

La psicología al món casteller;

el benestar i la
motivació de la canalla



Anna Jordana Casas

Tutor: Dr. Miquel Torregrossa

Treball de Fi de Grau en Psicologia

Juny - 2015

*(...) Amunt fins al cel!- febroso
la gent crida amenassant;
y la mare tremolosa
l'empeny y mira'l no gosa,
y'l nen va pujant, pujant! (...)*

Àngel Guimerà, *L'enxaneta* (1876).

ÍNDEX

1. RESUM	pàg. 1
2. INTRODUCCIÓ	pàg. 2
3. OBJECTIUS	pàg. 3
4. PROPOSTA METODOLÒGICA	pàg. 4
a. Disseny	pàg. 4
b. Implementació	pàg. 6
c. Avaluació	pàg. 7
5. RESULTATS	pàg. 8
6. DISCUSSIÓ	pàg. 11
7. REFERÈNCIES	pàg. 16
8. ANNEX	pàg. 18

RESUM

En aquest projecte s'ha dissenyat, implantat i avaluat una proposta d'assaig per la canalla dels Castellers de Sabadell, enfocada a treballar, conjuntament, l'aspecte tècnic i psicològic. El treball aplica, en una mostra de 29 infants d'entre 4 i 13 anys, la *Teoria de l'Autodeterminació i la Facilitació de la Motivació Intrínseca, el Desenvolupament Social i el Benestar Psicològic* de Ryan i Deci (2000) i la tècnica psicològica de l'*Establiment d'Objectius*. La satisfacció de les necessitats psicològiques d'autonomia, competència i relació, s'ha avaluat abans i després de la implementació –mitjançant una adaptació del qüestionari de Balaguer, Castillo i Duda (2008)–. La motivació autodeterminada i el benestar psicològic dels infants augmenta significativament, així com també la satisfacció de les tres necessitats, sent l'autonomia la variable amb un major creixement i el treball d'aquesta un dels canvis més notables respecte temporades anteriors. La implementació de la metodologia d'assaig, facilita la satisfacció en dites tres variables i, per tant, es relaciona positivament amb la motivació intrínseca i el benestar psicològic d'aquests infants. Es discuteixen els resultats per oferir possibles explicacions d'aquests, estimular l'equip de canalla per la continuïtat d'aquesta metodologia al llarg de la temporada 2015 i plantejar línies d'investigació futures.

Paraules clau: castellers, assaig, motivació intrínseca, autodeterminació, necessitats psicològiques, satisfacció, benestar psicològic.

ABSTRACT

In this project a proposed training program for the "Castellers de Sabadell" children, focused on working, together, the technical and psychological aspects has been designed, implemented and evaluated. The project applies, in a sample of 29 children between 4 and 13 years old, the *Self-determination theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being* by Ryan and Deci (2000) and also the psychological technique of the *Establishing of Objectives*. The satisfaction of the psychological needs of autonomy, competence and relation has been evaluated before and after the implementation –using an adaptation of the questionnaire by Balaguer, Castillo and Duda (2008)–. The self-determined motivation and psychological well-being of the children increases significantly, as well as the satisfaction of the three needs, autonomy being the variable with a higher growth and the development of it one of the most notable changes regarding previous seasons. The implementation of the methodology of training, is satisfactory in these three variables, and is therefore related with motivation and psychological well-being of these children. Results are discussed to provide possible explanations, to stimulate this team of children to apply this methodology throughout the 2015 season and consider future research.

Key words: castellers/human towers, training, intrinsic motivation, self-determination, psychological needs, satisfaction, psychological well-being.

INTRODUCCIÓ

Una de les coses que crida més l'atenció a l'hora de veure castells per primera vegada, són els infants que puguen d'alt de tot; la canalla. Sempre es diu que és la part més important de la colla, que sense ells no hi hauria castell i que són els més valents de tots. És cert que sense la pinya o el tronc tampoc hi hauria castell; però aquesta creença és acceptada per tot el món casteller. Si més no, la canalla té l'última decisió; la mà aixecada d'un dels més petits pot ser la diferència entre l'eufòria o la tristesa, la satisfacció o la impotència.

Les colles castelleres solen assajar de dos a tres dies per setmana, un total d'entre 7 i 9 hores. Els assaigs es realitzen cap al vespre-nit, des del febrer fins al novembre, aproximadament. Els més petits són els que més hores assagen ja que, sovint, previ al general, s'acostuma a realitzar l'assaig de canalla. Els infants solen ser els primers en posar-se a treballar i, molts dies, acaben a la mateixa hora que la resta de la colla.

Explorant el grau en que les persones estan involucrades, compromeses i identificades amb una activitat d'oci, es creà el terme "lleure seriós". Aquest, fa referència a l'orientació compromesa que realitzen les persones cap a la participació en una activitat personalment significativa per a ells (Heo, Stebbins, Kim i Lee, 2013). Durant les hores d'assaig, i al llarg de tota la temporada, la feina que realitza la canalla és dura, doncs requereix de molta constància, esforç i dedicació, cosa que col·loca els castells al nivell d'altres activitats de lleure seriós com l'esport o la música.

Centrant-nos en els més petits, és clau que ens plantejem quins són els motius que els impulsen a realitzar aquesta activitat. És a dir, quina és la motivació que tenen pels castells i, especialment, com la mantenen al llarg de tota la temporada.

Segons la *Teoria de l'autodeterminació i la facilitació de la motivació intrínseca, el desenvolupament social i el benestar* (Ryan i Deci, 2000), els individus realitzem una activitat sempre i quan, aquesta, satisfaci les tres necessitats psicològiques bàsiques següents: l'autonomia, la competència i la relació. El primer d'aquests conceptes fa referència a què l'individu se senti responsable dels seus actes i amb llibertat d'actuació. La competència es basa en el sentiment de control sobre l'acció, mostrant eficàcia. Per últim, la necessitat de relació es caracteritza per la sensació de connexió amb els individus de l'entorn (Ryan i Deci, 2000).

Aquests autors estableixen una taxonomia on la motivació s'estructura en forma d'un continu, el qual engloba diversos graus d'autodeterminació de la conducta (des de la no-autodeterminada fins l'auto-determinada). El recorregut des d'un tipus de conducta fins a una altra, passa per diferents tipus de motivació: l'automotivació, la motivació extrínseca i la motivació intrínseca (Ryan i Deci, 2000). L'alta motivació intrínseca s'ha mostrat més eficient a llarg termini, ja que porta a millors nivells de satisfacció, desenvolupament i benestar psicològic (Weinberg i Gould, 2011).

La bibliografia científica relacionada amb la SDT de Ryan i Deci (2000) és àmplia (Gagné i Deci, 2005; Balaguer, Castillo i Duda, 2008; Calvo, Miguel, Marcos, Oliva i Alonso, 2012). Són molts

els estudis que connecten aquesta teoria amb la motivació intrínseca i el comportament en activitats (Thøgersen-Ntoumani i Ntoumanis, 2006; Moreno, Cervello i González-Cutre, 2007). Per contra, hi ha menys bibliografia científica que faci referència a l'avaluació de les necessitats que sostenen aquesta teoria (Balaguer, Castillo i Duda, 2008) i a eines pràctiques que puguin fomentar-les (Moreno-Murcia i Camacho, 2006).

Tot i la significació que darrerament ha pres el fet casteller i la coneixença que hi ha de la importància del factor psicològic en aquesta activitat, els estudis relacionats amb aquest món es centren en altres àrees: fisiologia, biomecànica, seguretat... (Rosset, 2010). La primera cerca d'informació ha reafirmat la manca d'investigacions des de la psicologia aplicada, cosa que impossibilita accedir a informació específica, objectiva i verificable en aquest entorn. Per extreure informació sobre la temàtica dels castells, s'han usat diverses fonts, com determinats llibres i articles (Roset, 2000; Bofarull 2007; Rosset, 2011).

Recollint tot el que s'ha dit, des d'aquest treball es pretén dissenyar i implementar una proposta integral d'assaig per a canalla, encaminada a augmentar la satisfacció de les necessitats bàsiques d'autonomia, competència i relació.

En aquest projecte també s'avaluaran les tres necessitats abans i després de l'aplicació, amb la intenció que la metodologia implementada hagi augmentat la satisfacció de cada una d'elles i, per tant, afavoreixi la motivació autodeterminada i el benestar psicològic dels infants que realitzen castells.

Al llarg del treball es tindrà en compte que, com en moltes activitats de lleure, els castells tenen lloc en un ambient social on les figures de referència hi tenen una gran importància. La percepció que en tinguin els infants, interaccionarà amb les seves necessitats i interessos, afavorint o dificultant tant la qualitat de la implicació com les respostes cognitives, afectives i conductuals (Balaguer i Castillo, 2009).

OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest projecte és dissenyar, implementar i avaluar una metodologia d'assaig per a la canalla dels Castellers de Sabadell, treballant de manera combinada la tècnica i la psicologia que envolta l'activitat castellerà. Aquesta proposta integral d'assaig estarà encaminada a augmentar la motivació intrínseca i el benestar psicològic d'aquests infants.

Objectius específics

1. Augmentar la satisfacció de cadascuna de les variables que conformen la motivació intrínseca i el benestar psicològic: l'autonomia, la competència i la relació.
2. Comprovar si aquesta proposta augmenta la motivació autodeterminada i el benestar psicològic de la canalla castellerà.
3. Identificar aquells infants que, després de la implementació, puntuïn per sota de la mitjana, per poder dotar l'equip de canalla d'orientacions i pautes individualitzades en treballs futurs.

PROPOSTA METODOLÒGICA

Aquesta proposta integral, s'implementarà dins l'assaig ja existent de la canalla dels Castellers de Sabadell.

Primerament s'ha obtingut informació¹ sobre l'organització dels assaigs de canalla dels Saballuts durant la temporada 2014:

Aquests infants han assajat dilluns, dimecres i divendres, de 20 a 21h.

- Els primers 15 minuts s'han dedicat a l'escalfament, el qual ha consistit en una part d'exercici físic i una altra d'estiraments.
- Els 45 minuts restants s'han dedicat a la rotació. Els nens s'han agrupat pel seu color d'assaig (vermell, blau o verd) i cada grup ha treballat durant 15 minuts en una zona d'assaig diferent: "Fem poms", "Fem troncs" i "Fem pinya". Passada aquesta estona, s'ha fet una rotació cap a la següent zona. Passats 15 minuts més, es realitzava la darrera rotació cap a la tercera i última zona d'assaig.

Les zones "Fem poms" i "Fem troncs" s'han dedicat al treball tècnic dels infants. La zona "Fem pinya" s'ha utilitzat com la zona de descans on es realitzaven jocs que no requerien d'esforç físic.

A) DISSENY

Les aplicacions pràctiques de la Teoria de l'Autodeterminació de Ryan i Deci (2000) han d'anar encaminades a estimular l'orientació de l'individu cap a la conducta autodeterminada (Murcia i Camacho, 2006). S'estableixen una sèrie d'estratègies per promoure la SDT (Mageau i Vallerand, 2003; Murcia i Camacho, 2006):

- 1. Fomentar el feedback positiu:** es promouran les sensacions de competència i autoconfiança.
- 2. Promoure les fites orientades al procés i transmetre un clima motivacional implicat en la tasca:** L'infant s'ha de centrar en millorar la pròpia tasca, fet que promourà la competència percebuda.
- 3. Establir objectius de dificultat moderada:** si establim objectius realistes i manifestem la importància del progrés, permetrem la sensació de control de forma escalonada i un equilibri entre habilitats i fites. Per tant, fomentarem la sensació d'autonomia i de competència.
- 4. Explicar el propòsit dels exercicis:** descriure què es pretén aconseguir per afavorir la percepció positiva de l'activitat i la percepció d'autonomia.
- 5. Donar possibilitat d'elecció en les activitats:** si la canalla se sent amb capacitat de responsabilitat i tria, fomentarem l'autonomia.
- 6. Fomentar la relació entre els participants:** promoure la cohesió de grup i les situacions de relació i interacció entre els membres.

¹ Informació proporcionada per l'equip de canalla.

7. **Utilitzar amb cura les recompenses:** cal que l'infant sigui conscient que existeixen moltes variables de motivació intrínseca (superació, millora de les relacions, capacitat d'esforç...).
8. **Conscienciar de la necessitat d'aprenentatge:** la canalla ha de ser conscient que les habilitats són millorables a través de l'esforç i l'aprenentatge. Si en facilitem l'aprenentatge, fomentarem la competència percebuda.

ESCALFAMENT

- Primerament es comentarà un aspecte positiu del darrer assaig abans d'iniciar-ne un de nou.
- Abans dels estiraments, es realitzarà un joc cooperatiu. Durant aquesta estona d'esbarjo semi-dirigit, es pretindrà que tots els infants interaccionin i es relacionin entre ells.
- Seguidament, s'explicarà a la canalla els exercicis disponibles al llarg de l'assaig i la finalitat de cada un d'ells.

ROTACIÓ

- La zona "**Fem pinya**" estarà enfocada, paral·lelament, de dues maneres:
 - 1) Establiment i avaluació d'objectius de rendiment, els quals fan referència a l'assoliment d'un determinat nivell de competència en una tasca i en un temps determinat. Aquests se centren sempre en el rendiment personal, sense establir una comparació amb d'altres nens/es.

Per a la definició de l'objectiu de cada nen, s'ha de tenir en compte:

- Cada infant n'ha de tenir un a curt termini.
- S'ha de consensuar amb el propi nen per tal d'afavorir el compromís individual i l'autonomia.
- Ha de ser específic i d'assaig.
- S'ha de formular en positiu.
- Ha de ser desafiant, tenint en compte les característiques personals de cada infant.
- La dificultat ha d'anar augmentant progressivament.
- Cal avaluar i revisar-lo setmanalment.
- Retroalimentar a l'infant de manera positiva.

Objectiu correcte: *he d'aconseguir pujar tres pisos d'alçada sense posar el peu esquerre a l'espatlla, d'aquí a tres assaigs.*

Objectiu incorrecte: *no tenir por de pujar moltes persones a plaça.*

- 2) Realització d'activitats per fomentar la coneixença i la confiança entre els membres, facilitar la integració de les noves incorporacions i prevenir possibles conflictes. Aquest punt de la metodologia estarà coordinat amb un Treball de Fi de Grau d'Educació Primària.

El segon punt es realitzarà cada dia, mentre que el primer només un cop per setmana:

GRUP	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
BLAU	Objectius	Jocs	Jocs
VERMELL	Jocs	Objectius	Jocs
VERD	Jocs	Jocs	Objectius

- Per a les zones d'assaig "Fem poms" i "Fem troncs", hi haurà preparades activitats enfocades a treballar aspectes tècnics diferents. El disseny d'aquestes tindrà en compte les diferents posicions i habilitats de l'heterogeni grup de canalla. Cada dia s'oferiran tres activitats per zona, les quals aniran variant d'un dia per l'altre perquè un assaig no sigui igual que l'anterior. Els infants tindran la possibilitat d'escollir quin dels tres exercicis voldran realitzar durant aquell assaig. El tècnic responsable de la zona, a més d'anotar-se la tria de cada un dels infants, aconsellarà en aquesta, doncs guiarà al nen cap a l'exercici que li anirà millor per tal de treballar les accions i les tasques necessàries que el duran a aconseguir complir l'objectiu proposat en la zona "Fem pinya". Per tant, és important que cada nen/a sigui conscient de les seves habilitats i de les seves necessitats d'aprenentatge.

B) IMPLEMENTACIÓ

1. PARTICIPANTS

Sobre els 48 infants membres de la canalla dels Saballuts, 29 han format part del treball. Per participar en el programa i desenvolupar-lo amb un nivell necessari de seguiment per tal de poder avaluar els resultats, es van tenir en compte dos criteris d'inclusió: haver assistit a un mínim de 6 assaigs dels 10 que es van dur a terme durant el mes de gener i haver presentat l'autorització signada pels pares².

Figura 1: Sexe de la mostra.

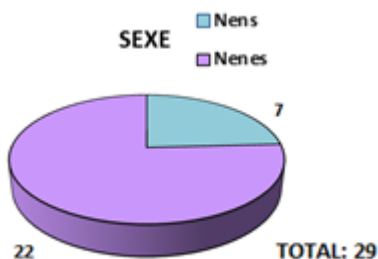
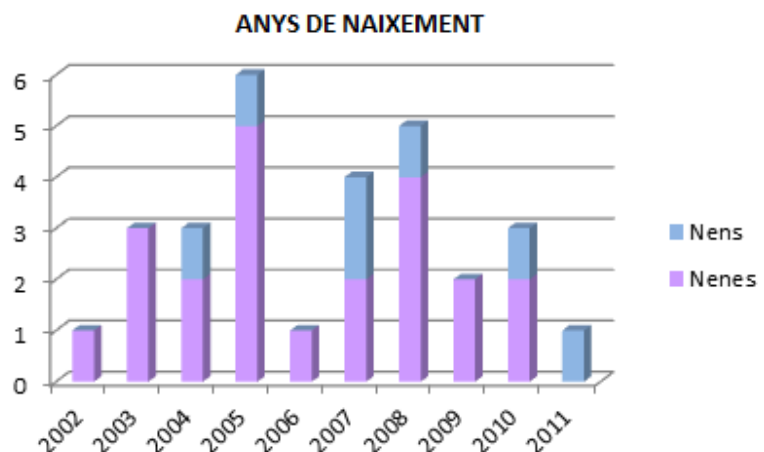


Figura 2: Edats de la mostra.
(\bar{X} = 7'59 anys).



² Veure annex 1

2. FASE EDUCATIVA

Abans de la implantació, s'ha realitzat una fase educativa dirigida a l'equip tècnic de canalla:

- 1 cap
- 1 sots-cap
- 10 tècnics

Aquesta ha estat enfocada a que prenguin consciència de la importància del treball psicològic, així com també a formar-los en la nova metodologia:

- Per tal d'oferir una atenció individualitzada als infants, aquests s'han distribuït entre els 12 tècnics de canalla. Cada tècnic compta amb un full de registre³ per nen/a, on ha d'escriure-hi tota la informació necessària per l'estudi. D'aquesta manera també s'afavoreix l'intercanvi d'informació entre els tècnics i la responsable de l'estudi.
- Se'ls van administrar tres documents on s'explicava què calia tenir en compte a l'hora d'elaborar els objectius, quines estratègies s'havien d'utilitzar per promoure la SDT i l'explicació de totes les activitats d'assaig.

c) AVALUACIÓ

La satisfacció o frustració de les tres necessitats psicològiques s'ha avaluat mitjançant el qüestionari de Balaguer, Castillo i Duda (2008)⁴, abans i després de la implantació, amb l'objectiu d'analitzar si aquesta metodologia afavoreix la motivació autodeterminada i el benestar psicològic dels infants.

L'instrument consta de 16 ítems (5 d'autonomia, 6 de competència i 5 de relació). Les respostes es recullen en una escala tipus Likert de cinc punts, que oscil·la d'1 (completament fals) a 5 (completament veritable).

Abans de l'administració del qüestionari, s'ha realitzat una adaptació lingüística: els ítems han estat redactats en català i adaptats a la pràctica castellera. Cada un d'ells s'inicia amb: "*En la meva activitat castellera...*". A més, tenint en compte l'edat dels infants, s'ha realitzat una adaptació d'aquesta mesura: les frases han sigut llegides en veu alta per l'administradora i, l'infant, observant l'instrument d'estètica castellera, ha hagut de situar el casc saballut sobre la cara amb la que es sentia més identificat.

La recollida de dades, en ambdues ocasions, es va dur a terme al llarg d'una setmana i dins l'horari d'assaig de canalla habitual. En general, l'estona per nen/a va ser de 7 minuts.



³ Veure annex 2

⁴ Veure annex 3

RESULTATS

La Taula 1 mostra que, en l'avaluació pre-implementació, la canalla dels Castellans de Sabadell presentava una mitjana de 3,57 punts en motivació intrínseca i benestar psicològic. La necessitat bàsica d'autonomia és la que partia d'una valor mig inferior (2,61), la competència es situava en 3,80 punts i la variable de relació presentava el resultat superior (4,29).

Taula 1: Descripció de les dades de la motivació autodeterminada i dels seus constructes

Variable	Pre-implementació		Post-implementació		Increment		
	Mitjana	DS	Mitjana	DS	Mitjana	DS	Significació
Autonomia	2,61	0,53	4,55	0,35	1,94	0,69	p < .001
Competència ⁵	3,80	0,76	4,28	0,65	0,48	0,55	p < .001
Relació	4,29	0,39	4,68	0,30	0,39	0,33	p < .001
Motivació intrínseca i benestar psicològic	3,57	0,42	4,50	0,34	0,93	0,38	p < .001

Es pot observar també que, en l'avaluació post-implementació, la mitjana de la motivació intrínseca i el benestar psicològic obté una puntuació de 4,50 punts. Pel que fa a les necessitats psicològiques, la competència és la que presenta un valor mig inferior (4,28). En la segona avaluació, l'autonomia obté una mitjana de 4,55 punts i, per últim, la relació torna a presentar el valor mig superior, obtenint aquesta vegada una puntuació de 4,68.

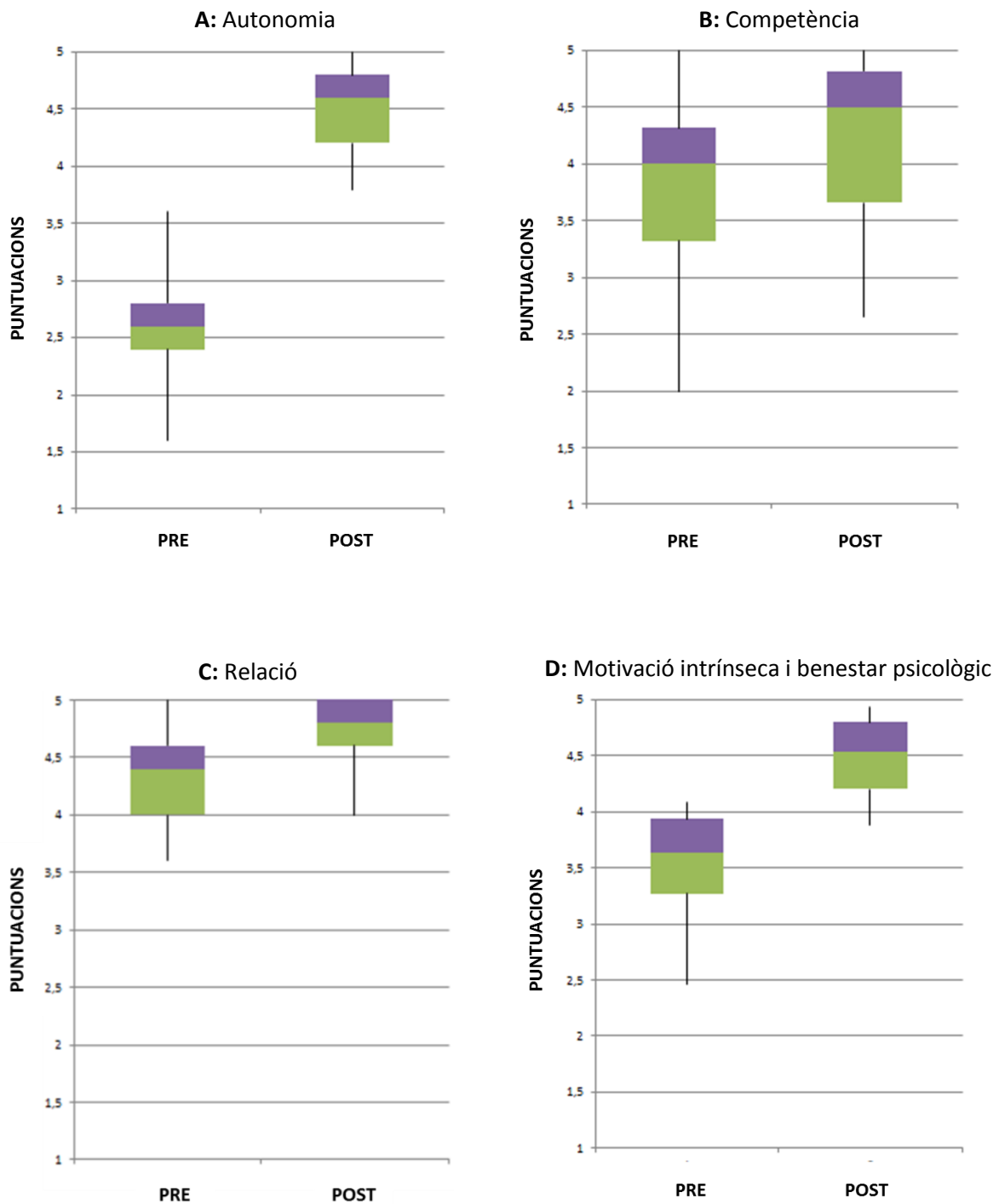
Diferències de la motivació intrínseca i el benestar psicològic degudes a la implementació

Existeix una diferència significativa ($p < .001$) entre les puntuacions obtingudes abans i després de la implementació de la nova metodologia de treball, tal com ens mostra la comparació de les mitjanes aritmètiques que podem observar a la Taula 1. Aquest augment de la puntuació és notable tant en l'autonomia, amb una diferència de 1,94 punts (IC68% 1,25 – 2,63), en la competència amb una de 0,48 (IC68% -0,07 – 1,03) com en la relació, la qual mostra un increment de 0,39 punts (IC68% 0,06 – 0,72). La variable general de motivació intrínseca i benestar psicològic, presenta també una diferència entre les puntuacions de 0,93 punts (IC68% 0,55 – 1,31).

Els següents diagrames de caixes (Figura 3) ajuden a observar visualment l'evolució del grup canalla en referència a cada variable, doncs comparen els valors d'autonomia, competència, relació i motivació autodeterminada i benestar psicològic en les dues situacions: pre i post-implementació.

⁵ Els valors de l'escala competència s'han transformat de 6 ítems a 5 perquè puguin ser comparables amb els de les escales d'autonomia i relació.

Figura 3: Puntuacions del grup canalla, per a cada variable, pre i post-implimentació.



Infants amb puntuacions post-implimentació inferiors a $(\bar{X} - DS)$

La Taula 2 mostra aquells infants amb mitjanes per sota d'una desviació estàndard respecte la mitjana del grup general en: autonomia, competència, relació i motivació intrínseca i benestar psicològic. Es pot observar que hi ha 4 infants amb aquestes característiques a autonomia, 3 a competència i 5 a relació. Per motivació intrínseca i benestar psicològic, hi ha 7 infants que compleixen aquests requisits.

Taula 2: *Infants amb puntuacions post-implementació per sota d'una DS, tenint en compte cada variable.*

	Infants	Puntuació post
Autonomia	5	4
	8	3,8
	16	4
	26	4
Competència	1	3,32
	17	3,5
	27	2,66
Relació	6	4,2
	7	4,2
	17	4,2
	20	4,2
	21	4
Motivació i benestar psicològic	7	4,07
	11	4,15
	17	3,97
	20	4,09
	21	3,92
	23	4,15
27	3,89	

Identificació dels ítems de cada escala amb més dispersió de resposta

La Taula 3 expressa la mitjana i la desviació estàndard de cada ítem que conforma el qüestionari de Balaguer, Castillo i Duda (2008).

Taula 3: *Mitjana i desviació estàndard de les respostes de cada ítem del qüestionari.*

Variable	Ítem	Mitjana	Desviació estàndard
Autonomia	1	4,31	0,71
	2	4,66	0,48
	3	4,48	0,57
	4	4,66	0,48
	5	4,66	0,67
Competència	6	4,10	0,77
	7	4,55	0,74
	8	4,17	1,10
	9	4,52	0,74
	10	4	1
Relació	11	4,34	0,77
	12	4,69	0,54
	13	4,76	0,44
	14	4,62	0,49
	15	4,62	0,62
	16	4,69	0,47

A l'escala autonomia, l'ítem que presenta més dispersió en la seva resposta és l'1. En el cas de la competència, són dos els ítems que destaquen per la seva poca homogeneïtat en la resposta dels infants: el 8 i el 10. En la necessitat de relació, l'ítem més dispers és l'11.

DISCUSSIÓ

Aquest projecte ha tractat d'estudiar si la implementació d'una metodologia d'assaig que combina el treball tècnic i psicològic, facilitaria la satisfacció de les necessitats psicològiques d'autonomia, competència i relació de la canalla dels Castellers de Sabadell i, per tant, basant-nos en la Teoria de l'Autodeterminació de Ryan i Deci (2000), la metodologia es relacionaria de manera positiva amb la motivació intrínseca i el benestar psicològic d'aquests infants.

Els resultats obtinguts en aquest estudi posen de manifest que, si comparem la satisfacció de les variables d'autonomia, competència i relació, així com també la motivació autodeterminada i el benestar psicològic dels membres de la canalla abans i després de la implementació, s'obtenen diferències significatives ($p < .001$).

En l'escala d'autonomia és on s'observa una major diferència entre els valors pre i post (1,94 punts). Això és degut a què, en temporades passades, la competència percebuda de determinats infants i la relació entre tot el grup canalla, s'havia estat treballant de forma implícita durant l'assaig i, en canvi, no es fomentava l'autonomia dels més petits. Aquesta és una de les raons per les quals en competència i relació es parteix de valors pre-implementació més elevats. Per als infants, incidir en la necessitat psicològica d'autonomia, és un dels canvis més notables d'aquesta nova metodologia d'assaig introduïda al començament de la temporada 2015.

Pel que fa a l'instrument d'avaluació emprat, el qüestionari de Balaguer, Castillo i Duda (2008), es va realitzar una adaptació d'aquest per tal de que anés lligat a intentar satisfer –o almenys a no interferir-hi negativament– l'autonomia, la competència i la relació dels infants avaluats. Al crear un disseny relacionat amb la imatge dels Castellers de Sabadell, l'individu es podia sentir més pròxim a aquest. A més, el fet que el mètode de seleccionar la resposta fos el casc de canalla, fa que els infants puguin sentir-se més identificats. Es va pensar en satisfer l'autonomia i la competència a l'adaptar les possibles respostes a expressions facials. D'aquesta manera els individus entenien molt abans el propòsit de l'avaluació i eren capaços de resoldre l'avaluació amb poca ajuda de l'administradora. Així doncs, s'ha intentat que el mètode d'avaluació no hagi interferit en els resultats obtinguts per a cada variable.

Autonomia

Atès que les diferències entre els valors obtinguts abans i després de la implementació són estadísticament significatives ($p < .001$), concloem que l'augment de la satisfacció és degut a que l'assaig de canalla actual, encara que estigui prèviament del tot organitzat pels tècnics, dota als infants d'una percepció de responsabilitat i tria al permetre que aquests acabin de perfilar les rutines de cada assaig. És important però, que cada membre de la canalla hagi elaborat prèviament i de forma activa, el seu objectiu de treball i hagi pres consciència de les seves necessitats d'aprenentatge, activitats que fomenten també la percepció d'autonomia.

Donades les conseqüències que podria tenir que la canalla prengués les decisions sobre la pràctica dels castells, és important senyalar les tutoritzacions individuals que s'han inclòs per part dels tècnics cap als infants. D'aquesta manera, al dotar-los d'un acompanyament en la presa de decisions, es permet que augmenti la seva percepció d'autonomia i poder de decisió, però sense interferir en la seguretat de l'infant ni de la colla. A més, quan el context social recolza l'autonomia, el nivell de motivació per l'activitat augmenta (Gagné i Deci, 2005).

S'observa també que, malgrat obtenir puntuacions post-implementació 1,94 punts més elevades, és en la segona recollida de dades on hi ha una major dispersió de les respostes del grup canalla. Una de les possibles explicacions seria que les respostes pre-implementació del grup general són més uniformes al tothom tenir una percepció de que l'assaig antic no fomentava l'autonomia, la responsabilitat ni la tria per part dels infants.

Competència

Per a la necessitat psicològica de competència, també s'han obtingut diferències significatives ($p < .001$) al comparar els valors obtinguts en les avaluacions pre i post-implementació. Per tant, es conclou que la nova metodologia d'assaig fomenta la satisfacció de la competència percebuda, concretament la incrementa 1,48 punts.

En aquest cas, la dispersió de les respostes és similar en ambdós moments. Tant en la pre com en la post-implementació, s'observa que hi ha poca homogeneïtat de respostes. Això pot ser degut a què, al ser un grup nombrós amb nivells tècnics, experiències i anys d'entrada a la colla diferents (entre d'altres variables), hi hagi infants que, al dominar més la tècnica i ser els seleccionats per tal de realitzar els castells a l'assaig general i a les actuacions, tinguin graus més elevats de satisfacció. D'igual manera, poden haver-hi nens i nenes que siguin conscients d'aquesta diferència tècnica i no siguin elegits per realitzar els castells fora de l'assaig de canalla. Aquests, malgrat haver puntuat de manera més satisfactòria en la segona avaluació, no obtenen resultats semblants als dels seus companys.

Fomentar la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques, especialment les de relació i competència, és clau per obtenir una major sensació de diversió i una elevada intenció de persistència en l'activitat (Calvo, Miguel, Marcos, Oliva i Alonso, 2012). Donats els resultats obtinguts en la variable competència, caldria que l'equip de canalla seguís treballant per tal d'augmentar la satisfacció d'aquesta necessitat en els infants que tenen puntuacions més baixes. D'aquesta manera, les respostes serien més homogènies i es fomentaria la diversió i la persistència de tots els membres del grup en aquesta activitat.

En tots els infants però, la proposta integral d'assaig ha augmentat la satisfacció de la necessitat de competència. És per això que el grup general obté puntuacions més elevades en la post-implementació, però segueixen havent-hi diferències dins del grup canalla, igual que en els resultats de la pre-implementació.

Relació

Pel que fa a la necessitat psicològica de relació, la nova forma de treball ha permès que els infants incrementin en 0,39 punts la satisfacció d'aquesta, sent la diferència entre les puntuacions pre i post-implementació estadísticament significativa ($p < .001$).

En aquest cas, es pot observar que es partia d'unes puntuacions pre-implementació molt elevades (4,29). No obstant, el que cal destacar, és que després d'introduir la proposta d'assaig integral, les respostes del grup canalla són més homogènies que en la primera avaluació.

Una de les possibles explicacions podria ser l'organització de la zona "Fem pinya". La realització d'activitats per tal de fomentar la confiança, la coneixença, la integració i la cohesió del grup, permet que tots els infants es relacionin entre sí sense que s'estableixi una diferència a causa del seu nivell tècnic. Per tant, observem que, actualment, la satisfacció de relació del grup és molt elevada i amb una baixa dispersió de les respostes entre els seus membres. La favorable percepció que tenen els infants de l'ambient social que envolta la canalla dels Castellans de Sabadell, afavoreix la qualitat de la implicació com les respostes cognitives, afectives i conductuals (Balaguer i Castillo, 2009).

Aquest punt de la metodologia d'assaig ha estat coordinat amb un Treball de Fi de Grau d'Educació Primària, el qual ha tingut com a objectiu dissenyar una unitat didàctica de caràcter constructivista enfocada a treballar la cohesió i el sentiment de pertinença al grup canalla i a la pròpia colla castellera. D'aquesta manera s'ha pogut enriquir el projecte amb un treball multidisciplinar enfocant a escollir les activitats més adients per tal d'obtenir una satisfacció del grup més homogènia.

Motivació intrínseca i benestar psicològic

Les puntuacions obtingudes en l'avaluació post-implementació, són estadísticament diferents ($p < .001$) en 0,93 punts respecte la primera avaluació. D'aquesta manera, concloem que la metodologia d'assaig proposada per aquest projecte, ha augmentat significativament la motivació intrínseca i el benestar psicològic de la canalla dels Castellans de Sabadell.

En conseqüència, a l'augmentar la motivació autodeterminada dels infants, concloem que aquesta els ha aportat millors nivells de desenvolupament i benestar psicològic (Weinberg i Gould, 2011). A més, al tenir més beneficis a llarg termini, la motivació intrínseca afavoriria el significat dels castells i l'orientació compromesa de la canalla cap a aquesta activitat de lleure seriós (Heo, Stebbins, Kim i Lee, 2013).

En ambdós casos, pre i post-implementació, la dispersió de les respostes del grup canalla és similar. Tot el grup ha augmentat la motivació intrínseca i el benestar psicològic respecte la recollida de dades inicial. No obstant, dins el grup general, segueix havent-hi una variabilitat semblant entre els seus membres a la que hi havia abans de la implementació de la proposta.

Implicacions per l'equip de canalla

Per tal de retornar informació valuosa i pràctica a l'equip de canalla, s'han analitzat diferents aspectes que s'han considerat rellevants.

Per a cada variable s'han identificat aquells infants amb unes puntuacions post-implementació per sota d'una desviació estàndard respecte la mitjana de la mostra global. D'aquesta manera es pretén dotar d'informació més individualitzada perquè l'equip tècnic pugui decidir si treballar amb els individus, que presenten els valors més baixos en cada cas, per tal d'intentar augmentar la seva satisfacció en aquestes variables.

Un altre punt important a destacar és la dispersió en les respostes de l'avaluació post-implementació. Hi ha ítems on els infants responen de manera molt homogènia, en canvi, n'hi ha d'altres on s'observa molta variabilitat en la seva resposta. Identificar aquells ítems amb més heterogeneïtat, permetrà detectar els aspectes de l'activitat castellera una vegada implementada la nova metodologia d'assaig, on els infants es posen menys d'acord a l'hora de respondre.

Infants amb puntuacions inferiors a la mitjana global

La variable de competència és l'única que presenta un infant (l'individu 27) amb una mitjana desfavorable (2,66 punts). Aquesta mitjana es situa en la resposta de l'instrument d'avaluació: "hi estàs poc d'acord". En els casos d'autonomia i motivació i benestar psicològic, les mitjanes més baixes (3,8; i 3,97 respectivament) fan referència a l'opció de resposta "ni d'acord ni en desacord". La necessitat psicològica de relació és la que presenta l'individu amb un valor mig inferior més elevat; 4 punts.

Per als infants que compleixen el requisit de tenir una mitjana per sota d'una desviació estàndard de la del grup general (13 individus en total), en treballs futurs es podrien elaborar pautes d'actuació específiques encaminades a augmentar la satisfacció de la variable amb una puntuació més baixa. En aquesta situació, es podria tenir en compte l'edat, la posició i l'experiència castellera d'aquests infants.

Ítems amb més dispersió de resposta

Pel que fa a la necessitat d'autonomia, l'ítem on hi ha hagut més variabilitat de resposta ha sigut l'1: "...puc decidir quines activitats assajar". Aquest presenta una desviació estàndard de 0,71 punts, així com també la mitjana de grup més baixa (4,31). L'explicació d'ambdues situacions podria ser deguda a que els infants poden escollir quina activitat volen assajar durant l'assaig, però sempre triant-ne una de les 3 proposades per part dels tècnics. Per tant, més que la percepció de poder decidir, s'observa una major percepció de la capacitat d'escollir, acció reflectida en l'ítem 4: "...tinc elecció en allò que vull fer", el qual mostra una de les mitjanes més elevades (4,66) i la resposta més homogènia per part del grup canalla en general (DS=0,48).

La variable de competència és la que mostra les dues respostes amb més dispersió de tot el qüestionari. Aquestes es troben en l'ítem 8 (...sóc bastant hàbil) i 10 (...penso que ho faig força

bé comparat amb altres castellers). La variabilitat en aquestes respostes podria ser deguda a la diferència que hi ha entre l'experiència tècnica que tenen els infants de canalla entre ells. Tot i que amb la tècnica psicològica de l'Establiment d'Objectius s'ha intentat augmentar la satisfacció d'aquesta variable, així com també inculcar la importància del clima motivacional implicat en la tasca i disminuir la comparació social entre els infants, és en competència on trobem els valors més baixos i dispersos. Això pot ser degut a que, malgrat treballar-ho durant l'assaig de canalla, els infants segueixen relacionant-se durant l'assaig general i les actuacions. Allà és on els nens i nenes més preparats tècnicament realitzen els castells, permetent observar clarament una diferència amb la resta del grup.

En la necessitat de relació, podem destacar l'ítem 11 com el que té una resposta menys homogènia. Aquest fa referència a *"En la meva activitat castellera em sento recolzada"*. Aquesta heterogeneïtat es podria explicar per un fenomen semblant al que produeix la dispersió en les respostes de la necessitat de competència. El fet que l'ítem 11 es refereixi a tota l'activitat castellera global, fa que, a l'hora de respondre, es tingui en compte moltes més situacions que es produeixen fora de l'assaig de canalla. En aquests casos externs a l'assaig dels més petits, hi ha unes diferències reals entre els infants que són escollits per fer les proves de l'assaig general o els castells de les actuacions, i els que no ho són, per molt que aquests segons hagin treballat molt durant l'assaig de canalla. Aquest fet, pot fer que un individu del segon grup senti que no rep el recolzament que esperaria per part de la colla.

Un cop detectats els ítems amb més dispersió en les respostes del grup general, en treballs futurs es podria modificar la metodologia d'assaig perquè s'incidís més en els ítems esmentats i augmentar la seva mitjana de satisfacció, així com també disminuir la variabilitat de les respostes de la canalla.

Limitacions i futures investigacions

Cal tenir en compte que els infants castellers no només es relacionen durant l'assaig de canalla, doncs són moltes les hores fora d'aquest assaig on estan en constant interacció: assaig general, actuacions, activitats socials, etc. Des d'aquest treball no s'ha pogut controlar que les situacions fora de l'assaig de canalla no interferissin en les necessitats bàsiques d'autonomia, competència i relació –ja sigui de manera positiva o negativa–. En treballs futurs, es podrien elaborar activitats que tinguessin en compte l'assaig general i les actuacions, i no solament l'assaig de canalla.

D'altra banda, hagués sigut interessant analitzar la motivació intrínseca i el benestar psicològic dels infants a nivell longitudinal. D'aquesta manera, es podria examinar més acuradament l'evolució global del grup, així com també el canvi intraindividual de cada infant. Comptar amb un seguiment més extens, permetria estudiar les reaccions de la canalla en determinats moments importants que no s'han contemplat al llarg d'aquest projecte: caigudes, assaigs previs a actuacions d'elevada pressió... així com també comparar el nivell tècnic i el grau de motivació de la canalla després de tota una temporada completa de treball.

No obstant, el resultat global d'implementar la nova metodologia d'assaig basada amb la *Teoria de l'Autodeterminació i la Facilitació de la Motivació Intrínseca, el Desenvolupament*

Social i el Benestar Psicològic de Ryan i Deci (2000) i la tècnica psicològica de l'Establiment d'Objectius, és positiu. Per tant, des d'aquest projecte, s'anima a l'equip de canalla dels Castellars de Sabadell a seguir treballant en la mateixa línia, intentant fomentar les necessitats psicològiques bàsiques d'autonomia, competència i relació.

A més d'elaborar pautes d'actuació dirigides a l'equip de canalla per tal d'incidir en els infants que puntuen per sota la mitjana global, reduir la dispersió de les respostes del grup i tenir en compte l'assaig general i les actuacions, seria d'interès proposar un estudi més enfocat al món casteller global. D'aquesta manera, prenent una mostra aleatòria que representés la canalla d'arreu, les conclusions d'aquest nou estudi serien extrapolables a la població castellera, fet que beneficiaria a totes les colles.

REFERÈNCIES

- Balaguer, I. i Castillo, I. (2009). Activitat física i benestar psicològic. *Viure en Salut*, 79, 12-13.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Bofarull, J. (2007). *L'origen dels Castells. Anàlisi, tècnica i història*. Barcelona: Cossèntania edicions.
- Calvo, T. G., Miguel, P. A. S., Marcos, F. M. L., Oliva, D. S., y Alonso, D. A. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Moreno-Murcia, J. A., y Camacho, A. M. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervello, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Roset i Llobet, Jaume. (2000). *Manual de supervivència del casteller. La ciència al servei de les torres humanes*. Valls: Cossetània, L'Aixecador.

Rosset, J. (2010). *El risc dels Castells*. Manuscrito institucional. Valls: Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya.

Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404.

Weinberg, R. & Gould, D. (5a ed). (2011). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.

ANNEX



ANNEX 1: Autorització

OBJECTIU DE L'ESTUDI

Com a projecte final del Grau en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona, jo, Anna Jordana, em plantejo dissenyar, implementar i avaluar una metodologia d'assaig destinada a la canalla dels Castellers de Sabadell i que combini el treball tècnic i psicològic d'aquesta.

Tot i la importància que darrerament ha pres el fet casteller, pocs són els estudis que parlen sobre tècniques psicològiques concretes aplicades a aquest món, malgrat la coneixença que hi ha de la importància del factor psicològic en aquesta activitat.

Perquè els més petits vulguin fer front a totes les demandes que comporta el fet de fer castells, és clau que ens plantegem quins són els motius, les causes o les raons que impulsen als nens i nenes a realitzar aquesta activitat. És a dir, quina és la motivació que tenen pels castells i, especialment, com la mantenen al llarg de tota la temporada. A més, és important que l'activitat que realitzin, els proporcioni un benestar psicològic, ja que, si no fos així, la motivació per aquesta es veuria disminuïda.

Des del meu treball pretenc augmentar la motivació per l'activitat casteller i el benestar psicològic dels infants de la canalla dels Castellers de Sabadell.

La col·laboració en aquest estudi és totalment voluntària, i en cas que es canviés de parer, l'infant podrà abandonar-lo en qualsevol moment sense cap tipus de perjudici.

DECLARACIÓ DE CONSENTIMENT INFORMAT

_____ manifesta que _____
(nom del representant legal) (nom del nen o la nena)

- 1- Participa voluntàriament en aquesta investigació.

L'equip d'investigació declara que:

- 1- Mantindrà l'anonimat de les persones que hagin participat en aquesta investigació, i la confidencialitat de les dades que es derivin d'ella, en compliment de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal.
- 2- Informarà al participant al iniciar-se la sessió dels objectius de l'estudi.
- 3- Informarà al participant (si ho sol·licita) dels resultats generals de la investigació quan aquesta finalitzi.

Després de llegir aquest document, consento a participar en l'experiment.

Signatura del representant

Signatura de l'investigador responsable

_____, a _____ de 2015

FITXA DE TUTORITZACIONS

Nom del tècnic:

Dades nen/a:

- Nom:
- Edat:
- Any d'entrada a la colla:
- Posició:
- Grup nivell: a tecnificar / a formar / a ensenyar
- Castell de màxima dificultat realitzat a l'assaig (a data __/__):

OBJECTIUS D'ASSAIG DE RENDIMENT PERSONAL

Part 1: establiment

Objectiu nº _	Temporalització. Data límit.	Observacions

Part 2: avaluació i seguiment

Objectiu nº _ (*explicar qualsevol aspecte que es vulgui fer constar i, finalment, si s'ha assolit l'objectiu o no. Posar la **data** de cada comentari*):

ANNEX 3: Qüestionari d'avaluació

Posició en el pom de dalt:	ara	abans	Data de Naixement	-	-
	<input type="text"/>				

Inicials	<input type="text"/>
----------	----------------------

Estic realitzant un estudi amb canalla castellera i m'interessa conèixer la teva opinió com a casteller/a sobre les situacions que es presenten a continuació. Jo llegiré una frase, per exemple "En la meva activitat castellera...participo perquè vull". En aquest material d'aquí hauràs d'indicar en quin grau són veritat aquestes frases en el teu cas: hi estàs molt d'acord, hi estàs una mica d'acord, hi estàs molt en desacord, hi estàs una mica en desacord i, aquest del mig, vol dir que no hi estàs ni d'acord ni desacord.

M'he entrevistat amb més nens i nenes amb aquestes mateixes frases i m'han explicat també coses respecte al que pensen sobre els castells. No hi ha respostes correctes ni incorrectes, només opinions. Si jo et faig una pregunta que no entens, o que no saps com respondre, em dius: no ho sé! No t'entenc! Tot et queda clar? Les dades que ens proporcionis s'analitzaran de manera confidencial.

Si us plau, escolta les frases sobre les experiències i sentiments quan fas castells i indica en quin grau són veritat en el teu cas:

En la meva activitat castellera...	Completament Fals		Ni vertader Ni fals	Completament Vertader	
...puc decidir quines activitats assajar	1	2	3	4	5
...puc opinar sobre les tècniques que vull assajar	1	2	3	4	5
...sento certa llibertat d'acció	1	2	3	4	5
...tinc elecció en allò que vull fer	1	2	3	4	5
...participo perquè vull	1	2	3	4	5

En la meva activitat castellera...	Completament Fals		Ni vertader Ni fals	Completament Vertader	
...crec que sóc bastant bona	1	2	3	4	5
...estic satisfeta amb allò que puc fer	1	2	3	4	5
...sóc bastant hàbil	1	2	3	4	5
...puc dominar les tècniques després d'haver-les assajat durant un temps	1	2	3	4	5
...penso que ho faig força bé comparat amb altres castellers	1	2	3	4	5
...puc pujar als castells molt bé	1	2	3	4	5

En la meva activitat castellera em sento...	Completament Fals		Ni vertader Ni fals	Completament Vertader	
... recolzada	1	2	3	4	5
... entesa	1	2	3	4	5
... escoltada	1	2	3	4	5
... valorada	1	2	3	4	5
...amb confiança amb el meu entorn	1	2	3	4	5

