l'equip a sobre d'un llençol (o tovallola). Els hi diem que és una barca i fora tot es un mar ple de taurons, així que no es pot tocar l'aigua. Però clar, de tant en tant hem de rentar el llençol. Així que tot l'equip ha de girar el llençol sense que ningú baixi.

Observem com ho fan i quins rols assumeixen a la hora de proposar idees.

DINÀMICA 13: Castell de núvols [*Col·laborativa - Competitiva*]

Es fan diferents grups i a cada grup se li dona una caixa d'espaguetis crus i una bossa de núvols de xuxes.

Se'ls hi repta a fer la torre més alta que puguin que s'aganti sola en un temps limitat. L'equip que la faci més gran guanya.

DINÀMICA 14: Art sense mans [*Col·laborativa*]

Fem diferents grups d'entre 3 i 5 persones. A cada equip se li dona un boli o llapis (preferiblement un d'aquells gegants). De cada boli surten tantes cordes, d'aproximadament un pam de llargària, com membres del grup hi hagin.

L'objectiu del grup és fer un dibuix concret senzill sense que ningú pugui tocar el bolígraf. Ho hem de fer utilitzant la tensió de cada una de les cordes que cada un te subjecte.

DINÀMICA 15: Pintar ulls tancats [*Col·laborativa*]

Ens separem en grups de màxim 3 jugadors. Escollim un de cada grup i aquest s'ha de tapar els ulls. A ell se li dona un llapis i una fulla. A la resta del grup se li ensenya un dibuix simple que han de copiar. El company cec l'ha de copiar escoltant les indicacions dels altres companys del grup. Aquets altres no poden tocar ni al company cec, ni el bolígraf.

Després comparem els dibuixos i parlem de com ens hem sentit i de si ens han ajudat les indicacions donades.



Figura 14: Dinàmica 15

DINÀMICA 16: Joc de les cadires [*Col·laborativa*]

Tal i com al joc clàssic de les cadires, fem un cercle de cadires amb una cadira menys dels jugadors que participin. Mentre sona la música tots ens movem al voltant de les cadires. Quan la música para, tots ens hem de pujar a les cadires que hi hagi sense que ningú toqui terra. Si ho aconseguim, anem traient una cadira i una altra. Sempre hem d'aconseguir que tots els membres de l'equip es pugin a les cadires que toquin sense que ningú toqui terra.

DINÀMICA 17: Post-its [*Col·laborativa*]

Tothom te un bloc de post-its i un bolígraf. Tots els jugadors estan caminant per una sala amb es post-its i el bolígrafs a la mà. Cada vegada que ens creuem amb algú hem de descriure'l amb una sola paraula, posar-la al post-it i enganxar-li el post-it a l'esquena.

Quan tots han acabat, es recullen els post-its de l'esquena i cada un ha d'escollir dos en els que estigui molt d'acord i un en que no estigui molt d'acord. A continuació anem sortint una a una explicant perquè ha escollit aquells tres i perquè creu que li han posat.

ANNEX 2: EFFA (versió final)

Escala de Faltes Frequents en Adolescents (EFFA)		Mijanes interjutges
Nº	TIPOLOGIES DE FALTES	
Verbals		3,95
1	Fer comentaris ofensius	3
2	Xiuxiuejar	5
3	Insultar	3,33
4	Gritar	3,67
5	Protestar	4,67
6	Discutir	3,67
7	Deixar malament a l'altre	4,33
Gestuals		2,99
8	Fer escarafalls	3
9	Posar males cares	3,67
10	Burles	2,3
Físiques		2,33
11	Faltes molt agressives	2,33
Conductes antiesportives		2,77
12	No socórrer a la companya després de una falta feta per la propia persona	3
13	No animar a les companyes	3
14	No consolar quan les coses no surten bé	2,33

ANNEX 3: Qüestionari satisfacció Likert

Com et senties en l'equip la temporada passada? (Puntua del 1 al 5)	
	
Perquè?	

Com et sents en l'equip aquesta temporada? (Puntua del 1 al 5)	
	
Perquè?	

ANNEX 4

Consentiment informat

El/La Senyor/Senyora, amb
DNI.....com a pare/ mare/ tutor de
manifesto que he sigut informat/informada sobre el treball de fi de grau: “Programa breu
d’entrenament prosocial” i els objectius que persegueix de Marina Bonito Morales,
estudiant de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, sota la tutoria de Maria
Carme Cirera Amores.

També he sigut informat sobre la Protecció de Dades de Caràcter Personal de les dades
personals sota la llei 15/1999 del 13 de desembre, les quals no seran transmeses a terceres
persones i/o institucions.

Signatura pare/mare/tutor

..... de del 2019

ANNEX 5

Autorització imatges

El/La Senyor/Senyora, amb
DNI.....com a pare/ mare/ tutor de

AUTORITZO a la realització d'imatges de la meva filla per la consecució del treball de fi de grau: "Programa breu d'entrenament prosocial" de Marina Bonito Morales, estudiant de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, sota la tutoria de Maria Carme Cirera Amores.

D'altra banda, el dret a la pròpia imatge esta reconegut en l'article 18 de la Constitució i regulat per la Llei 1/1982, del 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

Signatura pare/mare/tutor

..... de del 2019