

Pràctica esportiva i estat d'ànim en esportistes discapacitats físics

JORDI SEGURA, EDUARD MOLIST,
MARGA ARCARONS Y NÚRIA PIQUÉ

Facultat de Psicologia i Ciències de
l'Educació Blanquerna

Universitat Ramon Llull (Barcelona)

APUNTS. MEDICINA DE L'ESPORT. 1999; 131: 11-18

RESUM: En el nostre estudi hem volgut comprovar la influència de la variable "tipus d'activitat" i de la variable "nivell competitiu" en la variabilitat dels estats d'ànim en els esportistes discapacitats. S'han estudiat 59 esportistes (34 de baix rendiment i 25 d'alt rendiment) als qui es va demanar que contestessin el qüestionari POMS (Profile of Mood States) en la versió adaptada de Balaguer i cols. (1994), juntament amb la història esportiva i el nombre d'hores d'entrenament setmanals. En l'anàlisi de perfils s'ha observat l'escassa "TENSIO" i la rellevància de la "DEPRESSIO" i "VIGOR". S'ha apreciat en el nedadors de baix rendiment un sentiment més gran d'hostilitat ("CÓLERA"), mentre que els d'alt rendiment pateixen depressió i malenconia. Les dades i tendències més significatives corresponen a les diferències inter-controls en cada un dels grups.

Crida l'atenció l'impacte de l'alta competició en els canvis experimentals per al grup de nedadors d'alt rendiment, mentre que l'estabilitat en els trets destacats és una constant en la resta de grups. La motivació per practicar esport es manté coincident en un mateix nivell de rendiment esportiu, sent principalment les sensacions d'autocontrol i superació i la percepció de tenir una "vida normalitzada" les que més destaquen. Les motivacions del grup de baix rendiment per practicar un esport són poder establir, a partir d'aquesta activitat, relacions socials i personals, obtenir un estat físic que els permeti superar amb menys dificultats les barres físiques de la vida quotidiana i la possibilitat de viatjar.

SUMMARY In our study we intended to verify the influence of the "activity type" and "competitive level" variables in the mood swings of disabled athletes. 59 athletes (34 low-performance and 25 high-performance) were studied and asked to respond to the POMS (Profile of Mood States) questionnaire in the version adapted by Balaguer et al (1994). They were also asked to provide their sports background and the number of training hours per week. The profile analysis revealed a scant "TENSION" and relevance of "DEPRESSION" and "VIGOUR". A greater feeling of hostility ("CHOLERA") was observed in low-performance swimmers, while high-performance swimmers are subject to depression and melancholy. The most significant data and trends correspond to inter-control differences in each of the groups.

The impact of top competition on experimental changes for the group of high-performance swimmers is worthy of note, while the stability of distinguished features remains constant in the rest of the groups. The motivation for practising sports is consistent at the same level of athletic performance, with the feelings of self-control and the will to excel, along with the perception of having a "normalised" life, being the most salient features. The motivations for practising sports in the case of the low-performance group are: being able to establish, thanks to the activity, social and personal relationships; achieving a physical condition that can allow them to overcome the physical barriers of daily life more easily; and the possibility of travel.

INTRODUCCIÓ'

L'estat d'ànim dels esportistes és objecte habitual d'estudi en l'àmbit de la psicologia, l'entrenament i la competició esportives. La importància del component emocional en aquest àmbit és gran donada la seva influència sobre l'autocontrol de la tasca motora. Autocontrolar adequadament el cos i les seves reaccions és cabdal per assegurar l'èxit en les accions.

El component emocional pren en l'activitat físico-esportiva un caire pluridimensional. Presdre'l així permet un millor atansament a la realitat de l'esportista i acurar tant la seva valoració com el disseny d'estratègies d'entrenament adequades. Pel que fa al concepte d'"estat", aquest es refereix a una descripció momentània de l'organisme. La persona de l'esportista, en el decurs de la seva activitat, presenta estats diferents, cada un dels quals és resultat de diversos factors o variables. És evident que el fet competitiu (que inclou el període d'entrenament i el període de competició pròpiament dita) n'és una de les més significatives.

Un model reconegut per l'estudi dels estats emocionals és el de Mc Nair, i cols. (1971), que entén l'estat d'ànim com una síntesi de 6 components: Tensió, Depressió, Vigor, Còlera, Fatiga i Confusió. Per avaluar l'estat emocional de l'esportista varen construir un instrument, la prova POMS, molt coneguda a l'àmbit de l'esport d'alta competició, i sovint emprada en gran nombre de disciplines, tant per la investigació com per l'entrenament dels esportistes.^{13, 16, 17, 20} Pel que fa al nostre país, esmentarem l'especial contribució de l'equip psicològic del CAR de Sant Cugat, que adaptà una versió del POMS per ser emprada amb esportistes catalans i espanyols.²⁴ Més recentment un equip format per psicòlegs de diverses institucions ha elaborat una adaptació espanyola que nosaltres hem utilitzat com a pauta de referència.¹

Tal com hem esmentat, els estats d'ànim dels esportistes són el resultat de la interacció de diversos factors. Coneixe'ls i controlar-los és un objectiu somniat per tot esportista de competició. La recerca s'orienta doncs a facilitar-li aquest coneixement, per passar després a ensenyar-li formes i habilitats de millora. El conjunt de les investigacions intenen apropar-se a aquest complex món de l'entrenament esportiu. Entre ells citarem la de Pérez-Recio i cols. (1993) sobre la motorització amb nadadors. Es partí de la hipòtesi de que el volum d'entrenament influïa en la seva modificació; van tro-

bar-hi certa relació, però van acabar proposant la necessitat d'incloure en els estudis altres variables com ara la intensitat o la càrrega de l'entrenament, i altres esdeveniments que afecten la preparació de l'esportista, com ara les competicions, els resultats d'aquestes competicions, o els canvis en l'entorn personal.

Una variable fonamental a tenir en compte en tot estudi psicoesportiu és el tipus d'activitat. La tècnica POMS s'ha emprat en un bon nombre d'especialitats. Per posar-ne alguns exemples ben diversos poden esmentar, a més de la natació ja citada, el ciclisme (Hagberg i altres 1986), el futbol americà (Daus i altres 1986), l'atletisme de fons, marató^{4, 29} o la lluita.²⁸

També s'ha relacionat el component emocional amb aspectes de l'entrenament i la pràctica esportiva, com ara la repercussió d'aquesta en la variabilitat dels estats d'ànim. Aquest és el cas de treballs com els de Power (1996) amb atletes, Dyer i Crouch (1987), exclusivament amb fondistes, Gutman i cols. (1984) amb patinadors o Berger i Owen (1983) amb nadadors.²

Pel que fa a la natació, destacarem els interessants estudis de Morgan i el seu equip^{18, 19} i de Riddick (1994). Aquest últim va comparar perfils d'estat d'ànim de tres grups de dones, repartides en funció dels nivells de pràctica físico-esportiva (competició, recreació i inactivitat). Les conclusions confirmen, primer, que les nadadores orientades a la "recreació" presenten perfils més estables i menys trastorns emocionals; segon, que quan les dones estan més orientades a la pràctica, augmenten llurs nivells de Vigor; i tercer, que el grup de recreació que practica més varietat d'activitats augmenta més el nivell de Fatiga mental que la resta de practicants.

El nostre estudi es situa en la línia del darrer comentat. La novetat ací és el tipus d'esportistes. Fins ara la recerca psicològica amb esportistes discapacitats no ha estat gaire abundant, però no deixa d'haver-hi dades interessants. El primer que cal esmentar és l'existència d'adaptacions de l'escala a la població discapacitada i la seva aplicació.^{6, 10, 11, 21, 22, 25} Nosaltres hem optat per utilitzar l'adaptació de Balaguer i cols. (1994) principalment per dues raons. La primera és que les característiques personals i sobre tot competitives d'aquests esportistes no són gaire diferents a les de la resta, al menys pel que fa a l'ús de barems específics. Les dades dels nostres subjectes es poden contrastar millor amb dades de població espanyola d'esportistes que amb dades de població americana d'esportistes discapacitats. La segona raó és que, donada la població espanyola d'esportistes discapacitats i llur varietat de perfils impossibiliten una adaptació més acurada de la que seguim com a model.

1. Aquest treball ha estat possible mercès al suport de la Direcció General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya (ordre 2-12-93, DOGC 1837) i a la col·laboració amb la Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics.

Pel que fa a l'esport adaptat, començarem per comentar estudis amb jugadors de basquetbol en cadira, esport que hem escollit també per la nostra investigació. Henschen i cols.⁶ (1992) van analitzar el perfil d'estat d'ànim de jugadors d'alt nivell dels EE.UU. abans dels Jocs Paralímpics de Barcelona'92. L'única variable diferencial era que uns havien estat seleccionats en l'última selecció per participar a l'equip paralímpic i els altres no. Els resultats palesen que, en comparació amb els no seleccionats, els jugadors seleccionats es van mostrar més tranquils i pacífics i menys crítics cap a ells mateixos, i que van presentar nivells més baixos d'inquietut a mesura que s'apropava el període de la competició.

També cal esmentar investigacions comparatives entre els estats d'ànim d'esportistes discapacitats i d'esportistes "vàlids". Les conclusions són interessants. Una es refereix al fet de no trobar diferències importants entre els perfils de pre i post competició d'ambdues poblacions. L'altra, referida a la Teoria de l'Iceberg Ideal, que contempla un perfil "ideal" (en forma d'iceberg) com a predictor de condicions òptimes de cara a afrontar la tasca competitiva; el factor que fa el "cim" és el del Vigor, i se suposa que quan més s'apropi l'esportista a aquest perfil "ideal" més estarà en disposició d'afrontar la tasca. Els resultats de l'estudi indiquen que els atletes discapacitats s'apropen més al perfil ideal que no pas els atletes no discapacitats (Morgan 1978 i 1980).

En una segona investigació feta amb esportistes en cadira de rodes Horvat i col·laboradors (1991) van incorporar la variable "sexe" per tornar a comprovar la Teoria de l'Iceberg. La primera conclusió va ser, en paraules dels propis investigadors, que els homes presenten un perfil tipus iceberg més "dramàtic" que les dones. La segona, que en conjunt els esportistes d'alt rendiment gaudeixen d'una salut emocional més ferma que la resta de la població... inclosos els esportistes en cadira de rodes.

Paulsen i cols. (1991) també han comparat els perfils d'estat d'ànim entre esportistes discapacitats i no discapacitats, en concret jugadors de basquetbol en cadira. Llurs resultats coincideixen amb els de Horvat: tots dos perfils s'assemblen; però amb una particularitat: els jugadors discapacitats incrementen de forma significativa el factor "Fatiga" en el test de post-competició. L'única diferència entre ambdós grups rau doncs en que la discapacitat obliga a un temps de recuperació més llarg, la qual cosa és una evidència coneguda per aquelles persones que participen en activitats de l'esport adaptat.

En el nostre estudi hem volgut comprovar la influència de la variable tipus d'activitat i de la variable nivell competitiu en la variabilitat dels estats d'ànim en esportistes discapaci-

tats. El tipus d'activitat ve determinat pel tipus de tasca. Hi ha esports individuals com ara la natació, on bàsicament el rendiment depèn molt del propi esportista; per contra, hi ha esports també individuals com ara el tennis de taula, on l'acció d'un depèn bàsicament de l'acció del contrincant. Finalment, hi ha esports d'equip, on el resultat final a més de dependre de l'acció de l'equip contrari, és el resultat final d'una interacció de conjunt. Entenem que el grau de compromís personal amb la realització de la tasca haurà de condicionar els canvis en els estats d'ànim. Volem saber en quina mesura i en quins dels factors.

Pel que fa al nivell competitiu, l'exigència del tipus de competició i del període de preparació per a la competició hauran d'influenciar la tensió emocional, i reflectir-se per tant en els perfils. Un dels nostres grups de participants s'estava preparant per participar en els Jocs Paralímpics d'Atlanta'96. Aquesta variable hauria d'influenciar de manera significativament diferent el control dels seus estats d'ànim respecte la resta de participants en l'estudi.

MÈTODE

Subjectes

Per formar part del que anomenem grup de baix rendiment: s'han seleccionat 3 mostres d'esportistes compresos entre els nivells d'iniciació, tecnificació i competicions regionals. Els participants en les mostres són:

- Grup nº 1: 14 jugadors de tennis de taula (3 dones i 11 homes)
- Grup nº 2: 13 jugadors de basquetbol (1 dona i 12 homes)
- Grup nº 3: 7 nadadors (3 dones i 4 homes)

En total el grup de baix rendiment el formen 34 persones.

Igualment s'ha seleccionat un quart grup d'esportistes d'alt rendiment:

- Grup nº 4: 25 nedadors de l'equip paralímpic espanyol (11 dones i 14 homes).

Material

A tots se'ls demanà de respondre al qüestionari "Profile of Mood States" (POMS), en versió adaptada de Balaguer i cols. (1994) amb població espanyola.

Simultàniament a l'obtenció de les respostes al qüestionari es va enregistrar per a cada participant el seu número d'ho-

res d'entrenament dutes a terme durant la setmana anterior a la realització del control

També s'emprà un model d'entrevista semiestructurada per recollir la història esportiva dels participants.

Procediment

A tots els participants se'ls explicaren els objectius de la recerca i el marc ètic de treball. En la primera entrevista, a més de les dades dels registres, es va procedir a la realització d'una entrevista semi-estructurada per recollir dades qualitatives de llur vida esportiva, que seran emprades en el capítol de discussió.

Els esportistes dels grups nº 1, 2 i 3 van ser entrevistats 4 cops al llarg de la temporada esportiva, d'aproximadament 5 mesos de termini. Els intervals d'entrevista oscil·laven entre 15 i 30 dies. En cada entrevista se'ls van fer els controls d'estat d'ànim i d'hores d'entrenament. Es duïen a terme en la pròpia instal·lació esportiva, abans de la sessió d'entrenament, i mai menys de 3 dies abans d'una competició. En el decurs de l'estudi es van rebuijar alguns participants per no adaptar-se a aquestes condicions. A més a més, no s'acceptava un indicador d'entrenament setmanal igual a 0 hores: quan així succeïa, es duïa a terme un nou control.

Pel que fa al grup d'alt rendiment format pels nadadors paralímpics, se li van fer tres controls tant d'estat d'ànim com de volum d'entrenament. El primer control es va fer just un mes abans d'iniciar-se la competició paralímpica, el primer dia de l'estada preliminar, en el moment de l'arribada de tots els seleccionats. Els altres dos controls es van fer amb un interval de 8 dies.

Les dades obtingudes han estat analitzades a partir de mitjana, variància i desviació tipus, i tot seguit s'ha fet una comparació inter-grups emprant puntuacions Z i una comparació inter-controls mitjançant l'anàlisi de T de student.

Resultats

Presentem tot seguit els resultats significatius.

(A) ANÀLISI DE PERFILS SEGONS FACTORS I GRUPS DE (BAIX I ALT) RENDIMENT, A PARTIR DEL PERFIL TIPUS "ICEBERG".

■ FACTOR TENSÍO: a tots els controls tots dos grups estan per sota el nivell òptim.

■ FACTOR DEPRESSIÓ:

- control nº 1: tots dos grups es situen en el nivell òptim
- control nº 2: el grup de baix rendiment, en especial el de natació ($\bar{X} = 48.7$) es situa per damunt del nivell òp-

tim ($\bar{X} = 46.3$), mentre que el d'alt rendiment augmenta prou la seva mitjana, però sense depassar el nivell òptim (de $\bar{X} = 35.6$ a $\bar{X} = 42.0$)

- control nº 3: destaquen en el grup de baix rendiment els nadadors i els tenistes, amb un augment important (fins $\bar{X} = 46.6$ i 47.0 , respectivament), mentre que els nadadors d'alt rendiment devallen a un nivell més òptim de $\bar{X} = 40.8$

■ FACTOR VIGOR

- controls nº 1 i 2: cap dels dos grups (Baix / Alt rendiment assoleix un nivell mínim per afrontar el rendiment ($\bar{X} = 55.3$ i $\bar{X} = 53.0$ i $\bar{X} = 53.6$ i $\bar{X} = 55.48$, respectivament).
- control nº 3: mentre el grup de baix rendiment es manté en una posició per sota del nivell òptim ($\bar{X} = 53.6$), els nadadors d'alt rendiment assoleixen aquest nivell ($\bar{X} = 57.76$).
- control nº 4: el grup de baix rendiment es manté per sota, malgrat un increment ($\bar{X} = 54.72$). Els nadadors de baix rendiment fins i tot davallen (de $\bar{X} = 53.0$ en el 3r control a $\bar{X} = 52.16$ en el 4t control).

■ FACTOR CÒLERA, FACTOR FATIGA I FACTOR CONFUSIÓ no hi ha dades a comentar

(B) DIFERÈNCIES INTER-GRUPS, ANÀLISI DE MITJANES I VARIÀNCIES

- Hi ha diferència significativa entre els grups 3 (nadadors baix rendiment) i 4 (nadadors alt rendiment) en el FACTOR CÒLERA ($\alpha = 0.03$, 97% de confiança, $Z = 2.17$).
- Tendència important en la diferència entre els grups 3 i 4 en el factor DEPRESSIÓ ($\alpha = 0.1$, 90% de confiança, $Z = -1.62$).

(C) DIFERÈNCIES INTER-CONTROLS, ANÀLISI T D'STUDENT

- Control nº 1, diferències entre grup (grups nº 1, 2 i 3) baix rendiment i grup alt rendiment (grup nº 4):

■ volum d'entrenament (hores):
 $\alpha = 0.001$
 grau confiança = 99.9%
 punt. T = -19.487

- Control nº 2, diferències entre baix rendiment i alt rendiment:

■ FACTOR DEPRESSIÓ:
 $\alpha = 0.02$

grau confiança = 98%

punt T = 2.584

■ FACTOR CÒLERA:

$\alpha = 0.05$

grau confiança = 95%

punt T = 2.150

■ FACTOR CONFUSSIÓ:

$\alpha = 0.1$

grau confiança = 90%

punt T = 1.990

■ Volum d'entrenament (hores):

$\alpha = 0.001$

grau confiança = 99.9%

punt T = -28.391

- *Control nº 3*, diferències entre baix rendiment i alt rendiment:

■ FACTOR DEPRESSIÓ:

$\alpha = 0.1$

grau confiança = 90%

punt T: 1.774

■ FACTOR CÒLERA:

$\alpha = 0.02$

grau confiança = 98%

punt T: 2.697

■ FACTOR VIGOR:

$\alpha = 0.1$

grau confiança = 90%

punt T: -1.874

■ FACTOR CONFUSSIÓ:

$\alpha = 0.02$

grau confiança = 98%

punt T: 2.488

- Diferències entre *l'últim control* dels grups baix (nº 1, 2 i 3) / alt rendiment (nº 4):

■ FACTOR DEPRESSIÓ:

$\alpha = 0.01$

grau confiança = 99%

punt T: 2.843

■ FACTOR CÒLERA:

$\alpha = 0.01$

grau confiança = 99%

punt T: 3.349

■ FACTOR CONFUSSIÓ:

$\alpha = 0.5$

grau confiança = 95%

punt T: 2.054

- Diferències entre *l'últim control* del grup de baix rendiment (grups nº 1, 2 i 3) i *primer control* del grup d'alt rendiment (grup nº 4):

■ FACTOR DEPRESSIÓ:

$\alpha = 0.1$

grau confiança = 90%

punt T: 1.775

■ Volum d'entrenament (hores):

$\alpha = 0.001$

grau confiança = 99.9%

punt T: -18.49

Discussió

Cal expressar d'antuvi que la terminologia de l'escala POMS no s'ha d'interpretar segons un significat clínic del llenguatge, sinó en un context esportiu, i valorant que els nostres participants estan implicats en programes variables d'entrenament físico-esportiu.

L'anàlisi de perfils presenta, en primer lloc, l'escala "TENSÍÓ general" (factor T) del conjunt de grups, comparats amb el perfil tipus "iceberg". Caldrà comprovar en el futur si el factor TENSÍÓ/ANSIETAT té a veure amb aspectes propis de la personalitat de les persones amb discapacitats físiques. En segon lloc, l'anàlisi, presenta la relevància de la "DEPRESSIÓ" (factor D) i del "VIGOR" (factor V).

Pel que fa a la DEPRESSIÓ, a mitjans de temporada els controls (nº 2 i 3) dels esportistes de baix rendiment es situen en límits superiors de DEPRESSIÓ, mentre que durant el període pre-paraolímpic els nadadors d'alta competició mantenen llur control. Si valorem les dades des de valors absoluts, es comprova la persistència de tipus "DEPRESSIÓ" en aquests participants.

Tocant al VIGOR, a mitjans i a finals de temporada (controls nº 3 i 4) els esportistes de baix rendiment acusen la manca de motivació; això passa especialment en els nadadors de baix rendiment. Mentrestant els nadadors d'alt rendiment controlen bé aquest factor.

Destaquem significativament en les diferències intergrups els factors DEPRESSIÓ (factor D) i CÒLERA (factor CL) entre els nadadors de baix i alt rendiment. Els nadadors de baix rendiment pateixen més el sentiment d'hostilitat

(CL, CÒLERA), mentre que els d'alt rendiment pateixen el de depressió i melancolia (D).

Les dades i tendències més significatives corresponen a les diferències inter-controls. Recordem que, seguint el període cronològic de la temporada esportiva, els 4 controls dels grups de baix rediment s'han fet al llarg de la temporada, mentre que els 3 controls d'alt rendiment s'han iniciat just al començar l'"estage" pre-paralímpic, un mes abans de la que per a aquest grup és la competició més important de tot un quadrienni. Per tant, el darrer control (control nº 4) del grups de baix rendiment (nº 1, 2 i 3) el podríem situar en el calendari a prop del primer control (control nº 1) del grup d'alt rendiment (grup nº 4).

Pel que fa a la DEPRESSIÓ (factor D), la comparació entre els primers controls no presenta diferències significatives. En el segon control les diferències de mitjanes que hem observat esdevenen significatives. Els esportistes de baix rendiment són més "depressius". Això crida l'atenció donada la diferència inter-grup global, en la que sí s'hi observa que els nadadors d'alt rendiment (grup nº 4) han mantingut un tò més "depressiu" com a promig durant el període pre-paralímpic.

També s'observa a mitjans de temporada un patiment més intens d'"hostilitat" interpersonal i de CÒLERA (CL) en els nadadors de baix rendiment (grup nº 3), i una tendència d'aquest grup a la CONFUSIÓ i el "desordre" (factor CN). Això es pot entendre si tenim en compte la inferior estructuració i motivació davant els plans d'entrenament. Per tant, l'element "cognitiu" i l'element més típicament "emocional", se'ns presenten aquí com les claus per la comprensió de l'autocontrol emocional global dels esportistes discapacitats. Recordem que al factor D se'l defineix en el manual de la prova POMS com un "sentiment d'inadequació, d'inutilitat, de futilitat davant la lluita per adaptar-se, d'aïllament, de tristor i de culpabilitat" (Pérez i Marí, o.c. pg. 6).

Una tendència important és la manifestada en la comparació dels tercers controls. En ells cal destacar els factors de DEPRESSIÓ i VIGOR, i en especial de forma significativa els de CÒLERA i de CONFUSIÓ, on es manifesten diferències en ambdós grups. Sembla com si a mesura que es percep la proximitat d'una fita competitiva, els esportistes alleugeren el sentiment depressiu i d'hostilitat interpersonal, i es troben menys desorientats cognitivament; mentre que, tal com seria d'esperar, veuen augmentar llur energia envers la preparació de l'activitat (representada pel factor de VIGOR). Això confirma els resultats de la investigació de Riddick (1984): els nostres nadadors experimenten aquest procés de la mateixa manera que els seleccionats de basquetball dels EE.UU. es mostraren més tranquils i menys inquietos a mesura que s'a-

proximava la competició paralímpica (Henschen i cols., 1992).

A final de temporada els esportistes de baix rendiment tenen més tendència a la DEPRESSIÓ que no pas els nadadors d'alt rendiment (grup nº 4) en el seu primer dia d'"estage" pre-paralímpic. Aquesta diferència augmenta de forma més significativa quan els esportistes d'alt rendiment (nadadors del grup nº 4) es troben a pocs dies de la màxima competició. Ara bé, és tot just en aquest moment quan aquests nadadors demostren ser més capaços de controlar tant llur DEPRESSIÓ com sentiment de CÒLERA. També és quan demostren una tendència manifesta a la CONFUSIÓ cognitiva.

Crida l'atenció l'impacte de l'alta competició en els canvis experimentats pel grup de nedadors d'alt rendiment (grup nº 4), mentre que l'estabilitat en els trets assenyalats és una constant en la resta de grups (nº 1, 2 i 3). Recordem que els nadadors estudiats per Riddick (1984) presentaven les mateixes característiques.

A més de confirmar resultats anteriors aquestes dades fan pensar en la importància dels factors motivacionals de cara al rendiment com a reductors dels sentiments negatius. En un programa de participació esportiva és probable que la simple "pràctica" de l'activitat no sigui l'únic element reductor dels estats descrits.

Hem esmentat en un principi que paral·lelament als controls d'estat d'ànim i al volum d'entrenament vem fer un estudi qualitatiu a partir d'una entrevista personal semi-estructurada, d'una hora aproximada de durada, per establir la possible relació entre les motivacions per practicar esport i el nivell de rendiment actual de l'esportista, a més d'intentar detectar els possibles factors que condicionen l'estat d'ànim.

Els resultats referents a la motivació per practicar esport han demostrat que tots els esportistes d'un mateix nivell de rendiment esportiu coincideixen en llurs motivacions. Als que pertanyen al grup d'alt rendiment (grup nº 4, nadadors) els motiven principalment les sensacions d'autocontrol, la sensació de superació en la competició, les sensacions pròpiament dites a nivell sensorial de la pràctica esportiva i la percepció de tenir una "vida normalitzada".

Les motivacions per fer esport dels esportistes de baix rendiment (grups nº 1, 2 i 3) són poder establir a partir d'aquesta activitat relacions socials i personals, obtenir un estat físic que els permeti superar amb menys dificultats les barreres físiques de la vida quotidiana, i la possibilitat de viatjar que la pràctica esportiva els facilita.

Fent una anàlisi per nivells (l'entrevista permet esbrinar si el nivell de cada esportista dels grups 1, 2 o 3 és d'iniciació, de tecnificació, o de rendiment) comprovem que els esportis-

tes d'iniciació esportiva es caracteritzen per identificar la pràctica esportiva amb la rehabilitació física. L'altra motivació importat d'aquest grup és poder establir relació amb persones que comparteixen la seva mateixa problemàtica.

Hem observat també que els factors més rellevants que condicionen l'estat d'ànim són els trets de personalitat referits al locus de control intern o extern. Un altre factor seria les pèrdues associades a la disminució: la pèrdua d'autonomia personal associada a la manca d'intimitat que comporta ansietat i ansietat, principalment en la primera etapa del traumatisme; les pèrdues d'amics i/o parella que els comporta un estat de depressió; i la pèrdua de treball que els fa sentir més discapacitats que la pròpia limitació física.

Un altre aspecte destacable de tots els participants entrevistats és que el seu nivell d'autoestima depèn de variables com ara el fet d'estar en actiu o el de tenir una parella estable. Seria interessant saber si la poca autoconfiança ve donada per aquestes situacions o si la situació es dona per la poca autoconfiança.

Impressiona quan es constata que a molts dels participants els resulta molt més dur afrontar les relacions socials que mostren distanciament, sobreprotecció o compasió, que no pas

afrontar la limitació de la pròpia pèrdua física. En un futur caldrà estudiar la incidència dels factors motivacionals en la capacitat per controlar el propi estat, en especial en aquells esportistes que s'impliquen de forma irregular en la competició i l'entrenament, atenent també la varietat d'activitats esportives que practiquen les persones amb discapacitats.

També serà interessant poder ampliar la mostra poblacional, diferenciant el grup de dones del grup d'homes, així com també aprofundir en els efectes de les diverses estratègies d'afrontament en l'autocontrol dels factors que es presenten com a significatius per l'entrenament psicològic.

Finalment, serà important comprovar la influència de programes d'entrenament psicològic per facilitar les estratègies d'autocontrol de les esmentades habilitats, si més no en esportistes orientats a l'alta competició. Hem constatat com, malgrat els efectes positius de l'esdeveniment a curt termini, que en el nostre cas ha estat la competició paralímpica de natació, aquests esportistes mantenen l'estat depressiu potser influenciats per sentiments relacionats amb l'autoconfiança a l'hora d'afrontar reptes de grans dimensions, que requereixen un entrenament psicològic específic.

Bibliografia

- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÀ, J.L., GARCÍA-MERITA, M.L., y PÉREZ RECIO, G. (1994), "El perfil de los estados de ánimo -POMS-: baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo", *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- BERGER, B.G. y OWEN, R. (1983), "Mood alteration with swimming-swimmers really do 'feel better'", *Psychosomatic Medicine*, 45, 425-433.
- DAUS, A.; WILSON, J. y FREEMAN, N. (1986) "Psychological testing as an auxiliary means of selecting successful college and professional football players". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26, 274-278.
- DURSCHI, S. y WEISS, M. (1986), "Psychological characteristics of elite and nonelite marathon runners", a D. LANDERS (ed.), *Sport and Elite Performers*, Campaign: Human Kinetics.
- DYER, J y CROUCH, J. (1987). "Effects of running on moods: A time series study". *Perceptual and Motor Skills*, 64, 783-789.
- GROVE, J.R. y PRAPAVESSIS, H. (1992), "Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States", *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
- GUTMANN, M. POLLOCK, M. FOSTER, C. y SCHMIDT, D. (1984), "Training stress in Olympic speed skaters: a psychological perspective", *The Sports Medicine*, 19, 341-346.
- HAGBER, J.; MULLIN, M; BAHRKE, M. Y LIMBURG, J. (1979). "Physiological profiles and selected psychological characteristics of national class American cyclist". *Journal of Sports Medicine*, 19, 341-346.
- HENSCHEN, K.P., HORVAT, M. y ROSWAL, G. (1992), "Psychological Profiles of the U.S. Wheelchair Basketball Team", *International Journal of Sport Behavior*, 23, 128-137.
- HORVAT, M.; FRENCH, M.R Y HENSCHEN, K. (1986). "A comparison of the psychological characteristics of male and female able-bodied and wheelchair athletes". *Paraplegia*, 24, 115-122.

11. HORVAT, M. ROSWAL, G. y HENSSHEN, K. (1991), "Psychological profiles of disabled male athletes before and after competition", *Clinical kinesiology*, 45, 14-18.
12. LES UNES, A. y NATION, R. (1982), "Saturday's heroes: a psychological portrait of college football players", *Journal of Sport Behavior*, 5, 139-149.
13. LES UNES, A.; HAYWAD, S.A y DAISS, S. (1989). "Annotated bibliography on the Profile of Mood States in Sport 1975-1978". *Journal of Sport Behaviur* 11, 3: 213-239.
14. LES UNES, A., DAISS, S. y NATION, R. (1986), "Some psychological predictore of continuation in a collegiate football program", *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 1, 1, 1-18.
15. McNAIR, D. LORR, M. y DROPPLEMAN, L. (1971), *Manual for the Profile of Mood States*, San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
16. MILLER, B. Y EDGINGTON, G. (1984). "Psychological mood State distortion in a sporting context". *Journal of Sport Behaviur*, 7, 92-94.
17. MORGAN, W.P. (1980), Test of Champions, *Psychology Today*, July, 92-99.
18. MORGAN, W.P., BROWN, D.R. RAGLIN, J.S. O'CONNOR, P.J. y ELLICKSON, K.A. (1987), "Psychological monitoring of overtraining and stalness", *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
19. MORGAN, W.P., COSTILL, D.L. FLYNN, M.G. RAGLIN, J.S. y O'CONNOR, P.J. (1988), "Mood disturbance following increased training in swimmers", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 4,408-414.
20. MORGAN, W.P. y HORSTMAN, D. (1978), Psychometric correlates of pain perception, *Perceptual and Motor Skills*, 47, 27-39.
21. PAULSEN, P. (1990), "Comparison of wheelchair athletes and nonathletes on selected mood states", Tesis, International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
22. PAULSEN, P., FRENCH, R. y SHERRILL, C. (1990), "Comparison of wheelchair ahletes and nonathletes on selected mood states", *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1160-1162.
23. PAULSEN, P., FRENCH, R. y SHERRILL, C. (1991), "Comparison of mood states of college able-bodied and wheelchair basketball players", *Perceptual and Motor Skills*, 73, 2, 396-398.
24. PEREZ-RECIO, G. y MARÍ, J., POMS, *Perfil de los Estados de Ánimo*, Área de Ciencias del Deporte, CAR Sant Cugat.
25. PEREZ-RECIO, G., SOLANAS, A. y FERRER, M. (1993), "Monitorització contínua de l'estat d'ànim en els nedadors", *Apunts Educació Física*, 116, 87-95.
26. POWER, S. (1996), "Psychological assement procedures of a track and field natural event squad training weekend", a WATKINS, T. REILLY y L.BURWITZ (eds.), *Sports Science*, New York: E & FN Spon Ltd.
27. RIDDICK, C. (1984) "Comparative psychological profiles of three groups of female colegiate: competitive swimmers, recreational swimmers and inactive swimmers", *Journal of Sport Behavior*, 7, 160-174.
28. SILVA, J. SCHULT, B., HASLAM, R. y MURRAY, D. (1981), " A psychophysiological assessment of elite wrestlers", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
29. THARION, W.J., STROWMAN, R.S. y RAUCH, M. (1988), "Profile and changes in mood of ultramarathoners", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 229-235.