

## **Ansietat precompetitiva i execució en jugadors de bàsquet**

Predicció de l'aparició d'ansietat precompetitiva

Treball final de grau realitzat per:

Adrià Cendra Bassó

Tutor/a: Dr. Carles Rostán Sánchez  
(Co-tutor/a: Dr. Francesc Sidera Caballero)

Grau en Psicologia  
Facultat d'Educació i Psicologia  
Departament de Psicologia  
Universitat de Girona

10 Juny 2014

## INDEX

• Resum/Abstract .....	3
• Introducció .....	4
• Objectius .....	7
• Metodologia .....	10
- Participants .....	10
- Instruments .....	11
- Procediment .....	13
• Resultats .....	14
• Discussió .....	23
• Orientacions futures .....	27
• Referències .....	28
• Annexos:	
- ANNEX 1. Inventari CSAI-2R .....	31
- ANNEX 2. Inventari IPED .....	32
- ANNEX 3. Estadístiques partits .....	34

**Resum**

En el present estudi s'ha analitzat la relació entre l'ansietat precompetitiva i l'execució esportiva en els jugadors de dos equips de bàsquet amateur. Per fer-ho, s'ha passat l'inventari CSAI-2R abans d'un partit, i s'ha buscat la relació entre les variables d'Ansietat Cognitiva, Ansietat Somàtica i Autoconfiança i l'execució individual de l'esportista i la seva aportació a l'equip. Un segon objectiu d'aquest estudi és saber si, a partir de l'elaboració d'un perfil d'habilitats psicològiques de cada subjecte (a partir de l'inventari IPED), es pot predir l'aparició d'ansietat precompetitiva (cognitiva i/o somàtica) per tal de poder treballar-la abans de l'inici de les competicions. Els resultats mostren l'Autoconfiança com la variable més relacionada amb l'execució, però no de manera significativa, així com també que l'inventari IPED no explica la presència d'ansietat precompetitiva en els jugadors.

**Paraules clau:** psicologia esportiva, ansietat precompetitiva, CSAI-2R, IPED.

**Abstract**

This study analyzed the relationship between pre-competitive anxiety and athletic performance in players of two basketball amateur teams. To do this, we have passed the CSAI-2R inventory before a match, and has sought the relationship between the variables of Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety and Self-confidence and the athletic individual performance of players and their contribution to the team. A second objective of this study is to know, after drawing up a profile of psychological skills for each subject (from the IPED inventory), if we can predict the onset of pre-competitive anxiety (cognitive and/or somatic) in order to work on it before the start of the competitions. Results show Self-confidence as the most related to athletic performance, but not significantly, as well as the IPED inventory cannot explain the presence of pre-competitive anxiety in players.

**Keywords:** Sport psychology, pre-competitive anxiety, CSAI-2R, IPED.

## **Introducció**

L'estudi que presento a continuació consisteix en una investigació en què pretenc veure si l'ansietat precompetitiva d'un esportista amateur, en aquest cas jugadors de bàsquet, afecta l'execució individual d'aquest i el que aporta a l'equip. Un cop introduït el marc teòric, explico els objectius i metodologia que he dut a terme per obtenir els resultats i poder-ne extreure algunes conclusions. El que m'ha motivat a realitzar aquest estudi és que jo mateix jugo a bàsquet, i per pròpia experiència he pogut veure com diversos factors psicològics influeixen en el rendiment del jugador. El meu principal objectiu treballant aquest tema però, no és altre que utilitzar aquest treball com una plataforma d'introducció a la psicologia esportiva, i com que no hem realitzat cap mòdul d'aquest tema dins el Grau, doncs he vist el Treball Final de Grau com una bona oportunitat per tractar el tema.

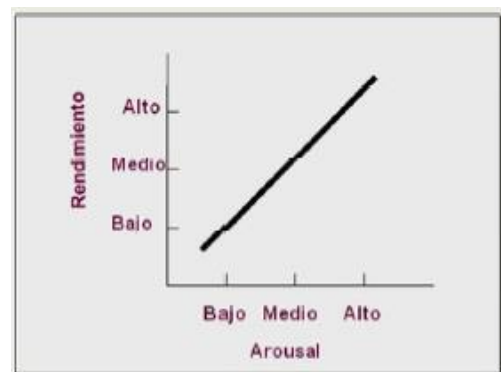
L'ansietat constitueix segurament un dels problemes més discutits en el camp de la Psicologia. Al llarg del temps han sorgit diverses teories sobre aquest constructe, que ens és descrit com un estat especial d'agitació i tensió, amb reaccions somàtiques i psíquiques per anticipació, record o experimentació actual de situacions d'inseguretat o amenaça, tant real com imaginària (Márquez, 2004a). Tot i això, no presenta un repertori de condicions específiques que la desencadenin ni una expressió subjectiva típica que comporti un processament cognitiu exclusiu, ni tampoc una comunicació no verbal o activació fisiològica distintiva, ni un estil o forma específica d'afrontar i movilitzar recursos, doncs aquests són compartits amb altres procediments íntimament relacionats amb l'ansietat, com són la por o l'estrés (Fernández-Abascal, 2003; cita – Navlet, 2012).

Així doncs, entenent l'ansietat “com un estat de processament d'informacions amenaçants que permet movilitzar adequadament accions preventives” (Fernández-Abascal, 2003; cita – Navlet, 2012, p. 14), veiem com en primer lloc aquesta processa la informació de forma selectiva, i en segon lloc fa que el subjecte actuï com a resposta a aquesta informació.

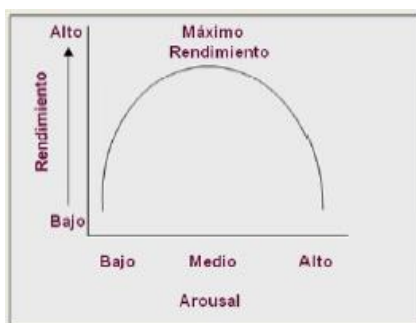
Entrant dins l'àmbit de la Psicologia Esportiva, són varies les teories que han anat sorgint sobre la relació entre ansietat i rendiment, entenent aquest últim com

l'execució d'accions concretes segons l'esport que es practica. Howard S. Slusher (1967; cita – Márquez, 2004b, p. 57) afirmà que “Com en la major part dels aspectes de la vida, l'ansietat és també present en l'esport... Cada vegada que una persona surt al camp, no només viu amb ansietat, sinó que l'aprofita, la permet i això el motiva cap a una millor utilització de les seves habilitats en la competició”. L'estudi de les diferències individuals en les respostes d'ansietat que generen les situacions esportives i la relació de l'ansietat amb l'execució esportiva, és un dels més importants camps d'investigació en Psicologia de l'Esport (Pons i cols., 1993 – cita Márquez, 2004b).

Les primeres teories que busquen relacionar el rendiment esportiu amb variables relacionades amb l'ansietat, ho fan amb el concepte activació, que només constitueix una part del constructe: la resposta fisiològica (Márquez, 2004c). Spence i Spence (1966; cita – Márquez, 2004c) van aplicar la Teoria de l'Impuls (veure il·lustració 1), desenvolupada per Hull l'any 1943, en l'àmbit esportiu, correlacionant el grau d'activació o arousal del subjecte amb el rendiment, de tal manera que a major activació, major rendiment, i a l'inrevés. El problema d'aquesta teoria és que el grau d'activació no afecta igual a tots els subjectes, doncs afecta més negativament a aquells subjectes amb menys destresa que aquells que tenen la tècnica perfeccionada, essent l'experiència un factor determinant en l'efecte d'aquesta activació.



**Figura 1.** Teoria de l'Impuls.

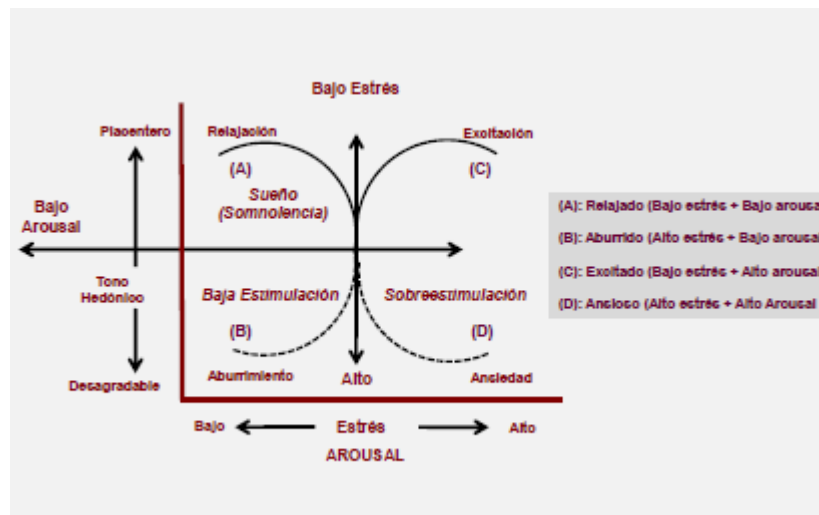


**Figura 2.** Teoria de la U invertida (Yerkes i Dodson, 1908).

Levi (1972; cita – Márquez, 2004c) ens aplica el model de la U invertida (veure il·lustració 2) de Yerkes i Dodson (1908), argumentant que tant els nivells elevats com els nivells reduïts d'activació deterioren l'execució, mentre que els nivells moderats la faciliten.

Més endavant, Apter proposa la Teoria de la

Inversió (1982), segons la qual l'arousal és interpretat pel subjecte de manera diferent depenent la situació; així doncs, nivells elevats d'activació poden interpretar-se com excitació o ansietat, mentre que nivells baixos d'activació poden interpretar-se com relaxació o avorriment, essent el to hedònic (plaer o desagradable) del subjecte l'altra variable a tenir en compte (veure il·lustració 3). Kerr (1985; cita – Márquez, 2004c) aplica aquesta teoria a l'àmbit esportiu afirmant que la manera com l'activació o arousal d'una persona afecta al seu rendiment depèn bàsicament de la interpretació que aquesta en fa, introduint ja aquí un aspecte cognitiu de l'ansietat. Aquest autor destaca que un mateix esportista pot percebre el seu nivell d'ansietat com quelcom positiu en un moment concret i al cap d'un breu període de temps el pot percebre negativament.



**Figura 3.** Teoria de la Inversió (Apter, 1982).

El problema d'aquestes teories és la seva unidimensionalitat, tot i que en la Teoria de la Inversió ja incorpora factors cognitius a més dels fisiològics, aquests factors no expliquen adequadament la relació entre ansietat i execució. Finalment, la Teoria Multidimensional de Martens i cols. (1990 – cita Márquez, 2004c) amplia la inclusió de factors cognitius i fisiològics de la Teoria de la Inversió. Aquest model ens defineix dos tipus d'ansietat, la cognitiva (preocupacions respecte a l'execució i a la dificultat de concentració) i la somàtica (percepcions dels símptomes corporals causats per l'activació del Sistema Nervios Autònom, com per exemple l'acceleració del ritme cardíac, sudoració,...). Segons aquest model, l'ansietat cognitiva, relacionada fonamentalment amb el fracàs, tindria una relació negativa amb l'execució o rendiment, mentre que l'autoconfiança la tindria

positiva i l'ansietat somàtica mostraria una relació d'U invertida (seguint la hipòtesi de la U invertida de Levi exposada anteriorment).

Anteriorment, però, he anotat la idea de Slusher que diu que l'esportista conviu amb l'ansietat i l'aprofita per a l'execució de la tasca esportiva. Des d'aquest punt de vista, l'ansietat és vista com quelcom positiu, però seguint la hipòtesis de Martens, també pot esdevenir quelcom negatiu de cares a l'execució. Jones i Swain (1992 – cita Andrade, Lois i Arce, 2007) van afegir una escala de direccionalitat de l'ansietat al test elaborat per Martens, el CSAI-2R, precisament per avaluar com l'esportista interpreta aquests signes d'ansietat, proposant un model en què l'impacte de l'ansietat sobre l'execució no depèn de la intensitat d'aquesta sinó de la percepció facilitadora o debilitadora que en tingui l'esportista (Jones, 1991 – cita Pozo, 2007).

Actualment s'aplica un triple enfocament en l'estudi de l'ansietat competitiva, avaluant aspectes cognitius (mitjançant autoinformes o entrevistes), aspectes conductuals (a partir de l'observació del comportament esportiu) i aspectes fisiològics/somàtics (mitjançant registres electrotèrmics, tensió muscular, freqüència cardíaca i respiratòria, etc.). Un estudi realitzat per Pozo (2003) conclou que no hi ha una correlació entre els registres fisiològics anomenats anteriorment i els obtinguts en les escales del CSAI-2R, doncs la freqüència cardíaca, per exemple, pot mostrar simplement el nivell d'activació del subjecte, però no mostrarà si aquesta activació és facilitadora o dificulta el rendiment. És important destacar, però, que la millora tecnològica permetrà un millor coneixement dels procediments fisiològics, que amb el temps seran d'un ús cada vegada més freqüent (Roscoe, 1992; cita – Marquez, 2004b).

## **Objectius**

El primer objectiu d'aquest estudi és analitzar com afecta l'ansietat precompetitiva de cares a l'execució individual i l'aportació a l'equip. Plantejo les següents hipòtesis relacionades amb aquest objectiu:

1. En una investigació qualitativa de Hanton S., Mellalieu S.D. i Hall R. (2004), els resultats mostren que l'autoconfiança és una variable important en l'experiència subjectiva de l'esportista de cares als símptomes associats amb

l'ansietat competitiva i la interpretació direccional d'aquesta. Així doncs, l'augment dels símptomes d'ansietat competitiva en absència d'autoconfiança contribueixen a la pèrdua d'atenció i concentració per part de l'atleta, fet que comporta una interpretació negativa de l'activitat que realitza i menys efectivitat de cares a aquesta. La conclusió final de l'estudi dona suport a la idea que augmentar l'autoconfiança en els atletes els permet tenir una visió facilitadora davant les competicions properes. En un altre estudi realitzat per Ali M. i Pourbohloul S. (2011) a 246 atletes voluntaris, els resultats mostren una correlació negativa entre autoconfiança i ansietat cognitiva i somàtica, així com una correlació positiva entre autoconfiança i èxit esportiu. Seguint en la mateixa línia, l'estudi revela que l'autoconfiança de l'atleta modera les emocions negatives que experimenta en la competició i ajuda a manejar-les durant un partit. Cervelló i Santos-Rosa (2000) extreuen, en un estudi realitzat a tenistes de competició, que l'autoconfiança està relacionada amb una interpretació positiva d'ansietat somàtica.

La primera hipòtesi que formulo és que una alta puntuació en Autoconfiança està relacionada amb un major nivell d'execució, així com també amb una interpretació positiva d'ansietat precompetitiva (cognitiva i somàtica).

2. Woodman i Hardy (2003; cita – Márquez, 2004c) ens diuen que la relació entre l'execució i les puntuacions en l'escala d'autoconfiança del CSAI-2 és menor que l'existent amb altres mesures d'autoconfiança.

La segona hipòtesi és que el factor Autoconfiança de l'inventari Psicològic d'Execució Esportiva (IPED, sigles en castellà) reflexarà millor la relació entre execució i autoconfiança. Altres estudis han utilitzat aquest factor per valorar com afecta l'execució, com per exemple l'estudi de Pablo (2005) realitzat en corredors d'orientació, que conclou que l'Autoconfiança és un factor determinant de cares a l'execució, ja que aquesta augmenta la concentració i l'esforç, permetent obtenir millors resultats (Weinberg i Gould, 1996; cita – Pablo, 2005).

3. Els estudis de Jones i Hanton (1996) i de Jones i Swain (1992) conclouen que els subjectes que presenten major rendiment són aquells que fan una interpretació positiva dels components somàtics i cognitius de l'ansietat, envers aquells que en fan una interpretació negativa, on aquests components actuen de manera disruptiva dificultant l'execució.



La tercera hipòtesi que formulo és que la percepció positiva del símptomes d'ansietat (cognitiva i somàtica) està relacionada amb un major nivell d'execució.

El segon objectiu de l'estudi és analitzar, a partir de l'elaboració d'un perfil de punts forts i febles en habilitats psicològiques de l'esportista, si es pot predir l'aparició d'ansietat precompetitiva. Si es pogués predir l'aparició d'ansietat precompetitiva que afectés negativament el rendiment o nivell d'execució de l'esportista, es podria realitzar una intervenció preventiva per tal d'evitar aquests efectes negatius. Així doncs, s'avaluen 7 habilitats psicològiques, les que proposa l'Inventari Psicològic d'Execució Esportiva (IPED) (Hernández, 2001), que són:

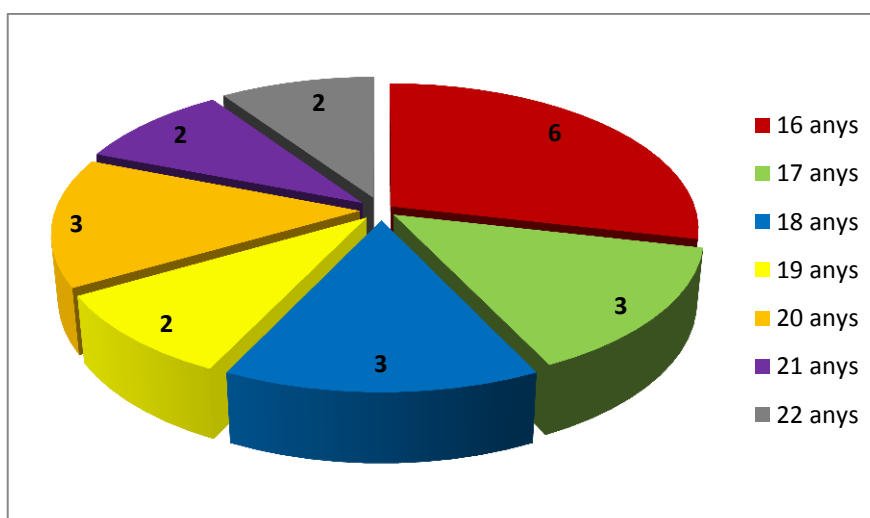
- Autoconfiança: Grau de certesa respecte les pròpies habilitats en l'assoliment d'una determinada tasca. Aquesta certesa ve determinada per l'experiència, els estats fisiològics i emocionals, així com les experiències visuoimaginatives (Dosil, 2004; Feltz i Lirgg, 2001; Vealey, 1986; cita – Hernández, 2006).
- Control d'Afrontament Negatiu: Domini sobre les activitats que l'individu posa en marxa, tant de tipus cognitiu com conductual, amb l'objectiu d'afrontar situacions esportives adverses (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977; cita – Hernández, 2006).
- Control Atencional: Grau de domini exercit sobre un estat d'alerta o de preparació per a l'acció (Abernethy, 1993; Hernández i Ramos, 1995a, 1995b, 1996; cita – Hernández, 2006).
- Control Visuo-Imaginatiu: Domini de les experiències de caràcter sensorial i/o perceptives que es realitzen mitjançant un procediment controlat i que es produeixen en absència dels estímuls externs que les produeixen genuïnament (Suinn, 1993; Sánchez i Lejeune, 1999; Hernández, 2001a, 2002, 2003; cita – Hernández, 2006).
- Nivell Motivacional: Nivell de certs procediments interns, externs o mixtes que activa, orienta, dirigeix i manté la conducta de l'individu cap a un objectiu, proporcionant-li intensitat i duració (Albo i Nuñez, 2003; González, 2001; González i Dominguez, 2003; Hernández, 1999; Hernández i González, 1995; Roberts, 1993, 1995; cita – Hernández, 2006).
- Control Afrontament Positiu: Domini sobre les activitats que l'individu posa en marxa, tant de tipus cognitiu com de tipus conductual, amb l'objectiu de

mantenir les condicions atencionals i de concentració adequades per afrontar situacions esportives favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977; cita – Hernández, 2006).

- Control Actitudinal: Domini sobre la predisposició per a l'acció i per a la classificació dels objectes, persones i conductes de l'entorn de l'individu, i sobre el grau de reacció davant d'aquests i la seva consistència avaluativa (Ajzen, 1991; Fishbein i Ajzen, 1975; Hernández i Morales, 2000; cita – Hernández, 2006).

### Metodologia

- Participants: els participants d'aquest estudi són 21 jugadors d'un club de bàsquet, amb edats compreses entre els 16 i els 22 anys (la mitjana d'edat és de 18.33 anys, amb una desviació típica de 2.106). Els subjectes pertanyen a dos equips de diferent categoria: 11 subjectes juguen a categoria Sub-25, que competeixen a la campionat territorial sots-25 masculí (són els que tenen edats compreses entre els 18 i 22 anys), mentre que els altres 10 juguen a categoria Júnior, que competeixen al campionat territorial júnior masculí nivell A (amb edats compreses entre els 16 i els 18 anys). Els equips han sigut escollits per l'investigador, seguint un criteri de proximitat geogràfica. Del total dels subjectes, 2 d'ells (un de cada equip) van completar els qüestionaris però no van jugar el partit per lesió.



**Figura 4.** Gràfic de les edats de la mostra estudiada.

- Instruments:

1. Per a l'avaluació de l'ansietat cognitiva i somàtica utilitzo la versió del test CSAI-2R (Competitive State-Anxiety Inventory-2 Revisat) elaborat per Martens i cols. (1990), reduït, traduït a l'espanyol i validat per Andrade, E.M., Lois, G. i Arce, C. (2007). Consisteix en un autoinforme de 18 ítems que avaluen l'ansietat cognitiva (5 ítems; consistència interna  $\alpha=0.8044$ ), l'ansietat somàtica (8 ítems;  $\alpha=0.7887$ ) i l'autoconfiança (5 ítems;  $\alpha=0.8272$ ), que es puntuen amb una escala Likert de 1 a 4, de tal manera que la puntuació màxima en ansietat cognitiva i autoconfiança és 20 i en ansietat somàtica és 32, essent les puntuacions mínimes 5 en els dos primers casos, i 8 en l'últim. A cada ítem del test s'hi afegeix l'escala d'avaluació de la direccionalitat de l'ansietat (Jones i Swain, 1992), on el subjecte ha de puntuar si interpreta els ítems com a facilitadors o bé com a debilitadors, en una escala de -3 (molt debilitant) a +3 (molt facilitador), amb el 0 indicant "sense importància". La puntuació d'aquesta escala, doncs, oscil·larà entre el -15 i el +15 en els casos d'ansietat cognitiva i autoconfiança, i entre -24 i +24 en el cas de l'ansietat somàtica. El fet de ser un autoinforme de pocs ítems i curt de contestar el fa idoni per passar-lo en un context precompetitiu. (Veure Annex 1). Per tal de facilitar el càlcul de les correlacions entre les puntuacions d'ansietat i l'execució, així com per comparar-les amb els resultats de l'inventari IPED, hem afegit tres nous factors en l'anàlisi, que són el producte de les escales d'intensitat per les escales de direccionalitat del CSAI-2R. Aquests factors són: Ansietat Cognitiva Total, que resulta de multiplicar les puntuacions dels ítems en intensitat de l'Ansietat Cognitiva per les puntuacions en l'escala de direccionalitat d'aquests ítems, per separat, i sumats al final. De la mateixa manera, calculem el factor Ansietat Somàtica Total (producte de les puntuacions en intensitat de l'Ansietat Somàtica per les puntuacions en l'escala de direccionalitat d'aquests ítems) i també el factor Autoconfiança Total (producte de les puntuacions en intensitat de l'Autoconfiança per les puntuacions en l'escala de direccionalitat d'aquests ítems).
  
2. Inventari Psicològic d'Execució Esportiva (IPED) d'Hernández (2001), basat en l'escala PPI (Psychological Performance Inventory) construïda per Loehr (1990), utilitzat en diferents modalitats esportives per valorar les fortaleses i

debilitats del perfil psicològic competitiu de l'esportista. Consisteix en un autoinforme de 42 ítems que es distribueixen en set factors: Autoconfiança (AC; consistència interna  $\alpha$  = entre .63 i .75), Control d'Afrontament Negatiu (CAN:  $\alpha$  = entre .63 i .73), Control Atencional (CAT;  $\alpha$  = entre .68 i .72), Control Visuoimaginatiu (CVI;  $\alpha$  = entre .53 i .70), Nivell Motivacional (NM:  $\alpha$  = entre .66 i .69), Control d'Afrontament Positiu (CAP;  $\alpha$  = entre .61 i .74) i Control Actitudinal (CACT;  $\alpha$  = entre .63 i .75). Els 42 ítems es puntuen amb una escala de l'1 al 5, en què el 5 representa el valor màxim (gairebé sempre) i l'1 el valor mínim (gairebé mai). Cada factor està compost per 6 ítems, de tal manera que la puntuació màxima a cada factor pot ser 30 i la mínima 6. Existeixen altres tests que avaluen altres habilitats psicològiques definides pels seus autors, però l'inventari IPED ha demostrat, en una replicació de les seves propietats psicomètriques l'any 2014, que els seus índexs s'ajusten de forma òptima, amb una bona consistència interna dels ítems (Hernández A., Morales V. i Peñalver I., 2014). (Veure Annex 2).

- Per al càlcul de la valoració individual del jugador en el partit, utilitzarem fórmula creada per Joe Schaller, l'índex Total Performance Rating (TPR), que ofereix un perfil de puntuació diferent del que ofereixen les fórmules de valoració de les lligues de bàsquet europees. Mentre que els criteris Val.9 (utilitzats en la lliga ACB i l'Eurolliga) puntuen igual un tir de dos que un tir de tres punts, per exemple, i no tenen en compte els minuts jugats, la fórmula d'Schaller ens ofereix diferents valors en els factors (per exemple, puntua més un rebot ofensiu que un de defensiu) (Martínez J.A., 2010b). La fórmula és la següent:

$$TPR = \frac{Pts - TCF + 0,5T3E - TLF + 0,8RO + 0,3RD + 0,7As + 1,8PR - 1,8PP + TF - 0,5FC}{Min}$$

On Pts= Punts, TCF= Tirs de Camp Fallats (de 2 i 3 punts), T3E= Tirs de 3 Punts Encertats, TLF= Tirs Lliures Fallats, RO= Rebots Ofensius, RD= Rebots Defensius, As= Assistències, PR= Pilotes Recuperades, PP= Pilotes Perdudes, TF = Taps Fets, FC= Faltes Comeses.

- Altrament a aquest índex TPR, realitzarem el càlcul també del valor +/- (Plusminus) de cada jugador. Aquest valor serveix per analitzar la contribució del jugador a l'equip quan aquest juga. El seu càlcul consisteix a contar l'avantatge o desavantatge que té l'equip mentre un jugador concret és a pista;

així, per exemple, si mentre un jugador és a pista l'avantatge del seu equip s'ha incrementat 4 punts, se li donarà una puntuació de +4 durant aquells minuts en què ha estat a pista fins que l'han tornat a assentar. Si després torna a sortir a pista i mentre juga l'avantatge del seu equip es veu reduïda en 7 punts, se li donarà una puntuació de -7. Al final del partit es sumen aquestes puntuacions parcials per obtenir la puntuació final +/-, que en el cas d'aquest exemple seria  $+4 - 7 = -3$ .

- Procediment: primerament vaig demanar als entrenadors dels respectius equips per poder fer les proves, així com també als seus jugadors. Un cop vaig tenir el permís, vaig citar els jugadors 15 minuts abans de l'hora de l'escalfament prevista el dia del partit, és a dir, uns 45 minuts abans de l'inici d'aquest. Un cop reunits els jugadors, els vaig passar el test CSAI-2R amb l'escala de direccionalitat de l'ansietat, demanant-los també el correu per poder-los transmetre els resultats de les proves de manera confidencial. El primer dels equips a qui vaig passar les proves va ser el de la categoria Sub-25, i tres setmanes més tard, les vaig passar als jugadors de l'equip Júnior. En ambdós casos vaig gravar els respectius partits per tal de poder, posteriorment, calcular les estadístiques individuals dels jugadors i obtenir el TPR i el plusminus. En el segon partit, va ocórrer que l'altre equip, essent només 6 jugadors, a partir de la segona meitat del partit aquests van començar a autoexpulsar-se fent faltes fins que va quedar només un jugador a pista, fet que va provocar que l'àrbitre hagués de donar el partit per acabat quan només havien transcurregut 26 minuts, i no 40 que és el que duren normalment els partits.

Posteriorment a la gravació dels dos partits, vaig passar l'inventari IPED per correu, mitjançant la plataforma Google Drive que permet elaborar qüestionaris.

Un cop rebuts els resultats de tots els participants, dins el termini establert d'una setmana, vaig procedir a entrar les dades al programa SPSS Statistics 17 per tal de realitzar l'anàlisi dels resultats.

## Resultats

### a) Estadístics descriptius

**Taula 1.** Mitjanes i desviacions típiques de l'edat i les puntuacions en execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus).

	N	Mínim	Màxim	Mitja	Desv. típ.
Edat	21	16	22	18,33	2,106
Valoració individual (TPR)	19	-1.130	1.339	.05700	.522759
Aportació a l'equip (plusminus)	19	-6	55	16,63	18,998
N vàlid (segons llista)	19				

**Taula 2.** Mitjanes i desviacions típiques dels resultats del CSAI-2R, les escales de direccionalitat de l'ansietat, i els factors Totals.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
Ansietat Cognitiva	21	7	19	14,33	3,322
Direccionalitat Ansietat Cognitiva	21	-14	12	-2,76	6,147
Ansietat Cognitiva Total (CSAI*EDA)	21	-51	48	-10,19	22,480
Ansietat Somàtica	21	9	26	15,24	4,049
Direccionalitat Ansietat Somàtica	21	-21	15	-3,14	10,869
Ansietat Somàtica Total (CSAI*EDA)	21	-39	24	-7,10	19,821
Autoconfiança	21	9	19	15,33	2,652
Direccionalitat Autoconfiança	21	-2	15	9,43	4,986
Autoconfiança Total (CSAI*EDA)	21	-2	57	31,14	17,030
N vàlid (segons llista)	21				

**Taula 3.** Mitjanes i desviacions típiques dels resultats de l'IPED.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
IAutoconfiança	21	16	25	20,14	2,496
Control Afrontament Negatiu	21	12	23	16,95	3,041
Control Atencional	21	12	23	17,33	2,536
Control Visuoimaginatiu	21	14	30	23,71	4,703
Nivell Motivacional	21	18	26	22,24	2,322
Control Afrontament Positiu	21	17	27	23,76	2,364
Control Actitudinal	21	17	27	22,19	2,620
N vàlid (segons llista)	21				

### b) Relació entre els resultats del CSAI-2R i l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus)

En aquest apartat analitzo, per separat, les relacions entre l'execució individual i l'aportació a l'equip i els tres factors que avalua el CSAI-2R, ansietat cognitiva, ansietat somàtica i autoconfiança (cada un d'aquests factors conformat per tres variables: intensitat, direccionalitat i el producte d'aquestes dues, que he anomenat Total).

**b.1) Relació entre Ansietat Cognitiva precompetitiva i TPR i plusminus**

Primerament començo per avaluar la relació entre l'ansietat cognitiva precompetitiva i l'execució individual de l'esportista (TPR) i l'aportació d'aquest a l'equip (plusminus). Aquesta ansietat precompetitiva ve definida per tres factors, la intensitat (variable Ansietat Cognitiva), la direccionalitat de l'ansietat (variable Direccionalitat Ansietat Cognitiva) i el producte de les dues (variable Ansietat Cognitiva Total). Tal i com podem observar a la Taula 4, no hi ha cap relació significativa entre les variables d'ansietat cognitiva del CSAI-2R i les variables d'execució individual i aportació a l'equip, però sí destaca el fet que les tres variables d'ansietat cognitiva tenen una relació inversa amb l'execució individual (Ansietat Cognitiva:  $r=-0.023$ ,  $p=0.924$ ; Direccionalitat Ansietat Cognitiva:  $r=-0.201$ ,  $p=0.408$ ; Ansietat Cognitiva Total:  $r=-0.279$ ,  $p=0.247$ ).

Veiem com la variable Ansietat Cognitiva s'acosta a la significació en la relació amb el plusminus ( $r= 0.393$ ;  $p=0.096$ ). La variable Direccionalitat de l'Ansietat Cognitiva té una relació molt significativa amb la variable Ansietat Cognitiva Total ( $r= 0.932$ ;  $p<0.001$ ), així com també la variable TPR amb la variable plusminus ( $r= 0.626$ ;  $p=0.004$ ).

**Taula 4.** Correlacions entre les variables d'ansietat cognitiva precompetitiva del CSAI-2R i l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus).

		Ansietat Cognitiva	Direccionalitat Ansietat Cognitiva	Ansietat Cognitiva Total (CSAI*EDA)	Valoració individual (TPR)	Aportació a l'equip (plusminus)
Ansietat Cognitiva	Correlació de Pearson	1	-,011	-,132	-,023	,393
	Sig. (bilateral)		,961	,567	,924	,096
	N	21	21	21	19	19
Direccionalitat Ansietat Cognitiva	Correlació de Pearson	-,011	1	,932**	-,201	,089
	Sig. (bilateral)	,961		,000	,408	,718
	N	21	21	21	19	19
Ansietat Cognitiva Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson	-,132	,932**	1	-,279	-,066
	Sig. (bilateral)	,567	,000		,247	,789
	N	21	21	21	19	19
Valoració individual (TPR)	Correlació de Pearson	-,023	-,201	-,279	1	,626**
	Sig. (bilateral)	,924	,408	,247		,004
	N	19	19	19	19	19

Aportació a l'equip (plusminus)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,393 ,096 19	,089 ,718 19	-,066 ,789 19	,626** ,004 19	1  19
** . La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).						
* . La correlació es significat al nivell 0,05 (bilateral).						

### b.2) Relació entre Ansietat Somàtica precompetitiva i TPR i plusminus

Un cop analitzada la relació entre les variables d'Ansietat Cognitiva i l'execució individual i aportació a l'equip, procedeix a fer el mateix amb les variables d'Ansietat Somàtica, valorant la relació de la intensitat d'aquesta (variable Ansietat Somàtica), la direccionalitat (variable Direccionalitat de l'Ansietat Somàtica) i el producte d'ambdues (variable Ansietat Somàtica Total). Així, tal i com podem observar a la Taula 5, no hi ha cap relació significativa entre les variables d'ansietat somàtica del CSAI-2R i les variables d'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus), però sí destaca el fet que les tres variables d'ansietat somàtica tenen una relació inversa amb l'execució individual (Ansietat Somàtica:  $r=-0.038$ ,  $p=0.877$ ; Direccionalitat Ansietat Somàtica:  $r=-0.031$ ,  $p=0.898$ ; Ansietat Somàtica Total:  $r=-0.142$ ,  $p=0.562$ ).

Veiem com el factor Ansietat Somàtica Total s'acosta a la significació en la relació amb el plusminus ( $r=-0.409$ ;  $p=0.082$ ), però aquesta relació és inversa, de tal manera que a major intensitat d'Ansietat Somàtica, l'aportació del jugador a l'equip és negativa, és a dir, l'equip perd avantatge o guanya desavantatge mentre aquell jugador és a pista. La variable de Direccionalitat de l'Ansietat Somàtica té una relació significativa amb la variable Ansietat Somàtica Total ( $r= 0.944$ ;  $p<0.001$ ).

**Taula 5.** Correlacions entre les variables d'ansietat somàtica precompetitiva del CSAI-2R i l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus).

		Valoració individual (TPR)	Aportació a l'equip (plusminus)	Ansietat Somàtica	Direccionalitat Ansietat Somàtica	Ansietat Somàtica Total (CSAI*EDA)
Valoració individual (TPR)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	1  19	,626** ,004 19	-,038 ,877 19	-,031 ,898 19	-,142 ,562 19



Aportació a l'equip (plusminus)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,626** ,004 19	1 19	,262 ,279 19	-,333 ,164 19	-,409 ,082 19
Ansietat Somàtica	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	-,038 ,877 19	,262 ,279 19	1 21	-,209 ,362 21	-,290 ,202 21
Direccionalitat Ansietat Somàtica	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	-,031 ,898 19	-,333 ,164 19	-,209 ,362 21	1 21	,944** ,000 21
Ansietat Somàtica Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	-,142 ,562 19	-,409 ,082 19	-,290 ,202 21	,944** ,000 21	1 21
**. La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral). *. La correlació es significat al nivell 0,05 (bilateral).						

### b.3) Relació entre Autoconfiança i TPR i plusminus

Entrant en l'anàlisi correlacional de les variables d'Autoconfiança del CSAI-2R, aquí també analitzo la relació entre la intensitat d'aquesta (variable Autoconfiança), la direccionalitat (variable Direccionalitat de l'Autoconfiança) i el producte de les dues variables (variable Autoconfiança Total) amb les variables d'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus). Observem a la Taula 6, una relació significat entre la variable Autoconfiança Total i el plusminus ( $r=0.484$ ;  $p=0.036$ ). La variable de Direccionalitat de l'Autoconfiança té una relació significativa amb la variable Autoconfiança Total ( $r=0.901$ ;  $p<0.001$ ), de la mateixa manera que aquesta relació també és significativa entre les variables Autoconfiança Total i Autoconfiança ( $r=0.789$ ;  $p<0.001$ ). Altrament, les variables Autoconfiança i Direccionalitat de l'Autoconfiança també tenen una relació significat entre sí ( $r=0.548$ ;  $p=0.010$ ), fet que explica el grau de significació en la relació d'ambdues variables amb la variable Autoconfiança Total.

**Taula 6.** Correlacions entre les variables d'autoconfiança del CSAI-2R i l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus).

Valoració individual (TPR)	Aportació a l'equip (plusminus)	Autoconfiança	Direccionalitat Autoconfiança	Autoconfiança Total (CSAI*EDA)

Valoració individual (TPR)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	1  19	,626**  19	,192  19	,363  19	,380  19
Aportació a l'equip (plusminus)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,626**  19	1  19	,262  19	,376  19	,484*  19
Autoconfiança	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,192  19	,262  19	1  21	,548*  21	,789**  21
Direccionalitat Autoconfiança	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,363  19	,376  19	,548*  21	1  21	,901**  21
Autoconfiança Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,380  19	,484*  19	,789**  21	,901**  21	1  21
**. La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).						
*. La correlació es significat al nivell 0,05 (bilateral).						

#### b.4) Relació entre Autoconfiança i Direccionalitat de l'Ansietat del CSAI-2R

En aquest apartat analitzo la relació entre les variables d'autoconfiança i les variables de direccionalitat de l'ansietat, tant cognitiva com somàtica, de l'inventari CSAI-2R. Podem veure, a partir de la Taula 7, com la Direccionalitat de l'Ansietat Cognitiva està relacionada amb la Direccionalitat de l'Ansietat Somàtica de manera significant ( $r=0.527$ ;  $p=0.014$ ), però cap d'aquestes dues variables té una relació significativa amb el factor Autoconfiança, ni amb la intensitat, ni amb la direccionalitat ni en el Total.

**Taula 7.** Correlacions entre les variables d'autoconfiança del CSAI-2R i les variables de direccionalitat de l'ansietat cognitiva i somàtica.

		Direccionalitat Ansietat Cognitiva	Direccionalitat Ansietat Somàtica	Autoconfiança	Direccionalitat Autoconfiança	Autoconfiança Total (CSAI*EDA)
Direccionalitat Ansietat Cognitiva	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	1  21	,527*  21	,237  21	-,328  21	-,087  21
Direccionalitat Ansietat Somàtica	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,527*  21	1  21	,165  21	-,379  21	-,171  21

Autoconfiança	Correlació de Pearson	,237	,165	1	,548*	,789**
	Sig. (bilateral)	,301	,475		,010	,000
	N	21	21	21	21	21
Direccionalitat Autoconfiança	Correlació de Pearson	-,328	-,379	,548*	1	,901**
	Sig. (bilateral)	,146	,090	,010		,000
	N	21	21	21	21	21
Autoconfiança Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson	-,087	-,171	,789**	,901**	1
	Sig. (bilateral)	,708	,458	,000	,000	
	N	21	21	21	21	21
** . La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).						
* . La correlació es significant al nivell 0,05 (bilateral).						

c) Comparativa entre els factors autoconfiança dels inventaris IPED i CSAI-2R en relació a l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus)

En aquest apartat analitzo les relacions entre les variables d'Autoconfiança dels dos inventaris (IPED i CSAI-2R) per poder veure quina d'aquestes dues variables explica millor l'execució individual i l'aportació a l'equip del jugador. Tal i com podem veure a la taula 8, la variable Autoconfiança de l'inventari IPED (anomenada IAutoconfiança) i del CSAI-2R no tenen cap relació significativa entre sí, així doncs, la puntuació d'una no es correspon amb l'altra; això es pot explicar pel fet que l'inventari IPED s'ha realitzat en un context no competitiu, mentre que el CSAI-2R s'ha realitzat en una situació precompetitiva, just abans de l'inici d'un partit. A l'hora de comparar aquestes dues puntuacions amb l'execució, les tres variables corresponents al CSAI-2R tenen un grau de significació (els hem vist anteriorment en el punt b)) major que el de l'IPED, tant en execució individual (IAutoconfiança:  $r=0.036$ ,  $p=0.882$ ) com en aportació a l'equip (IAutoconfiança:  $r=0.235$ ,  $p=0.333$ ), però, tal i com hem vist anteriorment, no mantenen una relació significativa amb l'execució individual, encara que sí és significativa aquesta relació en l'aportació a l'equip.

**Taula 8.** Correlacions de les variables Autoconfiança dels inventaris CSAI-2R i IPED amb l'execució individual (TPR) i aportació a l'equip (plusminus).

Valoració individual (Total Performance Rating)	Aportació a l'equip (plusminus)	IAutoconfiança	Autoconfiança	Direccionalitat Autoconfiança	Autoconfiança Total (CSAI*EDA)

Valoració individual (TPR)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	1 ,626** 19	,036 ,004 19	,192 ,882 19	,363 ,430 19	,380 ,127 19	,109 ,19
Aportació a l'equip (plusminus)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,626** ,004 19	1 ,333 19	,235 ,278 19	,262 ,112 19	,376 ,036 19	,484* ,19
IAutoconfiança	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,036 ,882 19	,235 ,333 19	1 ,696 21	-,091 ,772 21	,067 ,657 21	,103 ,21
Autoconfiança	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,192 ,430 19	,262 ,278 19	-,091 ,696 21	1 ,010 21	,548* ,000 21	,789** ,21
Direccionalitat Autoconfiança	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,363 ,127 19	,376 ,112 19	,067 ,772 21	,548* ,010 21	1 ,000 21	,901** ,21
Autoconfiança Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson Sig. (bilateral) N	,380 ,109 19	,484* ,036 19	,103 ,657 21	,789** ,000 21	,901** ,000 21	1 ,21
**. La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).							
*. La correlació es significant al nivell 0,05 (bilateral).							

d) Relació entre les puntuacions de l'inventari IPED i les puntuacions d'Ansietat del CSAI-2R

Aquest apartat dels resultats correspon al segon objectiu de l'estudi, en què busco si podem predir l'aparició d'ansietat precompetitiva a partir de l'inventari IPED. Per a tal fi, he utilitzat la regressió lineal per saber si algun dels models que aquesta proposa pot explicar, en un alt percentatge, la presència d'ansietat en el subjecte. Així doncs, realitzo dues regressions entre els set factors de l'inventari IPED i les dues variables d'ansietat del CSAI-2R (Ansietat Cognitiva Total primer, i Ansietat Somàtica Total després).

Tal i com podem veure a la Taula 9, els factors de l'inventari IPED no expliquen la presència d'Ansietat Cognitiva precompetitiva en l'esportista, doncs cap dels models que proposa la regressió explica l'aparició d'aquest tipus d'ansietat. Els resultats de la Taula 10, en canvi, sí que ens proposen un model que explicaria, en un 11.9%, la presència d'Ansietat Somàtica precompetitiva. Segons el model que ens proposa aquesta regressió lineal, el Control d'Afrontament Negatiu ( $B=-2.634$ ) explica la presència d'ansietat somàtica precompetitiva, encara que no de manera significativa ( $p=0.069$ ). El model anterior a aquest, s'acosta més a la significació ( $p=0.055$ ), i explica en un 19.4% la presència d'ansietat somàtica precompetitiva a partir dels factors Control d'Afrontament Negatiu ( $B=-2.386$ ) i

Autoconfiança ( $B = -2.672$ ) de l'inventari IPED. Aquest model ens diu que per cada punt en Ansietat Somàtica Total, les puntuacions en Autoconfiança i Control d'Afrontament Negatiu es reduiran 2.672 punts en el primer cas, 2.386 punts en el segon (veure taula 11). Al comprovar les correlacions entre aquestes dues variables i les variables d'Ansietat Somàtica del CSAI-2R, veiem com cap d'elles està relacionada significativament entre sí (veure taula 12).

**Taula 9.** Resum dels models i ANOVA de la regressió lineal entre la variable Ansietat Cognitiva Total i les variables de l'inventari IPED.

Model	R	R quadrada	R quadrada corregida	Error típic de l'estimació	Estadístics de canvi				ANOVA		
					Canvi en R quadrat	T	gl1	gl2	Sig. Canvi en F	T	Sig.
1	,470 <sup>a</sup>	,221	-,199	24,618	,221	,525	7	13	,801	,525	,801 <sup>a</sup>
2	,470 <sup>b</sup>	,220	-,114	23,723	,000	,000	1	13	,995	,660	,683 <sup>b</sup>
3	,466 <sup>c</sup>	,217	-,044	22,968	-,003	,061	1	14	,809	,832	,547 <sup>c</sup>
4	,455 <sup>d</sup>	,207	,009	22,381	-,010	,192	1	15	,667	1,045	,415 <sup>d</sup>
5	,447 <sup>e</sup>	,200	,058	21,815	-,008	,152	1	16	,702	1,413	,274 <sup>e</sup>
6	,339 <sup>f</sup>	,115	,017	22,291	-,085	1,795	1	17	,198	1,170	,333 <sup>f</sup>
7	,176 <sup>g</sup>	,031	-,020	22,706	-,084	1,713	1	18	,207	,604	,447 <sup>g</sup>
8	,000 <sup>h</sup>	,000	,000	22,480	-,031	,604	1	19	,447	.	. <sup>h</sup>

a. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Atencional, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Visuoimaginatiu, Control Afrontament Positiu

b. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Atencional, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Visuoimaginatiu

c. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Visuoimaginatiu

d. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança

e. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança

f. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, IAutoconfiança

g. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal

h. Variable predictor: (constant)

**Taula 10.** Resum dels models i ANOVA de la regressió lineal entre la variable Ansietat Somàtica Total i les variables de l'inventari IPED.

Model	R	R quadrada	R quadrada corregida	Error típic de l'estimació	Estadístics de canvi				ANOVA		
					Canvi en R quadrat	Canvi en F	gl1	gl2	Sig. Canvi en F	T	Sig.
1	,566 <sup>a</sup>	,320	-,046	20,273	,320	,874	7	13	,551	,874	,551 <sup>a</sup>
2	,564 <sup>b</sup>	,319	,026	19,557	-,002	,029	1	13	,867	1,091	,414 <sup>b</sup>
3	,562 <sup>c</sup>	,316	,088	18,927	-,002	,049	1	14	,828	1,387	,284 <sup>c</sup>

4	,553 <sup>d</sup>	,306	,132	18,467	-,011	,231	1	15	,638	1,760	,186 <sup>d</sup>
5	,536 <sup>e</sup>	,287	,162	18,150	-,018	,422	1	16	,525	2,284	,116 <sup>e</sup>
6	,524 <sup>f</sup>	,275	,194	17,791	-,012	,294	1	17	,595	3,413	,055 <sup>f</sup>
7	,404 <sup>g</sup>	,163	,119	18,602	-,112	2,773	1	18	,113	3,707	,069 <sup>g</sup>

a. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Atencional, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Visuoimaginatiu, Control Afrontament Positiu

b. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Atencional, Nivell Motivacional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Afrontament Positiu

c. Variables predictores: (Constant), Control Actitudinal, Control Atencional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Afrontament Positiu

d. Variables predictores: (Constant), Control Atencional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança, Control Afrontament Positiu

e. Variables predictores: (Constant), Control Atencional, Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança

f. Variables predictores: (Constant), Control Afrontament negatiu, IAutoconfiança

g. Variables predictores: (Constant), Control Afrontament negatiu

**Taula 11.** Taula de coeficients dels dos últims models proposats per la regressió lineal entre la variable Ansietat Somàtica Total i les variables de l'inventari IPED.

Model	Coeficients no estandaritzats		Coeficients tipificats	T	Sig.	Estadístics de colinealitat		
	B	Error típ.	Beta			Tolerància	FIV	
6	(Constant)	87,168	37,343		2,334	,031		
	IAutoconfiança	-2,672	1,604	-,336	-1,665	,113	,987	1,013
	Control Afrontament Negatiu	-2,386	1,317	-,366	-1,812	,087	,987	1,013
7	(Constant)	37,551	23,541		1,595	,127		
	Control Afrontament Negatiu	-2,634	1,368	-,404	-1,925	,069	1,000	1,000

a. Variable dependent: Ansietat Somàtica Total (CSAI\*EDA)

**Taula 12.** Correlacions entre les variables d'ansietat somàtica precompetitiva del CSAI-2R i les variables Control Afrontament Negatiu i IAutoconfiança de l'inventari IPED.

		Ansietat Somàtica	Direccionalitat Ansietat Somàtica	Ansietat Somàtica Total (CSAI*EDA)	IAutoconfiança	Control Afrontament negatiu
Ansietat Somàtica	Correlació de Pearson	1	-,209	-,290	-,152	,423
	Sig. (bilateral)		,362	,202	,511	,056
	N	21	21	21	21	21
Direccionalitat Ansietat Somàtica	Correlació de Pearson	-,209	1	,944**	-,401	-,418
	Sig. (bilateral)	,362		,000	,072	,060
	N	21	21	21	21	21

Ansietat Somàtica Total (CSAI*EDA)	Correlació de Pearson	-,290	,944**	1	-,378	-,404
	Sig. (bilateral)	,202	,000		,091	,069
	N	21	21	21	21	21
IAutoconfiança	Correlació de Pearson	-,152	-,401	-,378	1	,113
	Sig. (bilateral)	,511	,072	,091		,626
	N	21	21	21	21	21
Control Afrontament negatiu	Correlació de Pearson	,423	-,418	-,404	,113	1
	Sig. (bilateral)	,056	,060	,069	,626	
	N	21	21	21	21	21

\*. La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).

## Discussió

En l'apartat b) dels resultats he analitzat la relació entre les variables del CSAI-2R i les variables d'execució individual i aportació a l'equip. Destaca primerament el fet que la valoració individual del jugador (TPR) està relacionada directament amb la seva aportació a l'equip (plusminus), doncs sembla lògic que un jugador amb una alta execució individual beneficiï a l'equip (aportarà més punts, rebots, assistències, pilotes robades, etc. que un jugador amb una baixa execució, que haurà fallat més canastes i haurà perdut més pilotes). Quant a la relació entre les variables, hem vist com en els casos d'Ansietat Cognitiva Total i Ansietat Somàtica Total venen definides més per la direccionalitat de l'ansietat (és a dir, la interpretació o percepció facilitadora o debilitadora que el jugador té sobre els signes i símptomes d'ansietat) que per la intensitat d'aquesta; essent aquestes variables totals les que tenen una major relació amb l'execució individual i l'aportació a l'equip. Aquesta relació entre les variables d'Ansietat Cognitiva Total i Ansietat Somàtica Total i l'execució és inversa, de tal manera que a major presència d'ansietat precompetitiva, menor és l'execució individual de l'esportista; aquestes relacions però, no són significatives. Partint de la teoria de la inversió d'Apter (1982), la relació inversa entre execució i l'ansietat somàtica i cognitiva es pot explicar per una sobreestimulació del subjecte (alta activació corporal i un to hedònic desagradable).

A l'hora d'analitzar la relació entre les variables d'Autoconfiança del CSAI-2R també amb l'execució individual i aportació a l'equip, trobem que el factor Autoconfiança Total correlaciona positivament amb l'aportació del jugador a l'equip, de tal manera que a major Autoconfiança, major aportació; però no es compleix aquesta correlació de manera significativa amb l'execució individual.

Destaca també el fet que, a diferència de les variables d'ansietat precompetitives que hem vist anteriorment, la variable Autoconfiança Total ve definida tant per la intensitat com per la direccionalitat de l'autoconfiança del jugador, de manera que correlaciona de forma significativa amb les dues, encara que aquestes dues variables per separat no tinguin una relació significativa amb l'aportació a l'equip. De l'anàlisi dels resultats del CSAI-2R amb les puntuacions dels jugadors en execució individual i aportació a l'equip, podem extreure una primera conclusió: l'Autoconfiança Total explica millor les puntuacions en execució individual i aportació a l'equip que l'Ansietat precompetitiva que expressa l'esportista, però aquesta relació només és significativa en l'aportació del jugador a l'equip; així doncs, es compleix parcialment (ja que no hi ha una relació significativa) la primera part de la primera hipòtesi d'aquest estudi, que formula que una alta puntuació en Autoconfiança està relacionada amb un major nivell d'execució individual. Aquests resultats segueixen els obtinguts per Ali i Pourbohloul (2011), que mostren una correlació positiva entre autoconfiança i èxit esportiu, encara que en el seu estudi aquesta correlació sí és significativa ( $r=0.40$ ;  $p<0.001$ ).

La primera hipòtesi també afirma que una puntuació alta en Autoconfiança (en intensitat de l'autoconfiança) estarà relacionada amb una interpretació positiva dels símptomes d'ansietat. En els resultats hem vist com sí hi ha una correlació positiva entre l'Autoconfiança i les variables de direccionalitat de l'ansietat, però no s'acosten a la significació, així que aquesta segona part de la primera hipòtesi no es compleix. Encara que els resultats no mostrin una correlació significativa, aquests segueixen la mateixa línia que els obtinguts per Hanton, Mellalieu i Hall (2004) en un estudi qualitatiu, on conclouen que l'absència d'autoconfiança està relacionada amb una interpretació negativa de l'ansietat somàtica; seguint les idees d'aquests autors, per capgirar aquesta interpretació negativa de l'ansietat, s'ha d'augmentar l'autoconfiança del jugador.

També he analitzat les relacions entre les variables que avaluen l'autoconfiança en els dos qüestionaris, on hem pogut veure que la variable Autoconfiança Total del CSAI-2R explica millor l'execució individual i l'aportació a l'equip que la variable d'autoconfiança de l'inventari IPED (IAutoconfiança). Així doncs, la segona hipòtesi de l'estudi no es compleix, ja que la variable d'autoconfiança de l'IPED no explica l'execució individual tan bé com ho fan les variables d'autoconfiança del CSAI-2R, encara que en cap cas aquestes relacions amb



l'execució són significatives. Aquest resultat no dona suport a l'afirmació de Woodman i Hardy (2003), que diuen que el factor Autoconfiança del CSAI-2R explica menys l'execució que aquest mateix factor en altres qüestionaris.

La tercera hipòtesi formula que una interpretació positiva o facilitadora de l'ansietat precompetitiva està relacionada amb un major nivell d'execució individual. Aquesta afirmació tampoc es compleix, doncs la relació entre la direccionalitat de l'ansietat precompetitiva (cognitiva i somàtica) i l'execució és inversa, de tal manera que d'una interpretació negativa dels símptomes d'ansietat en resulta una major execució, encara que aquesta relació no és significativa. Aquests resultats no donen suport als obtinguts pels estudis de Jones i Hanton (1996) i els de Jones i Swain (1992), així com el model de Jones (1991) sobre la direccionalitat de l'ansietat. En un estudi realitzat per Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido i Cervelló (2012) a judoques espanyols, els autors conclouen que a major edat del subjecte, els símptomes d'ansietat són interpretats més positivament que en subjectes de menys edat, essent l'experiència un factor important en la interpretació d'aquesta ansietat; els seus resultats mostren que els subjectes més joves fan una interpretació negativa de l'ansietat precompetitiva ( $r=-0.22$ ;  $p=0.002$  en direccionalitat de l'ansietat somàtica, i  $r=-0.53$ ;  $p=0.015$  en direccionalitat de l'ansietat cognitiva), tal i com succeeix en aquest estudi. Partint d'aquest punt de vista, en el cas d'aquest estudi, realitzat a subjectes joves (els queda molta vida esportiva per endavant encara) i que juguen en categories baixes, es pot explicar la interpretació negativa de l'ansietat (veure mitjanes Taula 3, pàg. 14) per l'experiència subjectiva dels subjectes. Un altre estudi dona també importància a l'experiència de l'esportista; aquest estudi, realitzat a atletes i nadadors, conclou que “pot assumir-se que els esportistes amb un major nivell de competició, o dit d'una altra manera, amb major experiència, perceben l'ansietat com més facilitadora” (Pozo A., 2003, p.147). Així doncs, seria bo analitzar com l'experiència del subjecte afecta la interpretació de l'ansietat i com ambdós factors afecten a l'execució individual.

Fins aquí he discutit els resultats corresponents al primer objectiu de l'estudi, en què he estudiat com afecta l'ansietat precompetitiva de cares a l'esportista. El segon objectiu proposat intenta buscar la manera de predir l'aparició d'aquesta ansietat a partir d'un inventari, en aquest cas l'IPED, per tal de poder treballar amb aquells jugadors en què pugui aparèixer ansietat debilitadora abans de

començar la competició, permetent optimitzar el rendiment de l'equip des de l'inici de la temporada.

Respecte a aquest segon objectiu, les puntuacions de l'IPED reflexen molt poc la presència d'ansietat precompetitiva en l'esportista. Només els factors Control d'Afrontament Negatiu i Autoconfiança expliquen la presència d'Ansietat Somàtica en un 19.4%, per la qual cosa concloc que l'inventari IPED, que mesura els punts forts i dèbils de les habilitats psicològiques de l'esportista, no prediu bé l'aparició d'ansietat precompetitiva.

L'estudi que he dut a terme s'ha vist limitat en certs aspectes: una limitació que presenta l'estudi és que no existeix la manera de valorar quantitativament el rendiment o execució d'un jugador de bàsquet de manera exacta; hi ha esports en què això no és tan problemàtic, com per exemple en els esports individuals, però en el cas d'aquest estudi he hagut d'escollir un parell de mètodes utilitzats per quantificar el rendiment, que si bé són utilitzats en el món del bàsquet professional, aquests com d'altres que podria haver proposat no quantifiquen exactament l'execució. Tal com exposen Martínez i Martínez (2011), no existeix encara un únic valor que pugui expressar tota la valoració d'un jugador, doncs hi ha aspectes del joc intangibles que són difícils de valorar. Un problema que va sorgir, i que ja he exposat anteriorment en l'apartat de procediment, és que un dels dos partits de l'estudi no va finalitzar perquè quedava només un jugador a pista, fet que va comportar el final del partit; aquest fet, però, no afecta directament la recollida de dades del treball, doncs el càlcul de l'execució individual del jugador té en compte els minuts jugats d'aquest (no passa amb alguns altres sistemes de valoració), de tal manera que tot i no acabar el partit, sí que obtenim un coeficient d'execució individual (TPR) vàlid. Finalment, vull destacar que l'estudi de l'ansietat precompetitiva es realitza, generalment, de manera longitudinal (al llarg d'una temporada, per exemple) per obtenir puntuacions mitjanes d'ansietat dels subjectes en diferents partits que hagi disputat; en aquest sentit, l'estudi s'ha limitat a un estudi puntual en un partit, i hi ha variables estranyes que poden aparèixer i esbiaixar els resultats del CSAI-2R, com per exemple problemes personals d'un jugador, que podrien alterar el seu estat, essent els resultats del CSAI-2R no només producte del context precompetitiu, sinó també producte d'aquests altres factors no controlats.

El principal aprenentatge que he extret d'aquest estudi és que s'han de limitar molt bé les variables d'estudi perquè aquest sigui fiable i vàlid, doncs les ambigüitats en els enunciats dels ítems dels qüestionaris o en l'establiment d'objectius i hipòtesis poden conduir a resultats i conclusions errònies; entrant dins el propi tema del treball, he après el concepte d'ansietat precompetitiva (ansietat-estat) i que aquesta té una interpretació, pròpia de cada subjecte, que pot dur aquest a potenciar el seu rendiment a partir de l'activació pròpia de l'ansietat, o també pot provocar una davallada d'aquest amb la mateixa activació. D'aquesta idea en podem extreure la necessitat de la intervenció psicològica en el món de l'esport, no tant en categories amateur, però sí en professionals.

### **Orientacions futures**

Un cop extretes les conclusions, proposo seguidament orientacions per continuar estudiant aquest tema. Respecte a com afecta l'ansietat precompetitiva en l'execució individual i aportació a l'equip, seria interessant comparar els resultats obtinguts, realitzats en esportistes amateurs, amb resultats d'estudis realitzats en jugadors professionals o d'èlit, ja que aquests són subjectes que treballen i viuen de l'esport, i també competeixen a un nivell més alt i en un context amb més pressió. En un estudi així, també es podria analitzar com afecta l'experiència del subjecte en la interpretació dels símptomes i signes de l'ansietat precompetitiva. No he trobat estudis en què s'hagi realitzat una avaluació d'ansietat precompetitiva en jugadors de bàsquet professional.

Finalment, entrant dins el segon objectiu de l'estudi, proposo l'aplicació d'altres qüestionaris, de qualsevol tipus (que avaluïn altres habilitats psicològiques, tests de motivació, tests de personalitat, tests de funcions executives, etc.), per valorar si és possible predir l'aparició d'ansietat precompetitiva en l'esportista. Com he dit en els objectius, pot ser útil trobar la manera de predir-la, doncs es podria començar a optimitzar el rendiment d'un equip esportiu abans de l'inici d'una competició. De la mateixa manera que es fa físicament (una pretemporada), també hi pot haver un treball psicològic per combatre les conseqüències debilitants de l'ansietat, en aquells jugadors que més ho necessitin.

### Agraïments

Aquest projecte no hagués estat possible sense l'ajuda del co-tutor i el tutor, així com els jugadors dels equips de bàsquet que conformen la mostra. A tots ells, moltes gràcies per la seva participació i pel temps que han dedicat en el meu Treball Final de Grau.

### Referències

- Ali, M. i Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2 (7), 760-765. Doi: 10.4236/psych.2011.27116
- Andrade, E.M., Lois, G., Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19 (1), 150-155. Recuperat 4 març 2014, a <http://www.psicothema.com/pdf/3341.pdf>
- Apter, M. (1996). *La Teoría de la Inversión. Motivación, emoción y personalidad* (edició). Traduit per Palavecino J.C. Barcelona: EUB.
- Cervelló, E. i Santos-Rosa, F.J. (2000). Un estudio exploratorio de los factores personales y situacionales relacionados con la ansiedad precompetitiva en tenistas de competición. *I Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (305-313). Cáceres.
- Hanton S., Mellalieu S.D. i Hall R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477-495. Recuperat 5 març 2014, a [http://ac.els-cdn.com/S1469029203000402/1-s2.0-S1469029203000402-main.pdf?\\_tid=daf72a90-e0f2-11e3-985a-00000aab0f02&acdnat=1400682121\\_2a58259f7b28641a12cfd4bd74dcba14](http://ac.els-cdn.com/S1469029203000402/1-s2.0-S1469029203000402-main.pdf?_tid=daf72a90-e0f2-11e3-985a-00000aab0f02&acdnat=1400682121_2a58259f7b28641a12cfd4bd74dcba14)
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de ejecución Deportiva: Estudio complementario entre TCT i TRI. *Psicología del Deporte*, 15 (1), 71-93. Recuperat 5 març 2014, a <http://www.rpd-online.com/article/view/239>
- Hernández, A., Morales, V. i Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Psicología del Deporte*, 23, 2. Recuperat 15 abril 2014, a <http://www.rpd-online.com/article/view/pp-hernandez-mendo-penalver-et-al>

- Jones J.G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.
- Jones, J.G., y Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (2), 144-157.
- Jones, J.G., Hanton, S., i Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657–663. doi: 10.1016/0191-8869(94)90138-4.
- Jones, J.G., i Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Márquez, S. (2004a). Ansiedad. Dins S. Márquez (ed.), *Ansiedad, estrés y deporte*, (1, 25-37). Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2004b). La ansiedad en la competición deportiva. Dins S. Márquez (ed.), *Ansiedad, estrés y deporte*, (1, 57-83). Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2004c). Relaciones entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. Dins S. Márquez (ed.), *Ansiedad, estrés y deporte*, (1, 119-143). Madrid: EOS.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport* (1a ed.). Illinois (EEUU): Human Kinetics.
- Martínez, J. A. (2010a). Una revisión de los sistemas de valoración de jugadores de baloncesto (I). Descripción de los métodos existentes. *Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte*, 10. Recuperat 6 maig 2014, a [http://www.upct.es/~beside/Textos/SVI\\_JAM.pdf](http://www.upct.es/~beside/Textos/SVI_JAM.pdf)
- Martínez, J. A. (2010b). Una revisión de los sistemas de valoración de jugadores de baloncesto (II). Competiciones oficiales y ligas de fantasía. *Revista Internacional de Derecho y Gestión del Deporte*, 11. Recuperat 6 maig 2014, a [http://www.upct.es/~beside/Textos/SVII\\_JAM.pdf](http://www.upct.es/~beside/Textos/SVII_JAM.pdf)
- Martínez, J.A. i Martínez, L. (2011). A stakeholder assessment of basketball Player evaluation metrics. *Journal of humans Sport & Exercise*, 6 (1), 153-183. doi: 10.4100/jhse.2011.61.17
- Montero, C., Moreno-Murcia, J.A., González, I., Pulido, J.J. i Cervelló, E.M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7 (1), 26-43. Recuperat 5 juny 2014, a <http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/43/33>

- Navlet, M.R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis Doctoral no publicada, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Pablos, A., (2005). Valoración de las capacidades físicas y cognitivas en corredores de orientación de la categoría hombres-élite. (Tesis Doctoral, Universitat de València, 2004). *Valoración de las capacidades físicas y cognitivas en corredores de orientación de la categoría hombres-élite*.
- Pons, D., García Merita, M.L., Balaguer, I. (1993). La ansiedad en los deportes de competición: una revisión de las variables con las que ha sido relacionada y las técnicas para su control. *Revista de Psicología. Universitas Tarragonensis*, 15, 87-104.
- Pozo, A. (2003). Comparación de la ansiedad competitiva medida mediante autoinformes y registros psicofisiológicos. Dins *Psicología de la actividad física y el deporte. Perspectiva latina*. Márquez, S. (ed.). Secretariado de Publicaciones. Universidad de León. 119-126.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 137-150. Recuperat 15 març 2014, a <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n2p137.pdf>
- Roscoe, A.H. (1992). Assessing pilot workload. Why measure heart rate, HRV and respiration?. *Biological Psychology*, 34 (2-3), 259-287. doi: 10.1016/0301-0511(92)90018-P.
- Woodman, T. i Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457. doi: 10.1080/0264041031000101809

## ANNEX 1. Inventari CSAI-2R

El qüestionari que et presento a continuació s'anomena **CSAI-2R** (Cognitive State Anxiety Inventory – 2 Revised) i serveix per mesurar l'ansietat precompetitiva de l'esportista just abans d'un partit. Valora com et sents ara mateix respecte les següents afirmacions, essent el valor 1 "gens" i el valor 4 "molt".

L'escala de més a la dreta consisteix en l'escala de direccionalitat de l'ansietat, on has de valorar si el que diu cada afirmació ho consideres facilitador (+1,+2 o +3 com a molt facilitador), debilitant (-1,-2 o -3 com a molt debilitant) o no té importància a l'hora de competir (puntuar 0).

No existeixen respostes correctes ni incorrectes, i no has de dedicar molt de temps a cada afirmació, senzillament has de respondre segons com et sents ara mateix. Per qualsevol dubte consulta a l'investigador. Les respostes són anònimes i es lliuraran a cada subjecte individualment un cop obtinguts els resultats.

	Gens	Molt	Debilitant	Facilitador
1. Estic molt inquiet.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
2. Em preocupa no rendir en aquesta competició tan bé com podria fer-ho.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
3. Estic segur de mi mateix.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
4. Noto el meu cos tens.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
5. Em preocupa perdre.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
6. Sento tensió al meu estomac.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
7. Estic segur que puc afrontar el desafiament.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
8. Em preocupa bloquejar-me davant la pressió.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
9. El meu cor s'accelera.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
10. Tinc confiança en fer-ho bé.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
11. Em preocupa tenir un baix rendiment.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
12. Tinc un nus a l'estomac.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
13. Tinc confiança perquè em veig assolint el meu objectiu.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
14. Em preocupa que els altres se sentin decebut amb el meu rendiment.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
15. Les meves mans estan suades.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
16. Confio en poder respondre bé davant la pressió.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
17. Noto el meu cos rígid.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3
18. Sento un buit a l'estomac.	1 2 3 4		-3 -2 -1 0	+1 +2 +3

## ANNEX 2. Inventari IPED

Edat: \_\_\_\_\_

A la següent pàgina trobaràs l'**Inventari Psicològic d'Execució Esportiva (IPED)** que serveix per avaluar les habilitats psicològiques de l'esportista. Trobaràs una sèrie d'afirmacions referides als teus pensaments, sentiments, actituds o comportaments durant els entrenaments i/o competicions, i has de valorar fins a quin punt et sents identificat amb aquestes afirmacions, essent el valor 5 "gairebé sempre", el valor 1 "gairebé mai" i el valor 3 un valor mig.

No existeixen respostes correctes ni incorrectes, dolentes o bones, verdaderes o falses, únicament vull conèixer la teva opinió al respecte. Encercla la resposta que més s'aproximi a les teves preferències sense dedicar molt de temps a cada afirmació. Per qualsevol dubte consulta a l'investigador. Les respostes són anònimes i es lliuraran a cada subjecte individualment un cop obtinguts els resultats.

	Gairebé sempre		/		Gairebé mai	
1. Em veig més com un perdedor que com un guanyador durant les competicions.	5	4	3	2	1	
2. M'enfado i em frustro durant la competició.	5	4	3	2	1	
3. Arribo a distreure'm i perdo la concentració durant la competició.	5	4	3	2	1	
4. Abans de la competició, m'imagino a mi mateix executant les meves accions i rendint perfectament.	5	4	3	2	1	
5. Estic molt motivat per donar el millor de mi en la competició.	5	4	3	2	1	
6. Puc mantenir emocions positives durant la competició.	5	4	3	2	1	
7. Durant la competició penso positivament.	5	4	3	2	1	
8. Crec en mi mateix com a esportista.	5	4	3	2	1	
9. Em poso nerviós durant la competició.	5	4	3	2	1	
10. En els moments crítics de la competició em dóna la impressió que el meu cap va molt ràpid.	5	4	3	2	1	
11. Practico mentalment les meves habilitats físiques.	5	4	3	2	1	
12. Treballo i entreno dur gràcies als objectius que jo m'he fixat com a esportista.	5	4	3	2	1	
13. Gaudeixo durant la competició, encara que em trobi amb la presència de dificultats.	5	4	3	2	1	
14. Durant la competició mantinc auto-converses de caràcter negatiu.	5	4	3	2	1	
15. Perdo la meua confiança fàcilment.	5	4	3	2	1	
16. Els errors durant la competició em fan sentir i pensar negativament.	5	4	3	2	1	
17. Puc controlar ràpidament les meves emocions i recuperar la concentració.	5	4	3	2	1	
18. Per mi és fàcil pensar fotogràficament (en imatges) sobre el meu esport.	5	4	3	2	1	
19. No necessito que m'empenyin a entrenar dur i competir amb intensitat. Jo sóc el meu millor element de motivació.	5	4	3	2	1	
20. Quan les coses es tornen contra mi durant la competició, tendixo a desinflar-me emocionalment.	5	4	3	2	1	
21. Utilitzo tot el meu esforç durant la competició, passi el que passi.	5	4	3	2	1	
22. Puc rendir per sobre del meu talent i habilitats.	5	4	3	2	1	
23. Durant la competició sento que els meus músculs es tensen i crec que no em respondran.	5	4	3	2	1	
24. Prenc respirs durant la competició.	5	4	3	2	1	
25. Abans de la competició, em visualitzo superant situacions difícils i executant accions complexes.	5	4	3	2	1	
26. Donaria el que fos per desenvolupar tot el meu potencial i assolir el cim com esportista.	5	4	3	2	1	



27. Entreno amb una intensitat alta i positiva.	5	4	3	2	1
28. Controlant el meu pensament sóc capaç de transformar estats d'humor negatius en positius.	5	4	3	2	1
29. Sóc un competidor mentalment tenaç.	5	4	3	2	1
30. Quan competeixo, les situacions incontrolables, com el vent, les trampes dels contraris, els mals arbitratges, m'alteren i fan que m'ensorri.	5	4	3	2	1
31. Durant la competició penso en errors passats o en oportunitats perdudes.	5	4	3	2	1
32. Durant la competició utilitzo imatges que m'ajuden a rendir millor.	5	4	3	2	1
33. Estic avorrit i cremat.	5	4	3	2	1
34. Les situacions difícils per mi suposen un desafiament i m'inspiren.	5	4	3	2	1
35. El meu entrenador diria de mi que tinc una bona actitud.	5	4	3	2	1
36. La imatge que projecto a l'exterior és de ser un lluitador.	5	4	3	2	1
37. Puc romandre tranquil durant la competició encara que apareguin problemes pertorbadors.	5	4	3	2	1
38. La meva concentració es trenca fàcilment.	5	4	3	2	1
39. Quan em visualitzo competint o entrenant, puc veure i sentir les coses molt vivaçment.	5	4	3	2	1
40. Quan em desperto al matí em sento excitat en relació als entrenaments i competicions.	5	4	3	2	1
41. Practicar aquest esport m'aporta un sentit genuí de gaudi i realització.	5	4	3	2	1
42. Jo puc convertir una crisi en una oportunitat.	5	4	3	2	1

## ANNEX 3. Estadístiques Partits.

NOM	SUBJECTE	MIN.JUG.	T2P (X/O)	T3P (X/O)	TLL (X/O)	PTS	RD	RO	ASS	PR	PP	TF	FC	TPR	PLUSMINUS	FR		
	Subjecte 1								NO HA JUGAT PER LESIÓ									
	Subjecte 2	13:50	2/4	0	0	4	2	2	2	0	1	0	3	0.166	+5	0		
	Subjecte 3	27:43	0/1	4/8	4/8	16	2	4	0	1	3	0	0	0.332	+20	6		
	Subjecte 4	19:52	2/9	0	0/2	4	5	1	0	2	2	0	4	-0.237	+8	3		
	Subjecte 5	7:28	0/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	-0.469	-1	0		
SUB-25	Subjecte 6	24:12	1/6	0/3	2/2	4	0	2	3	1	0	0	3	0.000	+11	2		
	Subjecte 7	33:35	3/5	1/2	3/5	12	4	0	5	0	3	0	2	0.173	+19	5		
	Subjecte 8	18:06	4/10	0/1	1/2	9	7	3	1	1	2	0	1	0.215	+3	2		
	Subjecte 9	6:22	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	-0.439	0	1		
	Subjecte 10	4:15	2/2	0	0	4	0	0	0	0	1	0	4	0.047	-6	1		
	Subjecte 11	11:18	0/2	1/3	0	3	1	1	0	1	3	0	1	-0.309	0	0		

PARCIALS: 20-15 // 39-26 (19-11) // 57-51 (18-25) // 78-64 (21-13)

Subjecte 12	13:40	0/1	1/2	1/2	4	2	0	0	0	0	2	0	1	0.120	+26	1	
Subjecte 13	24:06	10/13	0	9/11	29	13	12	1	1	1	3	0	1	1.339	+53	7	
Subjecte 14	3:11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	-1.130	-1	0	
Subjecte 15	15:37	0	0/1	0/2	0	1	1	1	3	3	3	0	2	-0.282	+37	3	
Subjecte 16	9:19	2/2	1/1	3/4	10	1	2	0	0	0	2	0	2	0.623	+25	2	
Subjecte 17	11:54	4/5	0	1/2	9	1	0	1	1	1	0	0	2	0.588	+27	2	
Subjecte 18									NO HA JUGAT PER LESIÓ								
Subjecte 19	17:59	1/1	0/2	3/4	5	0	1	1	1	3	0	0	1	0.345	+41	2	
Subjecte 20	24:40	3/9	0	8/15	14	7	2	2	2	2	2	2	1	0.268	+55	8	
Subjecte 21	3:14	0	0/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-0.309	+8	0	

PARCIALS: 20-7 // 65-13 (35-6) // 71-16 (16-3) // (fi de partit minut 4:40 3er quart)