El clima motivacional i l'ansietat competitiva a jugadors/jugadores en etapa de formació

Treball Final de Grau: Disseny d'Intervenció en Psicologia Clínica i de la Salut

Nom Estudiant: Marc Sansó Bauzà

Pla d'estudis: Grau de Psicologia

Nom Consultor: Anna Muro Rodríguez

Data Lliurament: 24/05/2015

Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Espanya de Creative Commons

Copyright © 2015 Marc Sansó Bauzà

Permission is granted to copy, distribute and/or modify this document under the terms of the GNU Free Documentation License, Version 1.3 or any later version published by the Free Software Foundation; with no Invariant Sections, no Front-Cover Texts, and no Back-Cover Texts.
A copy of the license is included in the section entitled "GNU Free Documentation License".

© (Marc Sansó Bauzà)
Reservats tots els drets. Està prohibit la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, compresos la impressió, la reprografia, el microfilm, el tractament informàtic o qualsevol altre sistema, així com la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, sense l'autorització escrita de l'autor o dels límits que autoritzi la Llei de Propietat Intel·lectual.

Títol del treball:	El clima motivacional i l'ansietat competitiva a jugadors/jugadores en etapa de formació
Nom de l'autor:	*Marc Sansó Bauzà*
Nom del consultor:	*Anna Muro Rodríguez*
Data de lliurament (mm/aaaa):	*05/2015*
Àmbit del Treball Final:	*Psicologia Clínica i de la Salut: l'àmbit esportiu*
Titulació:	*Grau en Psicologia*

Resum del Treball (màxim 250 paraules):

L'ansietat competitiva i el clima motivacional tenen una repercussió molt important sobre el rendiment esportiu, ja sigui en esportistes d'elit com en esportistes de formació. Aquest treball centra l'atenció en esportistes en etapes formatives, i concretament en l'esport de bàsquet.

Es realitza una proposta d'intervenció en la que es pretén demostrar una relació directa entre el clima motivacional orientat cap a l'ego i cap a l'ansietat competitiva, així com un descens del rendiment esportiu generat per l'ansietat competitiva. A més, aquest estudi proposa estratègies d'afrontament per poder controlar l'ansietat en moments competitius i així poder controlar el rendiment esportiu.

Després d'aquesta intervenció de 9 mesos s'espera que l'ansietat es vegi reduïda o eliminada gràcies a les estratègies d'afrontament, així com obtenir una correlació positiva entre el clima motivacional orientat a l'ego i a l'ansietat.

Paraules clau (entre 4 i 8):

clima motivacional, ansietat competitiva, rendiment esportiu, etapa formativa i bàsquet.

Abstract (in English, 250 words or less):

Anxiety competitive and motivational climate have a very important impact on athletic performance, whether athletes like athletes in training. This work focuses on athletes in formative stages, and specifically in the sport of basketball.

It performs an action proposal in which it intended to demonstrate a direct relationship

between the ego-oriented motivational climate and competitive anxiety as well as a decrease in performance anxiety generated from competitive sports. Furthermore, this study suggests coping strategies to control anxiety in times competitive and thus monitor athletic performance.

After 9 months of this intervention expected to see reduced or eliminated anxiety thanks to coping strategies, as well as get a positive correlation between the ego-oriented motivational climate and anxiety.

Key words (in English, 4 - 8 words):

Motivational climate, competitive anxiety, athletic performance, formative stage and basketball.

ÍNDEX

1. Introducció…….....…….7

1.1. Context i justificació……..……..……..…..7

1.1.1. La motivació.……..……..…….9

1.1.1.1. Tipus de motivació.....14

1.1.2. Teories de metes d'assoliment.....15

1.1.2.1. Clima motivacional.....17

1.1.2.2. Orientació a la meta.....19

1.1.3. Ansietat.....20

1.1.4. Estratègies d'afrontament.....22

1.2. Revisió teòrica.....27

1.3. Problemes.....28

1.4. Objectius i/o hipòtesi.....28

1.5. Proposta intervenció.....29

2. Mètode.....29

2.1. Disseny de la intervenció.....29

2.2. Participants.....32

2.3. Instruments.....34

2.4. Procediments.....36

3. Resultats.....40

4. Conclusions.....42

5. Discussió.....45

6. Annexos.....47

Índex de figures

Figura 1: Factors relacionats amb la motivació. Escartí i Cervelló (1994).....10

Figura 2: Relació entre intensitat de l'activació *arousal* i rendiment.....11

Figura 3: Efectes psicològics, comportamentals i afectius de les expectatives de resultat i d'expectatives d'eficàcia (Bandura, 1982, 1986).....13

Figura 4: Model del procés d'afrontament al deport (Anshel *et al.,* 2001).....25

Figura 5: Correlació positiva entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva.....43

Figura 6: Nivell d'ansietat pre-post tractament.....44

1.Introducció

1.1. Context i justificació

El treball de fi de grau, d'ara endavant TFG, pretén analitzar com afecta l'ansietat competitiva al rendiment esportiu a jugadors/jugadores en categoria de formació. Tot i que, el motiu de portar a terme aquest TFG no acaba aquí, ja que a més de la relació entre ansietat i rendiment esportiu pretén demostrar una relació directa entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva.

El motiu d'elegir aquesta temàtica, és que porto molts d'anys com entrenador de bàsquet a un club de la meva comarca, i al llarg de tots aquests anys són molts els equips que he portat, tot i que sempre dins la categoria de formació. Alguns anys he portat grups preferents (són el grups menys avançats) i altres he portat grups especials (són els grups més avançats). El fet d'atribuir-lis aquests noms és perquè des de la federació balear de bàsquet s'organitzen dues lligues diferents, una preferent (en la que participen tots els equips menys avançats de l'illa) i una especial (on participen tots els grups més avançats de la lliga). La lliga especial és més atractiva i dona un plus al sentit de competició, ja que si quedes campió de lliga optes per jugar el campionat de Balears, i si quedes campió d'aquest optes al campionat d'Espanya. Pel que resulta evident que a les categories especials es dóna importància a la competició, mentre a la preferent no tant. Tot i aquesta diferència entre lligues, tots els equips han tingut una característica comuna i és el que elles anomenen *nirvis* davant una situació especial per a elles, com per exemple, afrontar un partit important o un campionat.

Com he dit anteriorment ens trobem davant un grup de nenes que està en procés d'aprenentatge i formació d'un esport, concretament el bàsquet, per tant, la lògica ens porta a pensar que la competició passa a un segon pla, però la realitat no és aquesta. La competició sempre es troba a un primer pla, ja sigui perquè el propi format de la lliga tingui incentius interesants (campionats) o pel simple fet de voler quedar el més amunt possible (en cas de categoria preferent).

Aquest tret característic m'ha demostrat amb els anys que influeix directament sobre el rendiment esportiu de les nenes, no només amb el rendiment, sinó amb la capacitat de concentració, atenció, etc. Aquest tret o variable l'anomenarem **ansietat competitiva.**

Per tant, aquesta variable m'ha fet pensar en com es genera i perquè. Doncs, per poder entendre el perquè existeix aquesta ansietat competitiva introduiré una altre variable important que és el que anomenarem **clima motivacional.**

El **clima motivacional** fa referència a la interpretació subjectiva que els esportistes entenen sobre l'èxit i el fracàs segons aquells ambients en els quals participa i dels quals pot rebre influències com l'entorn familiar, l'educatiu i/o l'esportiu (Nicholls, 1989).

Referent a **l'ansietat competitiva** és un dels aspectes de l'esport que més preocupa als esportistes, als entrenadors i als pares per la seva repercussió en el rendiment esportiu. L'**ansietat** es defineix com una reacció emocional desplaent que acompanya l'activació del sistema nerviós central, estimada com a poc adaptativa (Landers & Boutcher, 1986). Aquest estat emocional ha estat associat amb l'actuació esportiva (per exemple Burton, 1988), podent influir de manera negativa en l'execució dels gestos motors tècnics, i per tant, en els resultats en competició. D'aquí el seu ampli estudi en el camp de la psicologia de l'esport (Hanton, Thomas & Maynard, 2004).

A més a més, cal dir que un cop demostrat com el clima motivacional afecta a l'ansietat i que aquesta repercuteix sobre el rendiment, es pretén proporcionar a les jugadores mètodes per controlar aquesta ansietat, això es farà a través **d'estratègies d'afrontament.**

Penso que actualment hi ha molts estudis encaminats al rendiment esportiu, i com millorar-lo, però tots aquests, o la gran majoria d'aquests, estan centrats amb l'esport d'elit, deixant un buit al esport amateur o de formació. Tot i que els estudis realitzat a l'esport d'elit puguin aplicar-se a l'esport de formació hem de pensar que no es troben en les mateixes condicions. Per això, penso que és important centrar aquest estudi cap a l'esport de formació. A més a més, no he trobat estudis que manifestin que les estratègies d'afrontament són útils per controlar l'ansietat en esportistes en categoria de formació.

Referent als **resultats** que espero obtenir són, per una part, mostrar una relació directe entre un clima d'implicació en l'ego i un augment de l'ansietat competitiva. I per l'altre, mostrar com un increment de l'ansietat competitiva té un efecte directe sobre el rendiment esportiu, així com un ampli i adequat bagatge d'estratègies d'afrontament ajuden als esportistes en formació a controlar i reduir aquesta ansietat.

1.1.1. La motivació

La motivació és una variable molt estudiada al món de l'activitat física, ja que és una variable que explica moltes coses, entre altres, explica i justifica la iniciació, l'orientació, el manteniment i l'abandonament de la pràctica esportiva. Dosil (2004),assenyala que la motivació és el **motor** que permet a l'esportista "*seguir endavant*", "*treure forces de flaquesa*" i fer front a les múltiples exigències de l'activitat esportiva.

El terme motivació prové del verb llatí "*movere"***,** que significa *moure*, aquest terme manifesta posar en acció el cos, de manera que quan ens activem dirigim la conducta cap un objectiu. En l'àmbit de l'activitat física i l'esport la motivació és una variable complexa, ja que depèn d'un conjunt de variables socials, ambientals i individuals que determinen l'elecció d'una determinada disciplina esportiva, la intensitat en la pràctica de la mateixa i, en últim terme, el rendiment. Vallerand i Thill (1993), per exemple, tenen molt clara aquesta circumstància quan a, "*Introduction to the concept of Motivation"*, recorden que aquesta variable psicològica no és sinó un constructe hipotètic que descriu les forces internes i/o externes que produeixen la iniciació, l'adreça, la intensitat i la persistència de la conducta.

Diego i Sagredo (1992), entenen la motivació com un procés de dues cares: 1) la d'**impuls**, referida als components energètics del procés (com està d'activat l'esportista, quant esforç empra, etc.) i 2) la de **necessitat**, relacionada amb les metes i els objectius que s'ha marcat prèviament l'esportista.

En definitiva, es pot dir que **motivació** és un complex procés psicològic que determina **la direcció** i **la intensitat de l'esforç**, un procés marcadament individual en el qual influeixen diversos factors (biològics, socials, cognitius, emocionals) que es aprofitat amb relativa freqüència per explicar el comportament de les persones quan practiquen activitat física o esport. **La direcció de l'esforç** es refereix a que un subjecte cerca, s'aproxima o sent atracció per certes situacions, per exemple, quan una jugadora s'apunta a bàsquet per atracció a aquest esport, mentre que **la intensitat de l'esforç** fa referència a la quantitat d'interès que una persona empra en una situació determinada, per exemple, un jugador de bàsquet que, encara no podent entrenar els mateixos dies que els seus companys, s'esforça al màxim en cada sessió de l'entrenament (Weinberg & Gould, 1996, pàg. 64).

Figura1: Factors relacionats amb la motivació. Escartí i Cervelló (1994)

Fuente: Escartí y Cervelló (1994)

A més a més, la motivació varia tant a nivell interpersonal com intrapersonal, és a dir, és diferent d'unes persones a altres i aquesta pot alterar-se, sempre depenent de les experiències prèvies, de les circumstàncies ambientals i moment anímic en que es trobi el subjecte, per tant, és una **variable psicològica individual** i **dinàmica.** Aquests trets comentats anteriorment es poden observar dins un equip de bàsquet, per exemple, ja que dins un grup format per 10 jugadores en un moment puntual la diversitat motivacional és molt gran, una nina pot estar motivada per jugar amb les seves amigues, l'altre perquè hi ha algú a la grada que l'ha vingut a veure jugar, l'altre perquè és un partit important, l'altre no està motivada perquè ha suspès una assignatura, etc.

Com hem dit, són molts els factors relacionats amb la motivació (biològics, emocionals, etc.) i amb la manera en que aquests interactuen entre ells, mantenint o disminuint la conducta esportiva, per això, resulta molt complicat trobar una definició única d'aquest terme. Per tant, cada autor donarà la seva definició de motivació. A continuació observem la definició que entén Dosil per motivació:

"*És una variable psicològica que mou l'individu cap a la realització, orientació, manteniment i/o abandonament de les activitats físiques/esportives, que sol estar determinada per l'associació cognitiva que el subjecte fa de les diferents situacions (si és positiva més motivació, si és negativa menor motivació; si és neutra, dependrà de la construcció cognitiva que realitzi per la influència de l'entorn i de les seves pròpies*

conviccions), en funció d'una sèrie de factors (individuals, socials, ambientals i culturals) "(Dosil, 2004, pàg. 129).

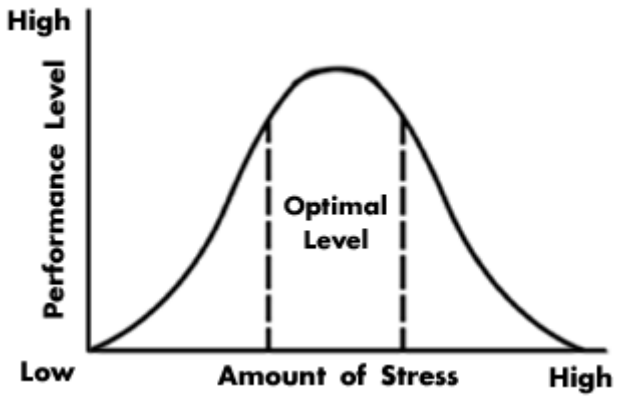
Altres autors com Morgan, King & Robinson (1979) manifesten que la motivació inclou tres aspectes: 1) un estat impulsor dins l'organisme que s'activa per necessitats corporals, estímuls ambientals o esdeveniments mentals com ara pensaments o records; 2) la conducta activada i dirigida per aquest estat, i 3) la meta cap a la qual es dirigeix l'esmentada conducta.

Al parlar de motivació és important tindre en compte tres categories rellevants: **1) variables fisiològiques/organísmiques** (impulsos i activació o *arousal*); **2) variables cognitives** (expectatives, atribucions causals i intencions de meta)**; 3) variables de l'entorn** (incentius). A continuació desenvoluparem algunes categories rellevants:

- Activació o *arousal* és el constructe més fisiològic (Duffy, 1957; Hebb, 1955 & Berlyne, 1960). El concepte d'activació equival a la intensitat de l'activitat bioelèctrica global del sistema nerviós, aquesta activació pot ser: central i perifèrica. L'**activació central** es defineix com el grau d'alerta de l'escorça cerebral regulada per la formació reticular. Mentre que l'**activació perifèrica** és el grau d'activació del sistema nerviós autònom (regulador de les constants vitals).

Relacionant el terme d'activació amb el rendiment cal dir que tant una activació baixa com una activació alta perjudiquen el rendiment, **teoria de la U invertida** (Yerkes-Dodson, 1908). Com podem observar (figura 2), l'esportista ha de trobar-se en un nivell òptim d'activació o *arousal*, ja que per sota aquest nivell, pot trobar-se massa relaxat, mentre si es troba per sobre pot existir un bloqueig generat per la tensió i l'ansietat.

Figura 2: Relació entre intensitat de l'activació *arousal* i rendiment



- Els **incentius** consisteixen en objectes o esdeveniments, generalment externs al subjecte, que es produeixen com a conseqüència de la conducta i que activen o inhibeixen l'execució d'aquesta en el futur, a més de canvis fisiològics i psicològics que ocorren en el subjecte, anomenats, autoincentius (Bandura, 1986). Tanmateix, en la majoria dels casos els incentius no són físicament presents quan el subjecte fa la conducta, sinó que el que es present és l'anticipació mental (expectativa) dels incentius (per exemple, guanyar un campionat), per tant, l'esforç està motivat per l'expectativa.

- **Expectatives** enteses com l'anticipació a nivell cognitiu de futurs esdeveniments com a conseqüències de la conducta. Bandura (1977) distingeix dos tipus d'expectatives: **expectatives de resultat i expectatives d'eficàcia.**

"L'expectativa de resultats és la creença d'una persona que un comportament determinat conduirà a uns resultats determinants. L'expectativa d'eficàcia és la creença que una persona pot executar reeixidament un determinat comportament requerit per a obtenir uns determinants resultats"

A. Bandura (1977, pàg.193).

A la definició anterior es parla de resultats, entenent-los com a diferents tipus de conseqüències positives i negatives de la tasca, no de la qualitat d'aquesta. Per tant, cal parlar d'**autoeficàcia** (creences sobre la pròpia capacitat per a realitzar la conducta) i **expectatives de resultats** (creences sobre les possibles conseqüències d'aquesta). Aquestes dues variables tenen efectes **motivacionals** (inici de conducta, esforç i persistència) i **emocionals** (confiança i autoestima, o bé, ansietat, depressió i apatia). Bandura (1977), sosté que com més gran és l'autoeficàcia i les expectatives de resultat, més gran és l'esforç, la persistència i la possibilitat d'experimentar emocions positives.

Figura 3: Efectes psicològics, comportamentals i afectius de les expectatives de resultat i d'expectatives d'eficàcia (Bandura, 1982, 1986).

Com hem vist la motivació té certa repercussió emocional, pel que cal parlar d'**emocions**. Que són les emocions? Etimològicament el mot emoció prové del verb llatí "*e-movere*", format per "*movere"* (moure) amb el prefix *"e-"* (enfora), per tant, l'emoció tendeix a moure una persona del seu estat habitual. No és gens fàcil definir o trobar un concepte únic d'emoció, ja que és molt ampli i cada autor es cenyeix a les seves investigacions (Fernández-Abascal & Palmero (1996)).

Nosaltres utilitzarem el concepte que proposen Kleinginna & Kleinginna (1981), els quals proposen que les emocions són fenòmens complexos multifactorials que inclouen, entre altres, els aspectes següents: una **avaluació cognitiva de la situació** (apreciació), **un conjunt molt divers de canvis fisiològics** (activant el sistema nerviós autònom), **unes sèries de conductes visibles** (expressions facials i gestuals), **un component motivacional** (intenció a l'acció), i **un estat subjectiu** (aspecte hedònic de l'emoció).

Per Lang (1989) les emocions són respostes a estímuls significatius que es produeixen a tres sistemes o components: **neurofisiològic, conductual i cognitiu.**

- **Component neurofisiològic:** relacionant amb les respostes psicofisiològiques tant automàtiques, sistema nerviós autònom (freqüència cardíaca, pressió sanguínia, etc.), com somàtiques, sistema endocrí (segregació d'adrenalina, endorfines, etc.) i sistema nerviós central (neurotransmissors, activitat electroencefalogràfica, etc.).
- **Component conductual:** conjunt de conductes externes com: expressió facial, moviments corporals, conductes d'aproximació, evitació, etc.

- **Component cognitivoexperiencial:** la part **experiencial** està relacionada amb la vivència afectiva (el fet de sentir i experimentar, pròpiament, emoció). És l'estat subjectiu qualificat pel subjecte com a agradable o desagradable que experimenta quan és objecte d'una emoció. Aquesta experiència varia en funció de: **la importància de la valoració de la situació que dóna lloc a l'emoció; la proximitat temporal relacionada amb l'inici de l'emoció; la proximitat psicològica dels esdeveniments; l'activitat fisiològica desencadenada i la controlabilitat dels esdeveniments.** Mentre que la part **cognitiva**, fa referència als processos valoratius de la situació, que són els que determinen que s'experimenti una determinada emoció, com l'etiqueta verbal que utilitzem per a expressar el nostre estat emocional.

1.1.1.1.Tipus de motivació

Gutiérrez (2000), conclou que els diferents tipus de motivació identificats pels autors que ell ha investigat ajuden a conèixer millor les variables individuals, socials i ambientals que influeixen en l'elecció i en la participació d'un individu en una activitat esportiva concreta. Entre totes les classificacions estudiades per aquest autor utilitzarem la que ens ajuda a conèixer "perquè" unes persones duren més en l'esport que altres i "per què" algunes abandonen abans del que voldrien. Aquesta classificació és la que aporta dos tipus fonamentals de motivació: la **motivació intrínseca** i **la motivació extrínseca** (Krane, Greenleaf & Snow, 1997; Valdés, 1998).

La motivació **intrínseca** és aquella que ens permet realitzar una activitat esportiva pel simple plaer propi, és a dir, es practica activitat esportiva sense **reforços externs** o **esperança de recompensa**. Dins la motivació intrínseca podem parlar de:

- **Motivació intrínseca espontània:** és una força que s'alimenta d'ella mateixa i no necessita ni de reforçaments externs ni ninguna classe d'auto-imposició. Per exemple, un nin que practica esport simplement perquè li agrada.
- **Motivació intrínseca autoimposada:** és aquella que ens imposem nosaltres mateixos i que es mantén mitjançant l'assoliment de resultats. Aquesta motivació només és mantén mentre els resultats acompanyen.

Quan parlem de motivació **extrínseca** ens referim a aquella que s'associa i necessita de reforços externs (provinents de l'exterior), els quals són imprescindibles per l'esportista (diners, trofeus, reconeixement social, etc.). Aquest tipus de motivació és la més dèbil i inestable, ja que no depèn d'altres persones o factors externs a l'esportista.

La motivació intrínseca és la més potent, estable i duradora de les dues, ja que està controlada per auto-recompenses, mentre que la motivació extrínseca varia de recompenses amb la mateixa rapidesa amb què s'aconsegueixen, pel que ha de ser considerada, a mig termini, com un tipus de motivació molt més inestable per a l'esportista (De Diego & Sagredo, 1992).

1.1.2. Teoria de metes d'assoliment

Segons Maehr (1984), entén **meta** com el nucli motivacional de l'acció, és a dir, el que esperava aconseguir la persona de la realització d'una activitat, com és el valor de l'activitat i, més concretament, com la persona defineix l'èxit i el fracàs en una situació. D'aquesta manera, la conducta, els pensaments i les emocions d'una persona en un context d'èxit, es veuran influïdes per les metes d'assoliment que tingui. Aquestes fites han de disposar de com una persona percep, interpreta i processa la informació en contextos d'assoliment, per aquest motiu influeixen en com la gent respon i reacciona davant el resultat de la seva acció (Ames, 1992a, 1992b; Ames & Ames, 1984; Nicholls, 1984a).

Aquesta perspectiva proposa que les persones actuem de forma racional en funció de les nostres intencions i objectius (Nicholls, 1984a). Segons Maehr & Nicholls (1980) el primer pas necessari per entendre les conductes d'assoliment de les persones és reconèixer que l'**èxit** i el **fracàs** són estats psicològics basats en el significat subjectiu que la persona li dóna a l'assoliment. Des d'aquesta perspectiva, s'entén èxit i fracàs en funció de com una persona reconegui el resultat de la seva acció, en funció de la seva meta d'èxit, per tant, el que per un pot esser un èxit, per un altre pot ser un fracàs.

La TML (teoria de metes d'assoliment) proposa **dos tipus** d'orientació motivacional en funció del concepte d'habilitat percebuda. El primer és **l'orientació cap a l'ego**, en la que es valora l'habilitat comparant-se amb altres persones, donant més importància al resultat del nostre comportament que a l'esforç i a l'execució (Duda, 2005). Per contra, **l'orientació a la tasca** es caracteritza per valorar l'habilitat en funció d'un mateix, així com per donar molta importància a l'esforç i a l'execució per sobre dels resultats (Ames, 1992).

Una **orientació cap a la tasca**, està associada amb comportaments i emocions més positives que una orientació cap a l'ego. Els individus orientats cap a la tasca tendeixen a posar més esforç en els esports, demostrant major persistència, més divertiment i expressant major satisfacció quan practiquen esports. Mentre, els

individus **orientats a l'ego** demostren menys esforç en practicar esports, menor divertiment, i deixant l'activitat quan ells troben petites dificultats o es veuen ells mateixos com a poc hàbils (Castell, Balaguer & Duda, 2002; Cervelló, Escartí & Balagué, 1999; Cervelló & Sants-Rosa, 2001).

Nicholls (1984) manifestava que els subjectes construeixen el seu concepte del que és capacitat, el qual varia en funció del desenvolupament i diferències individuals que estan influïdes per **aspectes disposicionals** (orientacions de meta) i **de situació** (clima motivacional).

La TML estableix que en funció dels trets que el subjecte percep i el context en què es troba, es pot diferenciar entre un clima motivacional implicat cap a l'ego o cap a la tasca (Ames, 1992).

Mentre les teories clàssiques de la motivació consideren que la percepció d'habilitat i la motivació són constructes unidimensionals (White, 1959), la TML (Nicholls, 1989), defineix que la motivació d'èxit és multidimensional en la seva naturalesa, i que la **demostració d'habilitat** és una de les principals preocupacions. La TML (Ames, 1992; Dweck, 1999; Nicholls, 1989) parteix d'un supòsit central: la forma en què les persones interpreten la seva habilitat, ja sigui autoreferenciat o bé normatiu (referenciat per altres), i la manera en com defineixen l'èxit de les seves metes, influeix en els seus patrons motivacionals en el curs d'una activitat determinada. A més, aquesta teoria sosté que en els entorns d'assoliment dels subjectes es desenvolupen una sèrie de processos cognitius que dirigeixen la seva actuació conductual de cara a la consecució de les metes personals prèviament establerts amb la finalitat de **demostrar competència** (Ames, 1984).

Fryer i Elliot (2008) apuntaren que les metes d'assoliment reflecteixen el desig de desenvolupar, aconseguir i demostrar competència, la qual és avaluada d'acord amb criteris absoluts (la tasca en sí mateixa), intrapersonals (el màxim potencial individual per a aquesta tasca) o normatius (l'actuació d'altres). Les metes són fonamentals per als resultats de motivació, ja que serveixen com a base per jutjar la competència i definir l'èxit i el fracàs (Nicholls, 1989; Weiss & Ferrer Caixa, 2002).

La TML defensa que hi ha **dues concepcions diferents d'habilitat**, i associades a elles, dos objectius o orientacions motivacionals (Roberts, 2001). Per una part, existeix l'**habilitat indiferenciada**, en la que l'individu es troba en un estat d'implicació en la

tasca (domini de la tasca). Per l'altre part, trobem l'**habilitat diferenciada,** en la que el subjecte està implicat en l'ego (demostrar una capacitat superior als altres).

Cal recordar que el concepte que els subjectes atribueixen a l'èxit està en funció de dues variables: **disposicional** que manifesta les diferències individuals en la forma de jutjar la competència, i una variable **situacional** o **ambiental** que es refereix al conjunt de senyals que el subjecte rep dels altres significatius, família, professors, entrenadors, etc. (clima motivacional).

1.1.2.1. Clima motivacional

El **clima motivacional** fa referència a la visió subjectiva que les persones realitzen de l'èxit i el fracàs segons les fites adoptades en els contextos d'èxit. Aquests contexts, són aquells ambients en els quals les persones participen i dels quals poden rebre influències, com l'entorn familiar, l'educatiu i/o l'esportiu (Nicholls, 1989).

Ames (1992) ho va denominar clima motivacional percebut, definint com la percepció individual pel que fa a les estructures situacionals de metes que s'emfatitzen en els contextos d'èxit. Està integrat pel conjunt de senyals socials i contextuals, implícites i/o explícites creades pels agents significatius per a la persona, o percebudes en l'entorn, a través de les quals es defineixen les claus d'èxit i fracàs (Nicholls, 1989).

Ntoumanis & Biddle (1999) dins l'àmbit de l'activitat física ni podrien donar una explicació adequada d'aspectes com l'esforç, la persistència, els comportaments adaptatius o desadaptatius, cognicions, etc. sense tindre en compte el clima motivacional.

Ames (1995),distingeix **dos tipus** de clima motivacional, per una part el **clima d'implicació en la tasca** (reconeixement propi), basat en el propi progrés i una avaluació centrada en la millora individual, entenent l'error com a part del procés de millora. A més, es troba associat positivament amb les metes orientades a la tasca, diversió, satisfacció, interès, aprenentatge cooperatiu, millora personal, augment de la participació, major aprenentatge, compromís esportiu, continuïtat en la pràctica, etc. (Cecchini, González, Carmona, Arruza, Escartí, & Balagué, 2001; Ntoumanis, 2002; Sousa & cols., 2006). Per l'altre, el **clima d'implicació en l'ego** (reconeixement és públic) es centra en la comparació social com a base per als judicis d'èxit, i considera l'error com una cosa a evitar (Ames, 1995). Són entorns que fomenten la competició interpersonal, l'avaluació pública i la retroalimentació normativa sobre l'acompliment de les tasques (Carver & Scheier, 1982). Aquest clima es relaciona amb l'afectivitat

negativa, els sentiments de pressió (Halliburton & Weiss, 2002), l'abandonament esportiu (Duda, 2005), i es demostra promovedor de la competició interpersonal mitjançant l'ús de la comparació normativa i pública (Cecchini & cols., 2001; Ntoumanis, 2002).

Si centrem aquests dos tipus de clima motivacional al món de l'esport podem parlar de que la persona més significativa, i líder pels jugadors, és l'entrenador (Wylleman & Lavallee,2004), el qual donarà a entendre un clima o un altre en funció de la seva actitud.

El clima **d'implicació en la tasca**, aquest es transmet quan l'entrenador valora l'esforç i l'adquisició de la tasca, la millora individual, la cooperació, i fa veure que cada esportista té un paper important en l'equip (Newton, Duda & Yin, 2000), l'esportista es sent part activa i conscient del seu propi acompliment, per la qual cosa, hi hauria menys rivalitat entre els esportistes i menys frustració per les comparacions, ja que la pressió normativa és menor i els errors són acceptats com a oportunitats d'aprenentatge (McArdle & Duda, 2002). Aquest clima potencia el benestar psicològic dels jugadors, generant una menor ansietat, una major confiança i una major autoestima, afavorint el rendiment dels esportistes (Balaguer, Castell, Duda, & García-Merita, 2011; Balaguer, Dubte, Atienza, & Mayo, 2002).

Per contra, un clima **d'implicació en l'ego** es transmet quan l'entrenador dóna importància al resultat de la competició (no el procés d'aprenentatge), mostra poca tolerància davant els errors, promou la rivalitat entre els membres de l'equip, on el més important és la superació dels altres (Duda, 2001), i mostra reconeixement desigual cap als esportistes, és a dir, ofereix diferent atenció i reforça positivament als que són més competents. En aquest sentit, seguint amb Ames (1992), el clima d'implicació en l'ego es fomentaria mitjançant l'absència de varietat en les tasques, un estil de direcció autoritari que no permeti als esportistes implicar-se en la presa de decisions, una agrupació segons el nivell d'habilitat, i una avaluació en funció de la victòria o la derrota. Aquest clima genera menys benestar psicològic, major ansietat i menor satisfacció en l'ambient esportiu (Balaguer, Duda, & Crespo, 1999).

Ara bé, aquest clima no és influït únicament pels entrenadors, sinó que totes les persones significatives pel jugador tenen la capacitat de influir directament sobre el clima. Per tant, a continuació parlarem de com poden afectar els companys d'equip sobre aquest clima.

Els companys d'un equip tenen molta rellevància alhora de parlar d'una adequada i satisfactòria pràctica esportiva, destacant que els companys poden predir els èxits

motivacionals d'una manera relativament independent de la influència de l'entrenador o la dels pares. Quan els companys d'equip presenten una percepció del clima motivacional **orientat a la tasca** ajudaran a l'esportista a adquirir una creença, que l'habilitat es pot millorar a través de l'esforç, la pràctica, l'entrenament i l'aprenentatge. Aquesta creença, generarà una motivació més intrínseca, i major satisfacció amb la pràctica (Moreno *et al*., 2011; Torregrosa *et al*., 2011, Smith, 2003; Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2006). En aquesta mateixa línia Torregrosa *et al*. (2011) assenyalen que la creació d'aquest clima motivacional pels companys tindrà relació amb la intenció dels esportistes de continuar practicant un esport, i per tant, amb un futur d'estil de vida més actiu.

1.1.2.2. Orientació a la meta

L'altre constructe important del que hem parlat és l'orientació a la meta, la qual explicarem a continuació des de la visió clàssica de Nicholls (1989).

Des de la TML (Ames, 1992; Nicholls, 1989) s'entén que les orientacions de meta són les diferències individuals en que es jutja la competència; pel que marquen una predisposició individual cap a un o altre tipus d'implicació en funció de les metes que estan relacionades amb el que s'entén per competència o habilitat.

Nicholls (1989) proposa dues orientacions de meta: una **orientació a la tasca**, en la qual el judici d'habilitat o competència és autoreferenciat, és a dir, basat en el nivell de domini de la tasca que s'està exercint, eliminant la comparació social com a font de competència; i **una orientació a l'ego**, en la qual es jutja l'habilitat o competència mitjançant criteris normatius en funció de la comparació social amb els altres, de manera que se sent èxit quan es mostra més habilitat que els altres.

Per una part, l'**orientació a la tasca** és una concepció de competència indiferenciada, on competència no és diferencia de l'esforç (Nicholls, 1984), sinó que l'èmfasi es posa en esforçar-se i aprendre (Nicholls, 1989), i que el fracàs no s'entén en termes de sentiments personals de inadequació o manca de competència, sinó com una falta de domini i aprenentatge. En aquest cas, la propensió a definir èxit i interpretar la competència és en forma autoreferenciada, llavors l'èxit subjectiu es definit en base a la millora personal o domini de l'execució, aprenent alguna cosa nova i evidenciant mestratge en les tasques (Duda, 1995; Roberts, 2001).

Mentre, **l'orientació a l'ego** reflecteix una concepció diferenciada de competència, delimitant clarament entre esforç i competència, i la competència o habilitat s'interpreta com a capacitat (Nicholls, 1984). En aquest cas, la tendència per jutjar o definir èxit es dóna amb base en criteris normatius o estàndards comparatius com a patrons de rendiment, demostració de superioritat sobre els altres o iguals, però fent menys esforç (Nicholls, 1989), per la qual cosa dependrà de les percepcions de competència respecte d'altres. En aquest cas, la millora personal no és suficient per crear un sentiment de gran capacitat (Duda, 1995), llavors l'objectiu de l'esportista serà puntuar més que ningú, guanyar una competició o sobresortir dels altres. En aquest sentit, Duda (1992) va sostenir que les persones amb alta orientació a la tasca són menys probables de sentir incompetència en comparació amb aquells amb alta orientació a l'ego.

1.1.3. Ansietat

Les persones convivim diàriament amb l'ansietat, ja que aquesta prepara el nostre cos davant una situació perillosa, gràcies a aquesta, l'espècia humana ha sobreviscut.
Darwin (1872), va apuntar la utilitat de l'emoció, considerant-la un desencadenant conductual i necessària per adaptar-nos a les condicions del mitjà, en mobilitzar els recursos energètics requerits per dirigir la conducta cap a un objectiu determinat. Aquestes línies anteriors donen a entendre que l'ansietat és positiva per les persones, cosa que és cert, el problema és quan l'ansietat apareix en situacions no perilloses, o apareix en excés i afecta a les nostres tasques del dia a dia, o no podem actuar adequadament davant una situació perquè l'ansietat ens està perjudicant.

Entenem l'**ansietat** com un estat emocional negatiu que inclou sensacions de nerviosisme, preocupació i aprensió relacionats amb l'activació o *arousal* de l'organisme que inclou un component físic (ansietat somàtica) i un component de pensament (ansietat cognitiva) (Weinberg & Gould, 1995). El nivell d'ansietat que experimenta un individu davant una situació ve determinada per la **percepció** de l'individu d'aquesta situació desafinat, entenent desafinant com a potencialment perillosa (Spielberger, 1971).
En el context esportiu, Landers & Boutcher (1986) van definir l'ansietat com una reacció emocional desplaent que acompanya l'activació del sistema nerviós autònom, i és estimada com una condició emocional poc adaptativa.

Vegem que les dues definicions són semblants, tot i que hi ha una diferència important, observem com la definició de Weinberg & Gould (1995) ens parla d'un estat

emocional **negatiu**, mentre la definició de Landers & Boutcher (1986) ens parla d'una reacció emocional **desplaent**. La diferència es troba en que Weinberg & Gould (1995) entenen que l'ansietat sempre és negativa, mentre que Landers & Boutcher (1986) manifesten una afectació desigual, de manera que a un esportista pot afectar-li negativament aquesta ansietat, i a un altre no.

L'ansietat com totes les emocions té un component de tret i un estat (Endler, Parker, Bagby & Cox, 1991; Spielberger, 1966). Martes (1977) defineix **l'ansietat tret** com aquella que apareix al moment previ a la competició i durant aquesta. D'acord amb Spielberger (1996) **l'ansietat tret** s'entén com una disposició comportamental adquirida, que predisposa l'individu a percebre certes circumstàncies objectivament no perilloses com amenaçadores, i a respondre a aquestes amb una intensitat d'ansietat desproporcional. Mentre, **l'ansietat estat**, és un estat emocional immediat, com a resposta a una situació, caracteritzada per sentiments subjectius conscientment percebuts d'aprehensió i tensió acompanyats o associats amb l'activació del sistema nerviós central. Cal subratllar que l'ansietat estat és més dependent de la situació específica; i que qualsevol circumstància humana pot veure impregnada d'un determinat nivell d'ansietat (Aragó, 2006). Així que, quan el motiu o la situació específica que genera l'ansietat és la competició esportiva, es parla d'ansietat tret o estat competitiva (Martens, 1977; Martens, Vealey, *et al*., 1990). En particular, l'ansietat estat competitiva es defineix com l'ansietat d'estat associada amb una situació de competició (Cox, 2009).

Mentre Dosil (2004) entén **ansietat estat** quan l'esportista respon amb ansietat de forma circumstancial, en un moment determinat (per exemple, davant un partit important). Aquesta es considera un estat emocional immediat davant situacions específiques i es caracteritza per por, tensió i increment de l'activitat fisiològica. Mentre entén **l'ansietat tret** quan l'esportista està predisposat a percebre determinats estímuls o situacions com amenaçant i respon a elles augmentant el nivell d'activació i la seva ansietat estat. Per tant, l'ansietat tret és la que té una persona ansiosa de per sí, la qual cosa, davant certes situacions hi ha un increment molt gran d'ansietat, i l'ansietat estat és el tipus d'ansietat que provoca el percebre una situació com a perillosa. Per això, recordant el que ja s'ha comentat, la percepció que fa la persona de la situació té un pes molt important davant la generació d'ansietat (Spielberg, 1971).

Centrant-nos en aquesta percepció de les persones podem classificar l'ansietat amb: **ansietat somàtica i ansietat cognitiva.**

Dosil (2004) entén **l'ansietat cognitiva** com el conjunt de preocupacions negatives sobre el seu rendiment, incapacitat de concentració i continues interrupcions de l'atenció. Mentre per l'**ansietat somàtica** entén la percepció d'una sèrie de símptomes corporals que es produeixen automàticament. A la figura següent alguns d'aquests símptomes rellevant.

Seguint els estudis de Williams (1991) es considera que un estat d'ansietat agut pot causar determinades reaccions a l'esportista com por, preocupació o culpabilitat. Aquest estat proporcionarà una sèrie de reaccions físiques i psicològiques.

- **Símptomes físics:** acceleració de la freqüència cardíaca, increment de la pressió sanguínia, augment de la tensió muscular, dificultats respiratòries, sudoració, marejos, nàusees, boca seca.

- **Símptomes psicològics en els moments previs a la competició:** desconfiança, pensaments negatius,, inflexibilitat, preocupació, irritabilitat, dificultat d'atenció, accentuació dels conflictes personals, disminució de la capacitat de processament d'informació, disminució de la concentració.

- **Símptomes psicològics dies abans de la competició:** alteració del pensament (per exemple, dubtar de l'efectivitat de l'entrenament), disminució de l'autocontrol, cansament, insomni, dificultats per la relaxació, preocupació, irritabilitat i distracció.

Aquesta simptomatologia genera afectes negatius sobre el rendiment esportiu, inhibeix d'alguna manera les seves habilitats motrius fines que resulten imprescindibles a alguns tipus d'esports i disminueix la capacitat per prendre decisions.

1.1.4. Estratègies d'afrontament

Els jugadors necessiten desenvolupar un gran bagatge d'estratègies d'afrontament per fer front a les situacions estressants, característiques de l'entorn competitiu, ara bé, això no només passa als esportistes d'elit, sinó que també al nostre cas, en categoria de formació, és important tenir un bagatge d'aquestes estratègies d'afrontament, ja que a partir de les estratègies d'afrontament es pretén controlar aquesta ansietat competitiva.

Les estratègies d'afrontament dels atletes s'han associat a variables com ara **control percebut** (Anshel & Kaissidis, 1997; Haney & Long, 1995), **autoeficàcia** (Haney & Long, 1995), **ansiedad tret** (Finch, 1994; Giacobbi & Weinberg, 2000), **autoconfiança** (Grove & Heard, 1997), **ansietat estat** (Ntoumanis & Biddle, 2000), **orientacions de meta** (Kim & Duda, 1997; Ntoumanis, Biddle & Hadcock, 1999), **clima motivacional**

(Ntoumanis *et al*. 1999), **afectes positius i negatius** (Crocker & Graham, 1995) o **mesures d'execució** (Finch, 1994; Haney & Long, 1995).

La descripció dels processos de percepció i d'afrontament de l'estrès porta dues consideracions importants. La primera, és que un **estímul extern inusual o extrem** que sigui percebut com una amenaça resultarà estressant i produirà canvis significatius en les respostes psicològiques, fisiològiques i conductuals (Moriana-Elvira & Herruzo-Cabrera, 2004). Al context esportiu, aquest fet s'observa quan els esportistes pensen i actuen de forma distinta en situacions estressants que en aquelles no estressants.

La segona, consideració fa referència al fet que un **afrontament inadequat de l'estrès** agut porta a estrès crònic i a l'aparició del *burnout* (Wheaton, 1997). Aquest, alterarà el funcionament mental, originant una capacitat de presa de decisions més lenta i menys segura, augmentant l'ansietat i reduint l'autoestima, la confiança i l'autocontrol (Gotttlieb, 1997; Smith, 1986).

Lazarus & Folkman (1984a, 1984b), defineixen l'afrontament com aquells esforços cognitius conductuals constantment canviants que es desenvolupen per controlar les demandes específiques externes o internes, que són avaluades com a excedents o desbordants dels recursos de l'individu (Hernández-Zamora, Olmedo-Castejón e Ibáñez-Freire, 2004), dit d'una altra manera, Lazarus & Folkman (1984), com un procés controlador de les demandes internes o externes que són avaluades com superiors dels recursos de la persona. Casat Careño (2003), el model de Lazarus & Folkman es pot utilitzar com a guia per al desenvolupament de la planificació i valoració de les intervencions terapèutiques, en el pla individual, en oferir a la persona el coneixement i domini d'habilitats eficaces per al maneig i comprensió dels problemes i conflictes.

Mentre que Lazarus & Folkman (1984 a) argumenten que l'afrontament constitueix un intent conscient de reduir o controlar l'estrès, altres autors (Ardí *et al*., 1996) mantenen que les estratègies d'afrontament poden iniciar amb una cognició mínima. No obstant això, les respostes automàtiques a l'estrès no han de formar part del procés d'afrontament. Per Compas, Connor, Osowiecki & Welch (1997) l'afrontament s'inicia amb els intents conscients de resoldre les situacions estressants i pot arribar a convertir-se en automàtic a través d'una pràctica repetida.

Les estratègies d'afrontament, segons Folkman & Lazarus (1981), s'estudien des d'una doble perspectiva: per una part, **afrontament orientat a la tasca** (TOC, del anglès *task-oriented coping*), des d'aquesta perspectiva se'ns parla de les accions que tenen

una finalitat de canviar o controlar alguns aspectes d'una situació percebuda com estressant. Aquesta dimensió inclou estratègies específiques com ara augment de l'esforç, planificació i anàlisi lògica. Per l'altre, **afrontament orientat a l'emoció** (EOC, *emotion-oriented coping*), cerca canviar el significat d'una situació estressant i regular el resultat negatiu de les emocions. En aquest segon cas la premissa bàsica proposa que es pot facilitar l'ajust o l'adaptació per mitjà d'una regulació emocional que s'aconseguiria evitant l'agent estressant, situant-lo en un nou marc cognitiu o centrant-se de manera selectiva en els aspectes positius de la situació (Compas, 1987). Aquesta dimensió inclou estratègies específiques com ara el distanciament, l'autocontrol, la recerca de suport social, l'acceptar la responsabilitat o el revaluar positivament la situació.

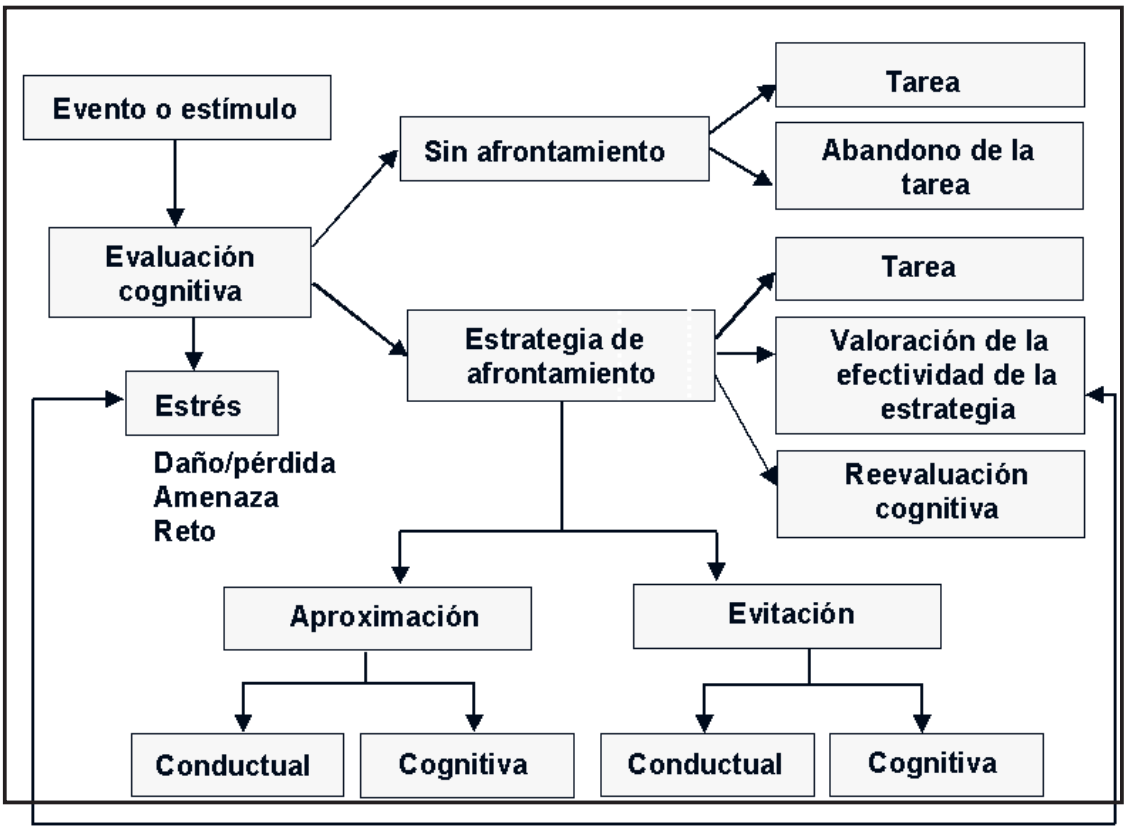
Malgrat el valor heurístic d'aquesta tipologia consensual, diferents autors han proposat l'existència d'una tercera dimensió funcional (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1994), recolzada en els resultats d'anàlisi factorials de segon ordre (Hudek-Knezevic, Kardun & Vucmirovic, 1999; Zautra, Shets & Shandler , 1997). Aquesta tercera dimensió, **l'afrontament d'evitació,** representa les accions per desentendre's de la tasca i redirigir l'atenció a estímuls no rellevants per a aquesta, i inclou estratègies com ara la negació o l'ús d'alcohol i drogues.

L'objectiu de les estratègies d'afrontament en l'àmbit esportiu és minimitzar certs tipus de cognicions i reduir la quantitat d'auto-reflexions, almenys en les situacions de ràpida resposta física.

Anshel (1990), proposa dues dimensions d'afrontament: **aproximació** i **evitació**, cadascuna de les quals representades per estratègies de tipus conductual i cognitiu (figura 4). Aquest model ofereix la següent seqüència:

- Detecció de l'estímul estressant o de l'esdeveniment.
- Valoració cognitiva, o interpretacions, de l'estímul o esdeveniment.
- Utilització de les estratègies d'afrontament, com ara pensaments (estratègia cognitiva) o accions (estratègia conductual).
- Activitat post-afrontament, consistent en manteniment o abandó de la tasca, revaluació de l'agent estressant o valoració de l'efectivitat de la estratègia d'afrontament.

Figura 4: Model del procés d'afrontament al deport (Anshel *et al.,* 2001)



a) **Descobriment de l'estímul** (estrès percebut). S'entén que l'esportista interactuant amb el seu entorn psicosocial no genera sentiments estressants si aquest no percep l'estímul o esdeveniment com a tal (Klein, 1996). Dit d'una altra manera, els estímuls no rellevants per a la tasca que s'executa generaran menys estrès si s'ignoren. En aquesta línia Anshel (1997) apunta que els esportistes d'elit tenen més capacitat per no atendre als estímuls no rellevants i centrar-se en els rellevants. Una vegada que un esdeveniment es catalogat com estressant, la valoració cognitiva del mateix ho classificarà, seguint el plantejament de Lazarus & Folkman (1984b), com a productor de dany, amenaça o repte. Aquesta avaluació forma part del procés d'afrontament, perquè té una forta influència sobre la intensitat percebuda de l'estímul estressant, la seva importància percebuda i l'elecció de l'estratègia d'afrontament (Acevedo & Ekkekakis, 2001; Larsson, Kempe & Starrin, 1988). Segons aquest plantejament només requereixen les estratègies d'afrontament quan es valoren els esdeveniments com estressants, mentre aquestes estratègies són innecessàries quan es perceben els esdeveniments com irrellevants o positius. En conseqüència, la freqüència i la

intensitat de moltes fonts d'estrès en l'esport es reduirien si els atletes fessin valoracions no estressants (Anshel *et al*., 2001).

b) **Avaluació de dany:** Segons McCrae (1992) el problema potencial amb aquest tipus d'avaluació és que els subjectes tendeixen a utilitzar estratègies d'afrontament menys madures i més passives, les quals poden ser perjudicials. No obstant això, en ocasions l'avaluació del mal pot resultar positiva. És el que passaria a situacions de baixa controlabilitat. Aquest tipus de situacions es produeixen en esports com el futbol, el bàsquet o l'handbol, en els quals les demandes físiques i cognitives d'una actuació continuada no són compatibles amb la distracció mental que suposaria ocupar l'estímul estressant, tant des del punt de vista cognitiu com conductual (Anshel *et al*., 1997).

c) **Avaluació d'amenaça:** L'avaluació d'amenaça reflecteix l'ansietat estat del subjecte, ja que es relaciona amb la preocupació respecte a com podria evolucionar la situació. Es correspon amb expectatives d'un perill futur. Per exemple, quan un esportista pensa en la capacitat d'un oponent o en el seva prèvia superioritat i sorgeixen pensaments irracionals del tipus de «què passa si ara el meu oponent puntua?» (Anshel *et al*., 1997).

d) **Avaluació de repte:** L'esportista assumeix que a vegades les situacions desagradables són inherents a l'esport però que si les domina i manté la confiança i el nivell adequat d'activació podrà tenir èxit (Peacock & Wong, 1990).

e) **Estratègies d'afrontament:** L'aspecte clau del procés d'afrontament és la utilització, per part de l'individu, d'estratègies conductuals o cognitives per resoldre el problema, bé sigui d'aproximació o d'evitació. Les estratègies d'aproximació tenen la finalitat de millorar la comprensió o el control de la situació estressant, o bé millorar els recursos per enfrontar-s'hi. Això es pot aconseguir mitjançant pensaments de planificació o anàlisi (estratègia d'aproximació conductual) o mitjançant accions tals com a recerca d'informació o confrontació (estratègia d'aproximació cognitiva). Les estratègies d'aproximació seran preferibles quan els esportistes considerin la situació controlable, tinguin temps suficient per resoldre-la i mostrin confiança amb les seves capacitats per enfrontar-se a la mateixa (Roth & Cohen, 1986).

Les estratègies d'evitació mostren un intent conscient d'allunyar de la font del problema. Es solen preferir quan la situació es considera incontrolable, els recursos per enfrontar-se a ella són limitats, no es disposa de temps suficient o hi ha poques probabilitats d'aconseguir una aproximació efectiva. Es tracta d'estratègies de distanciament psicològic, com ara pensaments del tipus de «l'entrenador té avui un

mal dia» o «no sap el que està dient» (estratègia d'evitació cognitiva) o bé d'accions que separen físicament a l'esportista de la font d'estrès (estratègia d'evitació conductual).

d) **Activitat post-afrontament**, és a dir, manteniment o abandó de la tasca, revaluació de l'estímul o esdeveniment estressant o valoració de l'efectivitat de l'estratègia d'afrontament utilitzada. En aquest procés, l'esportista pot optar per mantenir la seva participació en la tasca, continuar estressat o centrar-se en les demandes d'aquesta tasca amb reducció de l'estrès percebut. Si tingués temps suficient podria valorar l'eficàcia i l'efectivitat de l'estratègia utilitzada, o bé, realitzar una nova avaluació que li porti a la conclusió que la situació és menys estressant, o que pot resultar irrellevant, benigna o positiva.

1.2. Revisió teòrica

Diversos estudis recolzen l'existència d'una relació negativa entre una elevada ansietat competitiva i el rendiment esportiu (Ramis, Torregrosa, Viladrich, & Cruz, 2010). En bàsquet, els resultats d'un estudi realitzat per Abenza, Alarcón, Leite, Ureña & Piñar (2009) amb un equip sènior mostren que l'ansietat precompetitiva afecta negativament el rendiment dels jugadors, augmentant el nombre de pilotes perdudes i disminuint l'eficàcia en els tirs de dos punts. Diverses investigacions mostren que l'ansietat està igualment relacionada amb efectes negatius sobre l'autoestima, l'orientació i el clima motivacional (ex. Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006).

L'ansietat ha mostrat tenir efectes significatius sobre el rendiment esportiu, de manera que una elevada ansietat pot arribar a associar-se amb pobre rendiment (Burton, 1988; Smith, Smoll & Schutz, 1990). A causa d'això, múltiples són els estudis i aproximacions teòriques que afronten aquesta relació (teoria de la zona de funcionament òptim, Hanin, 1986; teoria multidimensional de la ansietat; Martens, Vealey, *et al*., 1990; teoria de la catàstrofe, Hardy, 1990; teoria de la direccionalitat, Jones, 1991).

Altres estudis mostren la relació existent entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva, com és el cas de l'estudi portat a terme per Mora, A., Sousa, C. & Cruz J. (2014) en l'estudi del clima motivacional, l'autoestima i l'ansietat en jugadors joves d'un club de bàsquet.

L'estudi de les estratègies d'afrontament en l'esport, cobra especial importància a partir de la dècada dels noranta, a causa del desenvolupament de diverses línies de recerca que comparteixen l'objectiu d'identificar estratègies d'afrontament que facilitin

l'adaptació a les demandes, internes i externes, que giren al voltant de la competició esportiva (Eklund,1996; Finch, 1994; Gould *et al*., 1993a & 1993b; Hardy, Jones & Gould, 1996). Un exemple d'aquest desenvolupament teòric és el model proposat per Anshel (1990), basat en el "*control de les emocions, organització de la recepció de la informació, planificació de respostes i execució de les accions apropiades*" en l'àmbit esportiu (Marquez, 2004, pàg. 113). Va aplicar el seu model a un equip de tennis femení del nord-oest dels EUA, observant una certa millora.

1.3. Problema

Des de la perspectiva de la competició esportiva és important remarcar que es cerca sempre el màxim rendiment esportiu, ja sigui pel propi esportista, pels entrenadors, grup social o persones significatives (pares, familiars), per tant, és important conèixer què influeix a l'obtenció d'aquest màxim rendiment. Parlant de l'obtenció d'aquest màxim rendiment entre en joc el que comentàvem de l'ansietat competitiva i la relació directa que existeix amb el clima motivacional.

Després del marc teòric entenem que un clima motivacional orientat a l'ego proporciona un major nivell d'ansietat a l'esportista, i com a conseqüència, un descens del rendiment esportiu, i com és lògic, al món del esportista aquest rendiment es troba en una posició jeràrquica prou important com per tenir-lo en compte. Per tant, és important saber la influència o relació d'aquestes dues variables sobre el rendiment, així com es pot controlar aquesta ansietat (estratègies d'afrontament).

1.4. Objectius i/o hipòtesis

Pregunta:

Existeix una relació entre el clima motivacional percebut (variable independent) i l'ansietat competitiva (variable dependent)?

Hipòtesi:

Un clima motivacional percebut enfocat cap a l'ego (VI) generaria una major ansietat competitiva (VD).

Pregunta:

L'ansietat competitiva (variable independent) influeix negativament sobre el rendiment esportiu (variable dependent)?

Hipòtesi:

El rendiment esportiu (VD) es veuria reduït davant un increment de l'ansietat competitiva (VI).

Pregunta:

Les estratègies d'afrontament són útils pel control de l'ansietat?

Hipòtesi:

L'ansietat es veuria reduïda, eliminada o bé controlada gràcies a unes adequades estratègies d'afrontament.

1.5. Propòsit de la intervenció

La finalitat d'aquesta proposat d'intervenció és **educar** els esportistes de formació i a les respectives persones significatives (entrenadors i pares) sobre el clima motivacional i l'ansietat competitiva, d'aquesta manera, s'aconsegueix conscienciar-los en funció d'aquestes variables i la relació amb el rendiment. A més de demostrar com el clima motivacional orientat a l'ego té una relació directe sobre l'ansietat, incrementant-la, que aquesta, té una relació directe i negativa amb el rendiment esportiu (disminuint-lo).

Tot i que la finalitat de la intervenció va més enllà que una psicoeducació, es cerca proporcionar **tècniques de control** d'aquesta ansietat (estratègies d'afrontament). D'aquesta manera, poder controlar, reduir o bé eliminar aquesta ansietat i que no influeixi negativament el rendiment.

En definitiva, amb aquesta intervenció es pretén aconseguir que el rendiment esportiu dels equips en formació depengui únicament del treball realitzat en formació abolint la influència de variables com l'ansietat i el clima motivacional.

2. Mètode

2.1. Disseny de la intervenció

La intervenció durarà una temporada (9 mesos), s'espera que després d'aquest temps els participants puguin controlar l'ansietat competitiva, així com orientar el clima motivacional cap a la tasca i no cap a l'ego. El control de l'ansietat passa pel domini d'estratègies d'afrontament, per això s'observarà una millora progressiva des de l'inici del programa.

Aquesta intervenció cerca els següents objectius:

- **Objectiu general:** Amb aquesta intervenció és cerquen dues finalitats:

→ Disminuir el nivell d'ansietat competitiva en categories de formació.

→ Centrar el clima motivacional cap a la tasca enlloc de cap a l'ego.

- **Objectius específics:**

- Educar als participants sobre el clima motivacional i l'ansietat competitiva, i com afecta al rendiment.

- Proporcionar tècniques (estratègies d'afrontament) pel control de l'ansietat.

Per tant, des d'aquesta intervenció es vol intervenir sobre dues variables importants, **l'ansietat** i el **clima motivacional**, ja que aquestes dues variables mostren certa relació entre elles, i pensem que no hem d'intervenir directament sobre l'ansietat sense anar una mica més enllà i sense pensar que pot desencadenar aquesta ansietat, i aquest desencadenament el trobem en el clima motivacional.

Alguns autor com Pinto & Vásquez (2013) plantegen un programa d'intervenció sobre el qual nosaltres ens orientarem per poder portar a terme la nostra intervenció, aquests autors plantegen 3 tipus diferents de control i 4 tècniques per treballar sobre aquest control:

a) **Control d'estímuls ambientals**: aquest control requereix una gestió òptima de les percepcions sobre les situacions esportives, ja sigui reduint la incertesa o les conductes motivades únicament pels resultats. Per ajudar a aquest control les tècniques més utilitzades són la visualització, la simulació i el control d'estímuls.

b) **Control de l'arousal**: les tècniques més utilitzades són l'entrenament autogen de Schultz, la relaxació progressiva de Jacobson i la respiració, les quals treballen per generar un estat de relaxació influint directament sobre la base somàtica de l'ansietat.

c) **Control de pensaments negatius**: es pretén evitar o disminuir les cognicions aversives pel desenvolupament d'una conducta òptima i adequada davant la situació. Les tècniques més utilitzades són, la parada de pensament, reestructuració cognitiva i l'autodiàleg (García, Iglesias, Moreno, Moreno & Del Villar, 2007; Latinjak & Torregrosa, 2011).

1) La **visualització**: es tracta d'una estratègia cognitiva d'aprenentatge i desenvolupament d'habilitats, al nostre cas esportives, treballa a traves d'imatges induïdes, concretes i específiques d'aquestes habilitats (Buceta, 1991; Lipmann &

Selder, 1992; Sánchez & Lejeune, 1999). La visualització té una influència sobre la motivació, de manera que provoca un increment d'aquesta (Palmi, 1997), a més d'incrementar el rendiment esportiu (Pain, Harwood & Anderson, 2011; Rodríguez i Galán, 2007) i d'ajudar a controlar l'ansietat competitiva (Rushall & Lipmann, 1998). Gràcies a que la visualització permet el control d'estímuls ambientals, per una reducció de la incertesa a causa d'una major familiaritat per part del subjecte cap els esdeveniments, ha estat una de les estratègies més utilitzades per l'aprenentatge i/o aplicació d'estratègies d'afrontament a l'ansietat. (Sánchez & Lejeune, 1999).

2) La **relaxació**: en l'àmbit esportiu les tècniques de relaxació ajuden a l'esportista a tindre una major sensació de control i manteniment de l'atenció d'aquest cap els estímuls rellevants de la tasca, evitant així possibles distraccions generades per l'ansietat (Romero et al., 2010). Així mateix, Zamora & Salazar (2004), realitzen una investigació amb 24 esportistes d'arts marcials, on es demostra que els esportistes que practiquen estratègies de relaxació tenen menors nivells d'estrès esportiu i un millor rendiment en proves cognitives, mentre que García-Mas et al. (2011) reporta que el control sobre l'ansietat és un indicador d'un clima motivacional òptim en equips esportius.

3) Les **tècniques de respiració**: l'únic control voluntari que tenim per disminuir el nivell basal d'activació i generar respostes de relaxació és el control de la respiració dins dels processos autonòmics, la respiració (Baronti, 1998). Sobre això, Carrer (1992) afirma que per a cada emoció hi ha un patró respiratori característic en on, per exemple, un estat ansiós genera una respiració caracteritzada per l'alteració del ritme natural, agitació i tensió toràcica.

Una de les tècniques de control respiratori més utilitzades és la respiració diafragmàtica, aquesta s'inicia amb una respiració completa amb el tors i abdomen relaxats, posteriorment es manté l'aire dins el diafragma i exhala lentament, tal com va fer-se la inhalació (Castellà, 2011).

4) **El autodiàleg**: es tracta d'un autodiscrus mentals amb el que l'esportista intenta influir sobre la seva conducta i les pròpies cognicions aversives (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis, 2008; Latinjak & Torregrosa, 2011). En termes específics, l'autodiàleg és una tècnica cognitiva de modificació conductual on existeix un canvi de les verbalitzacions negatives per altres més útils per millorar l'autocontrol (García et al., 2007; Hardy i Roberts, 2009).

L'autodiàleg té diverses finalitats, entre elles: el control atencional, la creació d'estats d'ànim, l'augment de la concentració, l'augment del rendiment esportiu i la reducció

d'ansietat (Anchique, 2006; Estrada & Pérez, 2008 ; Latinjak & Torregrosa, 2011; Latinjak, Torregrosa & Renom, 2009, 2010). Des d'aquest enfocament es manifesta que per afrontar l'ansietat s'han de canviar les creences irracionals substituint-les amb converses internes que permetin focalitzar l'atenció en els estímuls rellevants de la tasca (Hatzigeorgiadis, et al., 2008) alhora que disminueixen les respostes psicofisológicas pròpies de l'estat ansiós (Estrada & Pérez, 2008).

Les investigacions existents permeten suposar l'efectivitat que té l'ús d'estratègies d'afrontament per reduir l'ansietat, entre elles la visualització, la relaxació i el autodiàleg, en esports com ara la gimnàstica (Ariza et al., 2011); golf (Pinto & Vásquez, 2013); basquetbol (Ferrer, 2013); Ortega, Giménez, Olmedilla, 2008); patí carrera (Rodríguez i Galán, 2007); rem, karate, atletisme, piragüisme, gimnàstica olímpica, natació, lluita olímpica, bàsquet i futbol (Estrada & Pérez, 2008); taekwondo (Pelegrín & Jara, 2009); tennis (Latinjak, Torregrosa & Renom, 2009; 2010); futbol (Pain, Harwood i Anderson, 2011) i handbol (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas & Theodorakis, 2013).

Ara bé, a aquest programa cal afegir-li tècniques més enfocades cap el clima motivacional, ja que les comentades anteriorment ajuden a reduir el nivell d'ansietat, però no a controlar el clima motivacional. Per fer-ho hem de parlar de les **tècniques d'orientació de metes, les metes**, amb aquestes tècniques es pretén que els/les jugadores aprenguin a enfocar aquestes metes no a objectius immediats, sinó a objectius d'equip, ja que l'adquisició de compromisos de cada esportista amb el grup és més senzilla i permet llevar responsabilitats als jugadors/res. Posteriorment es poden començar a introduir objectius individuals. Varis estudis són els que demostren una eficàcia d'aquesta tècnica, a més de mostrar un alt grau d'efectivitat (Locke *et al,* 1981 & Mento, Steel & Karren, 1987).

2.2. Participants

La població sobre la qual s'intervindrà són nens i nenes que realitzin esport en categoria de formació, d'entre 9 i 18 anys. L'esport sobre el qual es treballarà és el bàsquet. S'intervindrà dins aquest rang d'edat perquè és on, al bàsquet, es comença a coexistir la formació i la competició, de manera que és on pot començar a orientar el clima motivacional cap a la tasca o cap a l'ego, o bé on comencen les influències externes i pensaments, propis, irracionals sobre el que és important. Per tant, si busquem treballar sobre l'ansietat que es genera per la competició és important treballar dins el rang d'edat on existeix aquesta competició. A més a més, es treballarà

en nens i nenes que practiquin l'esport del bàsquet en diferents clubs de la comarca de Manacor (actualment existeixen dos clubs de bàsquet).

Aquesta intervenció comptarà en 50 participants, repartits en diferents edats i sexes. Ens és independent el percentatge de nens i nenes i el percentatge dins cada rang d'edat, ja que en el que es pretén intervenir és sobre el control de l'ansietat, no a quina edat o sexe afecte més l'ansietat o en a quina edat existeix més capacitat de control sobre aquesta, per tant, ens és independent la quantitat de nens que participin a la intervenció i la quantitat de nenes que ho facin, igualment com el nombre de nens i nenes que tinguin 9 anys, que en tinguin 10, 15 o 18 anys. Per això, utilitzarem un **mostreig no probabilístic consecutiu**, aquest tipus de mostreig és en el que no intervé l'atzar i es trien tots els individus que compleixen els criteris de selecció del protocol a mesura que acudeixen, fins que s'arriba a la mostra desitjada, que al nostre cas l'hem marcada a 50 participants.

Els participants compliran els següents criteris d**'inclusió**:

- Nens i nenes que practiquin l'esport del bàsquet.

- Que estiguin entre el rang d'edat de 9 a 18 anys.

- Que formin part dels clubs de la comarca de Manacor.

- Jugadors i jugadores que una vegada s'ha explicat l'estudi i la intervenció (als jugadors/res i als respectius pares) acceptin de grat participar-hi.

Els criteris **d'exclusió** són els següents**:**

- Nens o pares (ja que són menors d'edat i es cerca el consentiment dels pares) que rebutgin la participació després de ser informats de l'estudi.

A més, per realitzar aquesta intervenció es tindran en compte els següents **criteris ètics:**

- Serà imprescindible l'autorització dels pares dels jugadors. Inicialment s'informarà als pares dels jugadors que desitgin participar voluntàriament en la intervenció.
- Es prestarà atenció a no causar mal i a promoure el benefici cap als participants.
- Es persevera la dignitat de les persones que hi participin, la seva autonomia i la autodeterminació.
- Així com la confidencialitat de la informació proporcionada pel jugador/a.

Per tant, respectarem els principis dictats pel codi deontològic publicat pel COP (1989): el principi de beneficència, de no maleficència, de justícia i d'autonomia.

2.3.Instruments

Per a poder avaluar de forma correcte i quantificada les diferents variables plantejades administrarem instruments específics per cada variable, d'aquesta manera ens trobem que davant el **clima motivacional** utilitzarem els següents instruments:

- **Qüestionari del clima motivacional percebut en l'esport** (PMSCQ-2, *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire*; Newton, Duda & Yin, 2000). Aquest consta de 29 ítems, 15 orientats al **clima d'implicació a la tasca** i 14 a la **implicació cap a l'ego**. Les respostes es recullen en format Likert en una escala de 5 punts, on 1 significa "*Molt en desacord"* i 5 significa *"Molt d'acord"*. (Annex 2)

- Amb el *Peer Motivational Climate Young Sport Questionaire* – PeerMCYSQ- (Ntoumanis & Vazou, 2005), traduït i validat al castellà per Moreno *et al*. (2011). **S'avaluarà el clima motivacional percebut per iguals.** Consta de 21 ítems distribuïts en dos factors: **clima motivacional d'implicació a la tasca** i **clima motivacional d'implicació a l'ego**. Els resultats són recollits amb una escala de 7 punts de Likert, on 1 significa "*Gens d'acord"* i 7 significa "*totalment d'acord"*. (Annex 3)

- Com a darrer instrument avaluador d'aquesta variable utilitzarem el **Qüestionari d'Orientació a l'Ego i a la Tasca en l'esport** (*Task and Ego Orientation in Sport Questionaire*, TEOSQ, Duda, 1989), utilitzarem la versió en castellà de Balaguer, Castillo & Tomás (1996), adaptat al context mexicà per López-Walle, Balaguer, Meliá *et al.* (2011). El qüestionari consta de 13 ítems, dividit en dues escales que mesures l'orientació a la tasca i l'orientació a l'ego. Set d'aquest ítems mesuren l'orientació a la tasca i sis l'orientació a l'ego. Les respostes es recullen amb una escala de 5 punts de Likert on 1 significa *"Molt desacord"* i 5 significa "*Molt d'acord".* (Annex 4). L'utilitzarem per avaluar les tendències individuals sobre l'orientació de meta en l'esport.

La utilització d'aquests 3 qüestionaris per avaluar el clima motivacional són molt adequats pel nostre estudi, ja que obtindrem informació rellevant de com factors externs (entrenadors i companys d'equip) ajuden a inferir un clima motivacional cap a la tasca o bé cap a l'ego. Per l'altre part, amb el tercer qüestionari es pretén avaluar una mica més els pensaments del propi jugador, d'aquesta manera veurem cap on, un mateix, orienta el clima motivacional. Saber l'orientació del clima motivacional és primordial, com hem comentant, per treballar sobre l'ansietat.

L'altre variable a tindre en compte i que és important avaluar és la **motivació**, l'avaluació d'aquesta es realitzarà a través del **qüestionari de motivació en l'esport** (*Sport Motivation Scale*, SMS; Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995; Pelletier *et al*., 1995) traduït i adaptat al castellà en la versió de Balaguer, Castillo & Duda (2007). Aquest qüestionar és una escala composta per 28 ítems agrupats, en tres dimensions (motivació intrínseca, extrínseca i amotivació). Les respostes són recollides en una escala de tipus Likert del 1 al 7, on 1 correspon "*totalment en desacord*" i 7 "*totalment d'acord*". (Annex 5).

És important saber que motiva als jugadors/res a practicar esport, ja que això ens dona informació important sobre el clima motiavacional. Una motivació externa té més repercussió sobre el clima motivacional orientat cap a l'ego, ja que aquest, entre altres, va orientat cap als resultats, així com la motivació externa és aquella que factors com els trofeus mouen al jugador.

Una altre variable important és l'**ansietat**, l'avaluació d'aquesta es portarà a través dels següents instruments:

- **Inventari d'Ansietat Estat Competitiva-2** (*Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2R; Cox et al., 2003) en la versió espanyola (Andrade *et al.*, 2007), valorarem la intensitat de l'ansietat precompetitiva, mesurant les sensacions fisiològiques i cognitives que tenen els jugadors/res previs a una competició. Aquestes sensacions s'agruparan en: ansietat somàtica, ansietat cognitiva i autoconfiança. Consta de 17 ítems que indiquen la intensitat sobre algunes sensacions que es poden manifestar abans de la competició. Les respostes es recullen en una escala de Likert de quatre punts, on 1 significa "*gens*" i 4 significa "*molt*" (Annex 6).

- ***Sport Competition Anxiety Test*** (S.C.A.T., Martens, 1977), amb el que avaluarem el tret de l'ansietat competitiva, amb altres paraules, la tendència en percebre com a amenaçant les situacions competitives i respondre a aquestes situacions en sentiments de tensió i aprehensió. Aquest qüestionari va ser creat seleccionant ítems del STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushener, 1970), que mesuren l'ansietat tret-estat, conjuntament amb altres que avaluen la influència de l'Avaluació Social de Festinger (1954). Aquest qüestionari consta de 15 ítems, els quals s'han de respondre amb una escala Likert del 1 al 3, que compren els següents valors 1 "*casi mai*" 2 *"a vegades"* i 3 "*sovint*". (Annex 7).

Administrant aquests dos qüestionaris podem obviar el qüestionari STAI (el qual avalua l'ansietat estat i l'ansietat tret de la persona), nosaltres encarem més l'estudi al nivell d'ansietat pre-competitiu i competitiu, és a dir, l'ansietat que genera aquesta situació, per això aquest dos qüestionaris són molt útils, amb aquests dos cobrim la part fisiològica, així com la cognitiva davant la competició. El fet de no aplicar el qüestionari STAI (*State Traite Anxiety Inventory*, Spielberg, Goruch i Luchene (1970), és perquè Capdevila (1997) ha adaptat aquest test millorant l'especificitat situacional i resumint el nombre d'ítems i eliminant aquells irrellevants, com és el CSAI. Per tant, es decideix administrar una millora del STAI, així com una millora del CSAI que és el cas del CSAI-2R (*Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2R; Cox et al., 2003), que és el que administrem.

Per finalitzar amb l'avaluació de les variables és important valorar les **estratègies d'afrontament**. Aquestes les avaluarem a traves del qüestionari **Brief COPE** (COPE-28, Carver,1997) que és una versió abreviada del COPE complet (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). És un qüestionari de 28 ítems, aquests ítems són plantejats en termes de l'acció i la resposta que les persones realitzen en una escala ordinal de 4 alternatives (de 0 "*mai faig això"* a 3 "*sempre faig això"*). Aquest qüestionari permet avaluar 14 estratègies d'afrontament (Annex 8)

2.4. Procediment

Per poder començar a realitzar l'estudi i la intervenció és important tindre els participants, més enllà del tipus de mostreig que s'utilitza, és important parlar de com es fa arribar la informació als jugadors i jugadores dels dos clubs de la comarca, és a dir, com es recluten els participants. La posada en marxa d'aquesta intervenció passa per una entrevista inicial amb els directius dels dos clubs de la comarca de Manacor. Aquesta entrevista té la finalitat de donar a conèixer el projecte i aconseguir el consentiment per part dels dos clubs per intervenir sobre jugadors i jugadores seves. Així com acordar un dia, diferent a cada club, en el que es sol·licitarà la presència de tots els jugadors/res del club, que compleixin amb el requisits d'inclusió de l'estudi, i els pares, els quals podran assistir-hi voluntàriament. Amb aquesta reunió es pretén donar a conèixer i explicar l'estudi, així com mostrar els criteris d'inclusió i exclusió dels participants a aquesta intervenció, i d'aquesta manera, poder cridar l'atenció dels diferents participants.

Un cop realitzades les dues reunions s'estableix un dia en que es realitza el mostreig dels participants, aquest dia es sol·licita la presència de tots els participants al pavelló municipal de la comarca. Aquest dia es seleccionen seguint el **mostreig no probabilístic consecutiu**, on es seleccionen participants fins obtenir la mostra desitjada, 50 participants. El fet de seleccionar d'aquesta manera és perquè el que busquem és que els participants estiguin motivats i interessats en participar en l'estudi, ens és independent el nombre de nois i nois i la quantitat de cada rang d'edat que participin, ja que la finalitat de la intervenció és aprendre a controlar l'ansietat competitiva en edat de formació en l'esport del bàsquet.

A continuació i abans de realitzar les proves, un cop obtinc la mostra participant, cal realitzar una entrevista amb els entrenadors dels jugadors/res participants en la intervenció, amb la finalitat d'obtenir el seu consentiment i col·laboració.

En el moment que és té el consentiment de totes les parts passem a l'avaluació, aquesta es realitzarà de forma grupal, en grup de 10 jugadors/res per sessió. A tots els participants és realitza el mateix procediment, i s'administren les mateixes proves (SMS, PMSCQ-2, PeerMCYSQ, TEOSQ, SCAT, CSAI-2R i finalment el Brief COPE).

Totes aquestes proves s'administren en dues sessions, el motiu és perquè el CSAI-2R, s'ha d'administrar abans de la competició:

- En una **primera sessió** es contesten tots els qüestionaris exceptuant el CSAI-2R. Aquesta primera sessió té una durada aproximada de una hora, en la que entre qüestionari i qüestionari es proporciona un descans d'uns 10 minuts, per evitar la interferència de la fatiga. Aquesta sessió es realitza els dimecres de 18:00 a 19:00, en una oficina proporcionada per uns dels clubs. Aquesta oficina compleix amb els requisits bàsics per l'administració (llum adequat, mobiliari adequat, espai suficient, etc.).

- En una **segona sessió** s'administra el CSAI-2R abans de la competició, per poder-ho fer ens hem de posar d'acord amb l'entrenador per saber quan és el moment més oportú per no molestar les explicacions, escalfament i rituals de l'equip. Obtenim el consentiment de fer-ho una hora abans de la competició, per tant a aquesta segona sessió, d'una durada aproximada d'uns 10-15 minuts (el temps necessari per contestar 17 ítems) la realitzem un dia de competició i una hora abans d'aquesta. L'administració del CSAI-2R es porta a terme al vestuari de l'equip, el motiu és perquè el jugador no arribi tard a la concentració amb el seu equip, d'aquesta manera quan acaba de respondre el qüestionari ja és al lloc de concentració i pot posar-se a realitzar les activitats pertinents amb els companys d'equip. El dia d'aplicació és variable, ja que

com he dit depèn del dia de competició, per tant, l'administrem en dissabte o diumenge en funció de l'edat del jugador/a i el dia de competició estipulat a aquesta edat.

Abans de cada sessió, l'avaluador llegeix en veu alta les normes de resposta de les proves, així com es demana màxima sinceritat i que es responguin a totes les preguntes, i a davant dubte preguntar-ho a l'avaluador. Cal tindre en compte que hi ha 5 primeres sessions (ja que tenim 50 participants i reduïm el nombre en grups de 10), referent al nombre de segones sessions es variable, ja que pot haver-hi dos jugadors del mateix equip i per tant competeixen el mateix dia.

Un cop recollides les dades dels qüestionaris, passem a la intervenció, és a dir, a l'aplicació de les **estratègies d'afrontament.** Aquestes passen per l'entrenament en **visualització, relaxació, respiració** i **autodiàleg.**

Seguim treballant en grups reduïts, 10 participants, excepcionalment si algun participant té problemes en l'aprenentatge d'alguna de les estratègies d'afrontament és realitza alguna intervenció individual amb aquest.

Es marquen dos dies a la setmana per portar a terme l'entrenament d'aquestes estratègies, aquest dies són el dimarts i el dijous. Les sessions d'entrenament tenen una durada aproximada de 60 minuts i la freqüència amb la que es treballa és setmanalment, el fet de tenir dos dies marcats és perquè es treballa en 5 grups de 10 persones. La franja horària en la que es portarà l'entrenament és el dimarts de 17:00 fins les 20:00 i el dijous de les 18:00 a les 20:00, per tant, el dimarts treballen 3 grups de participants i el dijous només dos. En cas de fer algun treball individual, es treballa els dijous de 17:00 fins a 18:00.

La **metodologia d'entrenament** serà la següent:

A la primera sessió de tots els grups es realitza una **contextualització de l'ansietat i el clima motivacional** (**psicoeducació**), la relació entre ambdues variables i la influència sobre el rendiment. A més a més, d'una explicació de les tècniques que s'entrenen i el perquè, és a dir, com ajuden a reduir l'ansietat.

Es treballa en un ordre jeràrquic (visualització, relaxació, respiració i autodiàleg) en el que no es passa a un altre nivell jeràrquic fins controlar l'anterior. Per tant, començarem a entrenar la visualització, un cop aquesta estigui controlada es passa al entrenament de la relaxació i així successivament. Aquest entrenament no només es realitza en presència de l'avaluador, sinó que hi ha tasques intersessions, en el que es

demana que repeteixin la tasca realitzada durant la sessió un cop cada dia a casa seva, d'aquesta manera ens assegurem un millor aprenentatge de l'estratègia.

Les sessions es divideixen en tres parts, una part inicial on es fa un repàs de tasques intersessió. Una segona part, el cos de la sessió, en a que es porta a terme el treball d'entrenament de la tècnica i una part final per marcar tasques per a casa. A més, és important tindre en compte que així com els participants avancen en l'ordre jeràrquic de les estratègies existeix a cada sessió un repàs del nivell jeràrquic anterior, així com tasques per a casa.

Concretant dins cada estratègia la metodologia serà la següent:

- **Visualització:** en les primeres sessions aquestes visualitzacions són senzilles i lliures, on la finalitat és que aconsegueixin visualitzar alguna cosa agradable per a ells/es, a més de realitzar aquesta visualització en un lloc en les condicions òptimes. A mesura que avancen les sessions també ho fa la dificultat, així que comencem a introduir visualitzacions guiades, tot i que encara sense entrar en la part competitiva. Seguint en les sessions arribem a visualitzar dies previs a la competició més important de la nostra vida, aquesta segueix essent guiada. Abans de passar al nivell següent és important saber visualitzar en condicions menys òptimes, per tant treballem aquesta visualització en lloc menys òptims.

- **Relaxació:** pot considerar-se com un estat psicològic de hipoactivació facilitat per diverses tècniques. Nosaltres portarem a terme la **relaxació progressiva de Jacobson** (1992), aquesta tècnica pretén ensenyar als participants a relaxar-se a través d'exercicis de tensió-relaxació de forma alternativa dels diferents grups musculars. Inicialment ensenyarem el mecanisme de tensió-relaxació, primerament en òptimes condicions (estirats al terra, en silenci, llum apagada, música agradable, etc.), un cop es controli la relaxació es passa a realitzar entrenaments per generalitzar aquesta tècnica (llum encesa, amb soroll, drets, etc.) a fi de poder aplicar aquesta tècnica abans i durant la competició. Un cop el cos està completament relaxat introduirem una visualització final, aquest podrà ser lliure o guiada.

- **Respiració**: treballar la respiració és important, ja que una respiració inadequada provocarà una menor oxigenació als teixits, un augment de la freqüència cardíaca i una intoxicació general de l'organisme, cosa que afavoreix l'aparició d'ansietat. Mentre una respiració adequada condueix a una millor oxigenació, la qual portarà a un millor funcionament dels teixits, menor treball cardíac, dificultant el cansament i l'ansietat. Es treballa amb la respiració diafragmàtica, aquest entrenament es el que menys temps dura, ja que és una tècnica més o menys fàcil, en la que s'inhala aire pel nas i es porta

al diafragma (respirar inflant l'estomac), on es reté l'aire uns 5 segons i s'expulsa lentament, aquest entrenament es realitza en un lloc en òptimes condicions (on es els participants tenen espai suficient, es poden tombar o estar asseguts còmodament, porten roba ampla, etc.). Un cop controlada la tècnica, es treballa per generalitzar-la, per tant es demana que es realitzi la tècnica en 5 posicions i situacions diferents, així com amb els ulls oberts, soroll, roba estreta, etc.

- **Autodialeg:** on primer treballem per esbrinar les creences i pensament negatius, per després canviar-los per verbalitzacions positives.

Un cop entrenades totes les estratègies i que els participants obtinguin un bon control d'aquestes es passa a realitzar sessions de manteniment fins a final de temporada. Aquestes sessions es porten a terme un cop cada 15 dies en presència de l'avaluador, tot i que, segueixen existint les tasques intersessions, amb la finalitat de perfeccionar aquestes estratègies.

Tota la intervenció es realitzada per mi, ja que la mostra de participants és reduïda i el fet de treballar en petits grups facilita el treball. A més a més, els dies i horaris marcats per treballar són dies en que tinc màxima disponibilitat per realitzar la intervenció.

3. Resultats

L'objectiu que busquem amb l'anàlisi dels resultats es comprovar si els objectius de la intervenció s'han aconseguit, és a dir, si **existeix un control de l'ansietat competitiva**, així com si **existeix una relació entre el clima motivacional orientat cap a l'ego i l'ansietat competitiva**. Per fer-ho utilitzarem un disseny **pre-post intervenció.** Aquest estudi es centre amb un **anàlisi descriptiu** dels resultats.

Aquest experiment només compta amb el **grup experimental**, ja que tots els participants de la intervenció realitzen les mateixes tasques, de manera que no existeix un grup control. Per aquest motiu, l'anàlisi dels resultats passa per comparar les mitjanes obtingudes, el primer cop en l'administració dels instruments d'avaluació (abans de la intervenció) i un segon cop al finalitzar la intervenció. Només es recullen dades dos cops, perquè si la intervenció no ha finalitzat, és a dir, sinó s'han aplicat totes les estratègies d'afrontament els resultats no serien significatius, perquè busquem comprovar que aquest conjunt de tècniques és útil per reduir el nivell d'ansietat competitiva, per aquest motiu només recollirem dades abans i després, no durant.

Aquest estudi comença manifestant que el clima motivacional orientat cap a l'ego influeix directament sobre l'ansietat competitiva, de tal manera que cal demostrar aquesta hipòtesi, per fer-ho mostrarem la correlació entre les dues variables, clima motivacional i ansietat.

La corroboració de l'eficàcia del tractament passa **prova t aparellada**, la qual és molt útil per treballar en variables dependents, aquesta prova s'utilitza quan una única mostra ha estat avaluada dos cops, com és el nostre cas, pre-post tractament. Nosaltres només treballem amb una única mostra (50 participants) i on tots els membres d'aquesta mostra reben el mateix procés d'avaluació i intervenció. Pel que ens interessa valorar si existeix un canvi significatiu entre els primers i els segons resultats.

Per obtenir aquest resultats ens basem amb la següent **fórmula** estadística:

$$t_0 = \frac{\overline{D}_0}{s_D / \sqrt{n}}$$

on:

- t_0 "té probabilitat d'ocurrència en la taula de distribució t de Student amb n-1 graus de llibertat; - $\overline{D}_0$ és la diferència mitjana entre les parelles de dades; - s_D és la desviació estàndard de les diferències entre les parelles de dades; - **n** és la mida de la mostra (nombre de parelles de dades)

A més, és important parlar d'una **correlació de variables**, ja que al llarg de l'estudi s'ha parlat de que el clima motivacional influeix directament sobre l'ansietat competitiva, per tant, volem demostrar empíricament aquesta correlació. Per fer-ho ens centrem en el **coeficient de correlació de Pearson**. Aquest mesura la relació lineal entre dues variables quantitatives (clima motivacional i ansietat).

Per portar a terme aquest treball estadístic de correlació, parlem de que el coeficient de correlació entre dues variables és el quocient de la seva covariància pel producte de les seves desviacions estàndards, **fórmula**:

$$R = \frac{\sigma_{XY}}{\sigma_X \cdot \sigma_Y}$$

On:

σ_{XY} és la covariància de X i Y i $\sigma_X \cdot \sigma_Y$ són les desviacions típiques.

El valor de correlació varia del +1 al -1, on:

- si r =1 existeix una correlació positiva perfecte, de manera que ens indica una dependència total entre les dues variables (relació directa), de tal forma que si augmenta una augmenta l'altre

- Si 0 <r <1, hi ha una correlació positiva

- Si r = 0, no existeix relació lineal. Tot i que no indica que siguin independents, simplement indica que la correlació no és lineal.

- Si -1 <r <0, hi ha una correlació negativa.

- Si r = -1, hi ha una correlació negativa perfecta. Existeix una dependència total (relació inversa), de tal forma que si una d'elles augmenta l'altre disminueix.

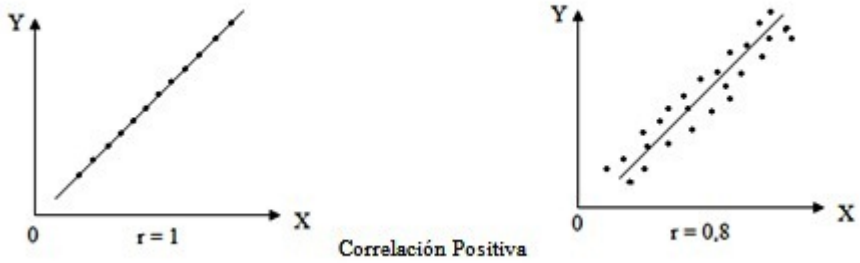
4. Conclusions

A continuació passarem a comprovar si les hipòtesis plantejades es confirmen o no, sempre de manera esperada, ja que ens basem amb una anàlisi de resultats descriptiu no empíric.

Hipòtesi: un clima motivacional percebut enfocat cap a l'ego (VI) generaria una major ansietat competitiva (VD).

S'espera una **confirmació** d'aquesta hipòtesi, així com s'espera que un clima orientat cap a la tasca no generi influència a l'ansietat. De manera que s'espera obtenir, en la prova de correlació de Pearson, un r = 1 o bé 0 <r <1. Un resultat entre 0 i 0.9 manifesta un correlació directa, però no perfecte, mentre un resultat de 1 simbolitza una relació perfecte. Nosaltres esperem obtenir resultats entre 0 i 1, ja que no podem confirmar que la correlació sigui perfecte. De manera que si representéssim a una gràfica les correlacions esperades podríem obtenir unes gràfiques semblants a les següents: (figura 5)

Figura 5: Correlació positiva entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva.



Cal dir que aquestes gràfiques no són creades amb resultats del nostre estudi, ni gràfiques relacionades amb l'esport, simplement és una gràfica qualsevol que representa de forma visual dues puntuacions que es podria obtenir de la correlació entre les dues variables.

Hipòtesi: l'ansietat es veurà reduïda, eliminada o bé controlada gràcies a unes adequades estratègies d'afrontament.

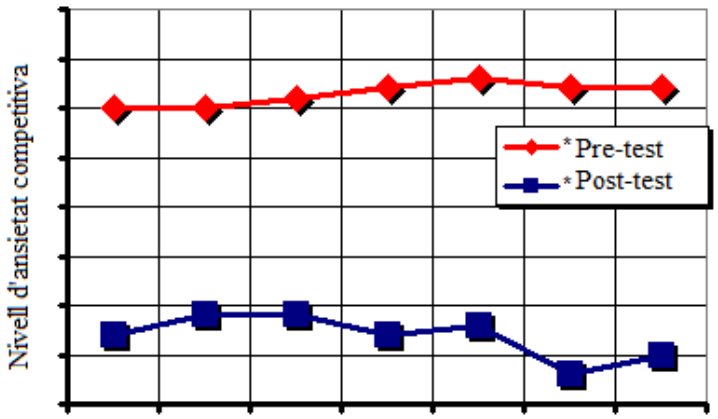
S'espera una **confirmació** d'aquesta hipòtesi, d'aquesta manera s'obté una comprovació empírica de que l'estratègia d'intervenció és adequada i útil davant el control de l'ansietat.

Per la confirmació necessitem que els resultats pre-post tractament siguin diferent. És a dir, es pot dir que la **hipòtesi nul·la** és aquella en que els resultats, després de la intervenció, són diferents als inicials.

H_0: $\mu_1 \neq \mu_2$

Per tant, perquè el tractament sigui eficaç la diferència entre les mitjanes abans i després del tractament han de ser diferents a 0, per això esperem resultats diferents a 0 i d'aquesta forma poder corroborar la nostra hipòtesi nul·la. De tal manera que si es representa els resultats esperats en una gràfica obtenim una gràfica semblant a la següent (figura 6):

Figura 6: Nivell d'ansietat pre-post tractament



Al igual que la figura 4, aquestes gràfiques no són creades amb resultats d'aquest estudi, i tampoc resultats reals, són simplement gràfiques orientatives on ens permet observar els resultats esperats.

Aquest estudi mostra convergència en diversos estudis que han treballat per comprovar la relació directe entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva, així com l'eficàcia de les estratègies d'afrontament per reduir l'ansietat. Alguns d'aquests estudis són els que s'ha comentat a l'inici del treball com, el portat a terme per Mora, A., Sousa, C. & Cruz, j. (2014) on es mostra la relació existent entre el clima motivacional i l'ansietat competitiva, en l'estudi del clima motivacional, l'autoestima i l'ansietat en jugadors joves d'un club de bàsquet.

O bé, l'estudi de les estratègies d'afrontament en l'esport, cobra especial importància a partir de la dècada dels noranta, a causa del desenvolupament de diverses línies de recerca que comparteixen l'objectiu d'identificar estratègies d'afrontament que facilitin l'adaptació a les demandes, internes i externes, que giren al voltant de la competició esportiva (Eklund,1996; Finch, 1994; Gould *et al*., 1993a & 1993b; Hardy, Jones & Gould, 1996). Un exemple d'aquest desenvolupament teòric és el model proposat per Anshel (1990), basat en el "*control de les emocions, organització de la recepció de la informació, planificació de respostes i execució de les accions apropiades*" en l'àmbit esportiu (Marquez, 2004, pàg. 113). Va aplicar el seu model a un equip de tennis femení del nord-oest dels EUA, observant una certa millora.

Per finalitzar, cal dir que aquesta predicció confirmatòria implica que el rendiment esportiu en nens i nenes en etapa formativa en l'esport de bàsquet pot ser augmentat a través del control de l'ansietat gràcies a les estratègies d'afrontament. A més, que aquesta ansietat es creada, en aquestes categories, per factors externs com familiars, entrenadors i companys d'equip, o bé, per les cognicions que es relacionen amb la practica esportiva, així com la motivació que els mou a realitzar l'esport.

5. Discussió

Al llarg de la realització del TFG són moltes les coses que he aprés, primer de tot a realitzar un TFG, és el meu primer cop i sincerament no sabia com es realitzava aquest. A més, és el primer cop que treballo amb una planificació tan estructurada.

Com vaig dir, estic molt ficat en el món de l'esport, i dins el món de formació encara més, ja que tinc nenes en les meves mans, cosa que ha estat un desencadenant per realitzar aquest TFG, són molt els conceptes que he aprés durant aquest treball, ja que per molt interessat en la motivació i en l'esport que estès era un desentès. Aquest treball m'ha ajudat a veure com molts cops els entrenadors conscient/inconscientment generem un clima motivacional orientat cap a l'ego, el qual té repercussió en l'ansietat. També m'ha proporcionat estratègies útils per poder ensenyar a les jugadores en cas que presentin ansietat i poder-la reduir. Diria que aquest treball m'ha fet créixer com a psicòleg, evidentment, però també com a entrenador.

Temàtica a part, he practicat la recerca d'informació com mai havia fet fins ara, per poder realitzar aquest treball he hagut de dedicar moltes hores a la recerca d'informació i a saber trobar l'adequada, ja que actualment hi ha molta informació, ja sigui per la xarxa o bé en format paper, però cal saber elegir la correcta, la rellevant pel teu treball.

Abans he parlat de que mai havia treballat sota una **planificació** tan detalla, sempre treballo des d'una petita planificació, però aquest TFG requereix una gran planificació. He intentat seguir-la talment es va planificar el primer dia, però alguns cops ha estat impossible, el motiu ha estat la càrrega de treball de les altres assignatures, per la que he hagut de realitzar petites modificacions a la planificació (com sigui avançar el treball alguns dies per conglomeració de carrega de treball). La **metodologia** de treball penso que ha estat més o menys òptima, ja que subjectivament penso que el treball està prou complet, sempre hi ha aspectes a millorar i a més si és el primer TFG que es realitza, però si que trobo que hi ha molta informació sobre el que es pretenia treballar.

Algunes **limitacions** en les que ens podem trobar alhora de trobar el resultat esperat poden ser:

- La influència externa sobre els jugadors participants (familiars, entrenadors, jugadors no participants) sigui superior a la voluntat del treball del nen, o a la confiança d'aquest jugador amb el programa, això pot portar a un mal entrenament i a obtenir un resultat negatiu davant la intervenció.

- La negativa del jugador a portar a terme algunes estratègies d'afrontament.

- Dificultat per portar a terme algunes estratègies d'afrontament per altres motius (dificultats de concentració, etc.).

Aquest estudi pot ser molt rellevant per jugadors/res, familiars d'aquests, entrenadors/res, clubs esportius, etc. ja que un major coneixement ajudaria a conscienciar a tots els implicats en treballar per un control d'aquesta ansietat, així com una de les causes generadores (clima motivacional), de manera es podria treballar per controlar-la o bé no generar-la i la formació és veuria molt més incrementada ja que seria l'únic objectiu en aquestes categories, així que la competició passaria a ser una conseqüència del treball formatiu i no una meta.

6. Annexos

6.1. Calendari de treball

Etapes i Tasques/ Activitats de seguiment (PACs)	**Febrer**		**Març**				**Abril**				**Maig**			**Observacions/ Comentaris estudiant**	**Observacions/ Comentaris consultor/a**
Setmanes	**S 3**	**S 4**	**S 1**	**S 2**	**S 3**	**S 4**	**S 1**	**S 2**	**S 3**	**S 4**	**S 1**	**S 2**	**S 3**		
0. Acordar conjuntament amb el consultor quina temàtica s'abordarà i la organització del procés de desenvolupament del TFG														Ordenar idees, tractar possibles temàtiques i propostes amb la consultora.	

1. Elecció del tema															
….1.1. Identificar un tema														Seleccionar un tema que desperti el meu interès pel TFG.	
… 1.2. Portar a terme una cerca documental sobre el tema escollit														Començar la recerca d'informació per comprovar si l'elecció del tema és viable.	
....1.3. Establir objectius i plantejar hipòtesis de treball														Que vull demostrar amb aquest treball?	
2. Planificació del treball															
….2.1. Identificar els elements fonamentals del TFG														Amb la informació recollida i amb la consulta a la consultora marcar els punts més rellevants del TFG	
....2.2. Organitzar elements fonamentals del treball														Organitzar la informació rellevant, proposar com vull que vagi apareixent al TFG.	
....2.3. Temporalitzar les diferents fases del treball														Marcar temporalment les tasques del	

														TFG per una millor organització.	
3. Desenvolupament del treball															
….3.1. Seleccionar les fonts fonamentals per a la construcció del marc teòric de referència del TFG														De totes les fonts trobades elegir les més rellevants i les que hem puguin aportar més al TFG.	
….3.2. Integrar el coneixement per construir el marc teòric															
….3.3. Recollir, analitzar i interpretar les dades obtingudes[1]														Interpretar teòricament els possibles resultats obtinguts al cas de portar a terme la intervenció.	
….3.4. Expressar-se correctament amb domini del llenguatge del camp científic en català, castellà o en una tercera llenguac														Repassar el TFG per trobar incoherències, errades ortogràfiques, sintàctiques, informació repetida, etc.	
4. Lliurament de la memòria													22		

....4.1. Comunicar de forma correcta la informació													22		

6.2. Qüestionaris

Annex 2. Ítems que componen el Qüestionari de Clima Motivacional Percebut en l'Esport (PMCSQ-2) d'equip.

1. L'entrenador s'enfada quan s'equivoca un jugador.

2. L'entrenador presta més atenció a les "estrelles".

3. Cada jugador aporta una contribució important.

4. L'entrenador creu que cada un de nosaltres som claus per al èxit de l'equip.

5. L'entrenador només afalaga als jugadors quan destaquen dels altres.

6. Els jugadors se senten bé quan intenten fer-ho el millor possible.

7. Els jugadors són substituïts en el joc quan cometen errors.

8. Els jugadors de diferent nivell d'habilitat tenen un paper important en l'equip.

9. Els jugadors s'ajuden uns als altres en l'aprenentatge.

10. S'anima que els jugadors competeixin entre si.

11. L'entrenador té els seus preferits.

12. L'entrenador ajuda a que els jugadors millorin en les habilitats en què no són bons.

13. L'entrenador crida als jugadors quan cometen una equivocació.

14. Els jugadors se senten amb èxit quan milloren.

15. Només els jugadors amb els millors resultats reben afalacs (felicitacions).

16. Els jugadors són castigats quan cometen equivocacions.

17. Cada jugador té un paper important.

18. Es premia l'esforç.

19. L'entrenador anima que els jugadors s'ajudin en l'aprenentatge.

20. L'entrenador deixa clar qui són els millors jugadors.

21. Els jugadors es motiven quan juguen millor que els seus companys d'equip.

22. L'entrenador emfatitza molt l'esforç personal.

23. L'entrenador només es fixa en els millors jugadors.

24. Els jugadors temen cometre un error.

25. S'anima que els jugadors millorin els seus punts flacs.

26. L'entrenador afavoreix alguns jugadors més que a altres.

27. L'èmfasi està en millorar en cada partit o en cada entrenament.

28. Els jugadors realment "treballen conjuntament com a equip".

29. Els jugadors s'ajuden a millorar i a superar-se.

Ítems que conformen cada factor del Qüestionari de Clima Motivacional Percebut en l'Esport (PMCSQ-2) de conjunt.

Clima d'implicació en la tasca = 3, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 18, 17,19, 22, 25, 27, 28, i 29

Clima d'implicació en l'ego = 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 24 i 26

Annex 3: ítems del qüestionari PeerMCYSQ

Al teu grup d'entrenament la majoria dels companys/companyes

	Totalment en desacord	en desacord	Lleugerament en desacord	Neutre	Lleugerament d'acord	D'acord	Totalment d'acord
1. S'ajuden uns als altres a que es millori	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
2. S'animen entre si per poder triomfar en la competició	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
3. S'ofereixen per ajudar a que els companys es puguin desenvolupar noves habilitats	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
4. Es té més en compte l'opinió dels companys/es més hàbils/es	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼

5. Fan que els companys/es se sentin valorats/ades	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
6. Treballen junts per millorar les habilitats que no fan bé	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
7. Fan comentaris negatius que desanimen als companys/es	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
8. Intenten fer-ho millor que els companys/es del grup	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
9. Critiquin als seus companys/es quan fallin	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
10. Ensenyen als seus companys/es coses noves	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
11. Animen als companys/es a treballar més dur	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
12. Semblen contents quan ho fan millor que els companys/es del grup	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
13. Fan que els companys/es se senten acceptats/es	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
14. Volen estar amb els companys/es més hàbils	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
15. Elogien als companys/es que s'esforcen més	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
16. Es queixen quan l'equip no guanya	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
17. Estan contents quan els seus companys / es s'esforcen	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
18. Es té en compte l'opinió de cada un/a	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
19. Són un exemple a esforçar-se al màxim	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
20. Riuen dels seus companys/es quan s'equivoquen	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼
21. Animen als seus companys/es a intentar després d'algun error	❶	❷	❸	❹	❺	❻	❼

Ítems que conformen cada factor del PeerMCYSQ

Clima tasca: 1, 3, 5, 6, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 21; **Clima ego**: 2, 4, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 20; **Competició**: 2, 4, 8, 12, 14; **Conflicte**: 7, 9, 16, 20

Annex 4 ítems del qüestionari TEOSQ

Jo em sento amb més èxit en el meu esport quan ....

Ítem 1. Sóc el/la únic/a que pot fer la jugada o habilitat en qüestió.

Ítem 2. Aprenc una nova habilitat i m'impulsa a practicar més

Ítem 3. Puc fer-ho millor que els meus companys.

Ítem 4. Els/les altres/es no poden fer-ho tan bé com jo.

Ítem 5. Aprenc cosa que és divertit fer-ho.

Ítem 6. Altres/es fallen i jo no.

Ítem 7. Aprenc una nova habilitat esforçant-me molt.

Ítem 8. Treball realment dur.

Ítem 9. Amb si més punts, gols, etc. que tots/es.

Ítem 10. Una cosa que he après m'impulsa a seguir i a entrenar.

Ítem 11. Sóc el/la millor.

Ítem 12. Noto que una habilitat que he après funciona.

Ítem 13. Poso tot el que està de la meva part (tot el que puc).

Ítems que conformen cada factor del TEOSQ:

Orientació a la tasca: 2, 5, 7, 8, 10, 12 i 13; **Orientació al ego:** 1, 3, 4, 6, 9 i 11

Annex 5 ítems de l'escala SMS

Per què practiques el teu esport:

1. Pel plaer que em produeix fer alguna cosa excitant.

2. Pel plaer que em proporciona saber més sobre l'esport que practico.

3. Abans tenia bones raons per practicar aquest esport, però ara em pregunto si hauria de seguir practicant.

4. Pel plaer d'aprendre noves tècniques d'entrenament.

5. Ja no ho sé; sento que sóc incapaç de tenir èxit en aquest esport.

6. Perquè em permet ser valorat per la gent que conec.

7. Perquè, al meu entendre, és una de les millors maneres de conèixer gent.

8. Perquè sento molta satisfacció personal quan domino determinades tècniques difícils d'entrenament.

9. Perquè és absolutament necessari practicar esport si un vol estar en forma.

10. Pel prestigi de ser un esportista.

11. Perquè és una de les millors formes que tinc per desenvolupar altres aspectes de mi mateix/a.

12. Pel plaer que sento quan milloro en algun dels meus punts febles.

13. Per l'emoció que sento quan estic totalment immers en la meva execució esportiva.

14. Perquè necessito fer esport per sentir-me bé.

15. Per la satisfacció que experimento quan perfeccionar les meves habilitats.

16. Perquè la gent que m'envolta creu que és important estar en forma / ser esportista.

17. Perquè és una bona forma d'aprendre moltes coses que em podrien resultar útils en altres àrees de la meva vida.

18. Per les intenses emocions que sento quan estic practicant mi esport.

19. Ja no ho tinc clar; en realitat no crec que aquest sigui el meu esport.

20. Pel plaer que sento quan executo determinats moviments difícils

21. Perquè em sentiria malament si no practiqués esport habitualment.

22. Per mostrar als altres el bo que sóc en el meu esport.

23. Pel plaer que sento quan aprenc exercicis que no he fet abans.

24. Perquè és una de les millors formes de portar-me bé amb els meus amics.

25. Perquè m'agrada la sensació d'estar totalment immers en el meu esport.

26. Perquè sento que he de fer el meu esport amb regularitat.

27. Pel plaer de descobrir noves formes de realitzar els elements tècnics.

28. Em pregunto sovint, ja que no estic aconseguint els meus objectius.

Ítems que conformen cada factor del SMS

Motivació intrínseca per aconseguir coses 8, 12, 15 i 20

Motivació intrínseca per experimentar estimulació 1, 13, 18 i 25

Motivació intrínseca per conèixer 2, 4, 23 i 27

Regulació identificada 7, 11, 17 i 24

Regulació introjectada 9, 14, 21 i 26

Regulació externa 6, 10, 16 i 22

No motivació 3, 5, 19 i 28

Annex 6: Ítems que componen el CSAI-2R

Com et sents ara just abans de la competència?

1. Estic molt inquiet
2. Em preocupa no rendir en aquesta competència tan bé com podria fer-ho
3. Estic segur de mi mateix
4. Noto el meu cos tens
5. Em preocupa perdre
6. Sento tensió en el meu estómac
7. Estic segur que puc fer front a aquest desafiament
8. Em preocupa bloquejar davant la pressió.
9. El meu cor s'accelera
10. Tinc confiança de fer-ho bé
11. Em preocupa un baix rendiment o fer-ho malament
12. Tinc un nus en el meu estómac
13. Tinc confiança perquè em veig arribant el meu objectiu
14. Em preocupa que els altres se sentin decebuts amb el meu rendiment
15. Les meves mans estan suades
16. Confio respondre bé davant la pressió
17. Noto el meu cos rígid

Ítems que conformen cada factor del CSAI-2R

Ansietat somàtica 1, 4, 6, 9, 12, 15 i 17

Ansietat cognitiva 2, 5, 8, 11 i 14

Autoconfiança 3, 7, 10, 13 i 16

Annex 7. Ítems del S.C.A.T.

	Rarely	Sometimes	Often
1. Competing against others is socially enjoyable	☐	☐	☐
2. Before I compete I feel uneasy	☐	☐	☐
3. Before I compete I worry about not performing well	☐	☐	☐
4. I am a good sportsman when I compete	☐	☐	☐
5. When I compete, I worry about making mistakes	☐	☐	☐
6. Before I compete I am calm	☐	☐	☐
7. Setting a goal is important when competing	☐	☐	☐
8. Before I compete I get a queasy feeling in my stomach	☐	☐	☐
9. Just before competing, I notice my heart beats faster than usual	☐	☐	☐
10. I like to compete in games that demands a lot of physical energy	☐	☐	☐
11. Before I compete I feel relaxed	☐	☐	☐
12. Before I compete I am nervous	☐	☐	☐
13. Team sports are more exciting than individual sports	☐	☐	☐
14. I get nervous wanting to start the game	☐	☐	☐
15. Before I compete I usually get uptight	☐	☐	☐

Annex 8: El Brief COPE consta de les següents subescales:

1. **Afrontament actiu**: Iniciar accions directes, incrementant els propis esforços eliminar l'estresso.

2. **Planificació**: Planificar estratègies d'acció, els passos a donar i la direcció dels esforços a realitzar.

3. **Suport instrumental:** Sol·licitar ajuda a persones que són competents sobre el que ha de fer.

4. **Ús de suport emocional:** Aconseguir suport emocional de simpatia i de comprensió.

5. **Auto-distracció:** Intentar distreure's, per tractar de no concentrar-se en el estresso.

6. **Alleujament**: Augment de la consciència del propi malestar emocional, acompanyat d'una descarrega emocional.

7. **Desconnexió conductual**: Reduir els esforços invertits per fer front al factor d'estrès per aconseguir les metes.

8. **Reinterpretació positiva:** Buscar el costat positiu i aprendre davant el problema.

9. **Negació**: Negar la realitat del succés estressant.

10. **Acceptació:** Acceptar el fet del que està passant, que és real.

11. **Religió**: Recorre a la religió en moments d'estrès.

12. **Ús de substàncies** (alcohol, medicaments): Recorre a substàncies per fer front al estresso.

13. **Humor:** riure de les situacions estressants, fent burles de la mateixa.

14. **Auto-inculpació**: criticar i culpabilitzar- te pel que ha passat.

7. Referències Bibliogràfiques

- Bruni, B. (2013). Comparación de los niveles de motivación entre un equipo de fútbol profesional y un equipo de fútbol amateur. *MOVU Revista de las Ciencias de la Actividad Física*, *1*(1), 27-32.

- Mora, À., Sousa, C., & Cruz, J. (2014). El clima motivacional, la autoestima y la ansiedad en jugadores jóvenes de un club de baloncesto/The motivational climate, self-esteem and anxiety in young players in a basketball club. *Apunts.Educació Física i Esports,* (117), 43.

- Ramis Laloux, Y., Cruz Feliu, J., & Torregrosa i Álvarez, M. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 22, pp. 0077-83).

- Ortín-Montero, F.,J., & De-la-Vega, R. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales De Psicología, 29*(3), 637-641. doi: http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751

- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 22, pp. 0047-52).

- Calvo, A. P. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista Psicología del Deporte*, *16*(2), 137-150.

- Navlet Salvatierra, M. D. R. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes.

- Guillén, F., & Sánchez, R. (2003). LA ANSIEDAD EN JUGADORAS DE LA LIGA ESPAÑOLA DE BALONCESTO. *Archivos de medicina del deporte, 95 (20),* 213-220.

- García, F. G., Rodríguez, A. S., & Bara Filho, M. G. (2006). Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de rueda. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, *1*(1), 69-82.

-Romero Carrasco, A. E., Letelier López, A., Zapata Campbel, R., Garrido Quiroz, R., Brustad, R. J., & García-Mas, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. En *Revista de psicología del deporte* (Vol. 19, pp. 0117-133).

- Navarro García, R., Ruiz Caballero, J. A., Rodríguez Pérez, M., & Izquierdo Ramírez, J. M. (2002). Ansiedad situacional y el estrés competitivo en deportes de competición.

- Cecchini, J. A., González, C., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas.*Psicothema*, *16*(1), 104-109.

- Garcia-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., ... & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores.

- López, J. T. E., Gea, G. B., & García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, *14*(1), 34-38.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate inntervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety.*Journal of Sport & Exercise Psychology*, (29), 39-59.

- Micó, G. A. Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes tenistas de competición del Club de Tenis Alcúdia, Islas Baleares, en relación con las habilidades percibidas y el rendimiento percibido por su entrenador.

- Barberá Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista electrónica de motivación y emoción*, *5*(10).

- Heredia, E. B. (2002). Modelos explicativos en Psicología de la Motivación.*REME*, *5*(10), 6.

- Mora, À., Sousa, C., & Cruz, J. (2014). El clima motivacional, l'autoestima i l'ansietat en jugadors joves d'un club de basquetbol. *Apunts. Educació física i esports*, *3*(117), 43-50.

- Mora, À., Sousa, C., & Cruz, J. (2014). The motivational climate, self-esteem and anxiety in young players in a basketball club. *Apunts. Educació Fisica i Esports*, (117), 43-50.

- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, A., & Viladrich, C. (2011). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional.

- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad.

- Pineda Espejel, H. A. (2014). *Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitario* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAT DE VALENCIA (SPAIN)).

- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación*, *21*(1), 7-43.

- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *6*(2), 359-378.

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *anales de psicología*, *29*(1), 243-248.

- Ponce, I. G., & Chamorro, J. M. L. LA TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO Y SU INCIDENCIA SOBRE LA PERSISTENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EDAD ESCOLAR.

- Cox, R. H., & COX, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 172-172.

- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, *18*(4), 275-290.

- Fernández, E. M. A., Río, G. L., & Fernández, C. A. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, *19*(1), 150-155.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1995). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, *2*(4), 263-280.

- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, *9*(2), 543-552.

- Castro-López, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia.

- Fernández, M. D. G. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, *31*(3), 250-258.

- Ramis, Y., Torregrosa, M., & i Seguès, M. C. V. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, *22*(4), 1004-1009.

- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento.*Fundamentos en humanidades*, (16), 183-198.

- Ramos, G. I. C. RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO.

- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. I. Estructura factorial. In *Revista de psicología del deporte* (Vol. 1, pp. 0025-38).