

# **COMPARACIÓ ENTRE LES HABILITATS PSICOLÒGIQUES DE TENISTES EN ETAPES DE FORMACIÓ I TENISTES AMATEURS**

“ Treball final de Grau de Ciències de l'Activitat  
Física i de l'Esport”

Josep SERRA I VILAMALA

4rt Curs. Treball Final de Grau

Professor: Ernest Baiget

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes – Universitat de Vic

Vic, maig de 2016

## **Agraïments**

A la família, que gràcies a ells tinc tot el que tinc, m'han ajudat i anima't en tot moment a seguir endavant quan les coses em semblaven impossibles i han invertit moltes hores perquè pogués aconseguir el meu objectiu.

Als amics, per escoltar-me i animar-me a totes hores. Tot és més fàcil amb vosaltres.

Al meu tutor, per ajudar-me a encaminar cada canvi de direcció del treball i així acabar trobant el camí correcte.

A la Maite per les idees i els contactes que m'ha facilitat per poder realitzar aquest projecte.

A tots els clubs que han col·laborat en la meva recerca, en especial al CT.Voltregà, CT.Vic i CT.Olot.

I a la Txell per ajudar-me a encaminar el projecte cap a la direcció final, gràcies.

**Resum:** El següent estudi es centra en l'anàlisi de les habilitats psicològiques més relacionades amb l'esport del tennis, i la comparació d'aquestes entre jugadors/es en etapes de formació (14 - 16 anys) i jugadors/es amateurs (+20 anys). Per poder dur a terme aquest projecte, s'han avaluat 32 mostres en etapes de formació i 13 amateurs a través del qüestionari *Característiques Psicològiques Relacionades amb el Rendiment Esportiu (CPRE)* (Gimeno et al., 1999) i s'han comparat els resultats obtinguts entre ambdós grups. Pel que fa als resultats, hem pogut veure com els tenistes amateurs generalment posseeixen un millor domini de les diferents habilitats psicològiques que afecten en el rendiment competitiu, respecte el tenistes en etapes de formació.

**Paraules clau:** tennis, psicologia de l'esport, habilitats psicològiques, jugadors/es en etapes de formació i jugadors/es amateurs.

**Abstract:** The following study focuses on the analysis of the psychological abilities more related to the sport of tennis and the comparison between formative stages players (14-16 years) and amateurs players (+20 years). In order to do this project, I evaluated 32 samples of formatives stages players and 13 samples of amateurs players though the questionnaire *Característiques Psicològiques Relacionades amb el Rendiment Esportiu (CPRE)* (Gimeno et al., 1999) and compare the obtained results between both groups. Results-wise, we can see that the amateurs players have in general more domain about the different psychological abilities that affect in competitive performance, in compare to formatives stages players.

**Keywords:** tennis, sport psychology, psychological abilities, formatives stage players, amateurs players.

## ÍNDEX

1. Introducció .....	5
2. Objectius i hipòtesis .....	7
3. Fonamentació teòrica .....	9
3.1. El concepte de psicologia de l'esport .....	9
3.2 L'entrenament psicològic en el tennis .....	10
3.2 L'estat ideal del rendiment.....	11
3.4 Les habilitats psicològiques del tennis .....	12
3.5 Metodologia d'avaluació en psicologia de l'esport.....	15
3.6 Avaluació de l'indicador cognitiu .....	16
3.6.1 Avaluació dels processos emocionals .....	17
3.6.2 Avaluació dels processos d'atenció.....	18
3.6.2 Avaluació dels processos motivacionals .....	19
3.7 Avaluació de l'indicador de conducta .....	19
3.8 Avaluació de l'indicador fisiològic - bioquímic .....	20
4. Part pràctica .....	21
4.1 Metodologia .....	21
4.1.1 Disseny de la recerca.....	21
4.1.2 Procediment .....	24
4.1.2 Model d'anàlisi.....	25
4.2 Contextualització dels grups de jugador/es escollits a comparar.....	26
4.3 Resultats.....	29
4.3.1 Dades generals .....	29
4.3.2 Control de l'estrès .....	34
4.3.3 Influència de la avaluació del rendiment .....	35
4.3.4 Motivació.....	36
4.3.5 Habilitat mental.....	37
4.3.6 Cohesió d'equip.....	38
4.4 Discussió .....	39
5. Conclusions.....	43
6. Bibliografia .....	45
7. Annexos.....	47
7.1 Qüestionari CPRE.....	47

7.2 Full de resultats (Qüestionari *CPRE*)..... 53

## 1. Introducció

Quan vaig començar el grau de CAFE sabia que en el seu tram final hauria d'acabar realitzant un projecte final o treball de final de grau. En aquest projecte s'hi haurien de veure reflectits gran part del coneixements adquirits durant el transcurs del grau i a part, podria intentar resoldre o endinsar-me en la recerca d'algun aspecte important per el meu futur com a professional de l'esport.

En aquest cas, he seleccionat elaborar un treball enfocat en el tennis. La raó la qual m'ha portat a voler desenvolupar aquest treball, troba el seus orígens en la meva vinculació amb el Tennis des de petit fins aleshores. Quan amb 10 - 11 anys em van posar a competir, mai vaig ser capaç de saber aguantar la pressió psicològica que em suposava estar sol en una pista de tennis davant del meu oponent i envoltat de pares i gent mirant. El fet, és que mai ningú em va ensenyar com convertir aquesta inquietud dins de la pista de tennis, en una motivació o en una visió més positiva o gratificant, la qual cosa em va portar a deixar la pràctica del tennis a l'etapa de 14 - 15 anys. És per això que em centraré en l'estudi de les diferents habilitats psicològiques més significatives en el tennis, tenint en compte el criteri dels autors de la psicologia de l'esport. A priori, fins al moment no s'han identificat si hi ha un factors psicològics únicament i especialment del tennis, com tampoc s'ha trobat o s'ha implementat algun sistema de treball d'aquestes habilitats psicològiques en etapes de formació, fet que em motiva molt per poder endinsar-me de pler en aquesta recerca.

En el tennis, el resultat d'un partit no depenen únicament de les habilitats físiques del jugador o la preparació física, com tampoc depèn únicament de la força mental o el nivell de domini de les habilitats psicològiques. Tot i així, molts jugadors i entrenadors professionals afirmen que a vegades el tennis més del 70% és força mental i domini de les diferents habilitats psicològiques.

El projecte consistirà en fer una recerca sobre quines són les habilitat psicològiques més significatives en tennis, o bé quines poden estar més relacionades, fer-ne una selecció i veure quin domini es té d'aquestes en diferents tipus de jugadors/es,

analitzar-ho i comparar-ho a partir de qüestionaris per posteriorment poder extreure uns resultats i conclusions.

## 2. Objectius i hipòtesis

Abans d'exposar els objectius, exposarem les preguntes de recerca que ens han portat a la recerca i elaboració d'aquest estudi, les quals estan estretament relacionades amb els objectius que plantegem:

- Quins/es són els factors psicològics o habilitats psicològiques que influeixen més en el tennis?
- Hi ha habilitats úniques i específiques només del tennis?
- Com influeixen les habilitats psicològiques en joves tennistes en etapes de formació (14 i 16 anys)?
- Com influeixen les habilitats psicològiques en tennistes en etapes adultes (+ 20 anys) i més experimentats?
- Hi haurà molta diferència del domini del factor psicològic entre aquests 2 grups?
- Hi haurà algun factor molt semblant entre ells?

Un cop exposades les preguntes de recerca, els objectius que hem establert per aquest treball són:

- Explicar les habilitats psicològiques més influents en el tennis, basant-nos amb les que exposen els autors Loehr (1989), Weinberg (2002), Balaguer I. (1993) et al. que ens puguin aportar el suficient criteri per seleccionar les habilitats psicològiques amb les quals centrarem l'anàlisi del nostre estudi.
- Elaborar un qüestionari basat en el de Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999) *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*, que ens permeti comparar les habilitats psicològiques seleccionades a través de les mostres d'estudi.
- Enquestar a jugadors/es en etapes de formació (14 - 16 anys) i a jugadors/es amateurs (+ 20 anys).
- Comparar els resultats obtinguts del qüestionari entre els dos grups seleccionats:



- Grup 1: Jugadors/es en etapes de formació (14 - 16 anys) que juguen campionat de Catalunya per equips.
- Grup 2: Jugadors/es amateurs (+ 20 anys) que juguen campionat Comarcal d'Osona a divisió Or, Argent, Bronze.

Seleccionar les habilitats psicològiques més influents en el tennis serà difícil perquè són moltes les propostes i les visions que es tenen d'elles segons criteris. Tot i així, a través de la recerca del que diuen els principals autors del sector psicològic de l'esport, podrem escollir i centrar-nos exclusivament en aquelles habilitats que sota el nostre criteri vulguem treballar i analitzar. D'aquesta manera, podrem extreure i posteriorment analitzar un bons resultats. D'altra banda, els resultats que obtinguem dels qüestionaris que passarem a diferents jugadors/es, ens permetran observar com milloren les habilitats psicològiques en el tennis a través de l'edat i d'anys d'experiència en l'esport. Aquestes observacions es podran evidenciar comparant els resultats dels qüestionaris fets en esportistes joves en etapes de formació, amb els d'esportistes en edats adultes amb força experiència de joc al darrera.

### 3. Fonamentació teòrica

#### 3.1. El concepte de psicologia de l'esport

Per entendre la recerca de les habilitats psicològiques relacionades amb el tennis que volem dur a terme en el marc teòric d'aquest treball, cal fer una mirada al origen i concepte de la psicologia de l'esport.

Segons Gill (2000) la psicologia de l'esport comprèn l'estudi científic de les persones i les seves conductes en el context esportiu i de les activitats físiques, i l'aplicació pràctica d'aquest coneixement. Els psicòlegs esportius intenten identificar els principis i les pautes que els professionals poden utilitzar per ajudar a participar en activitats esportives.

La majoria de psicòlegs esportius busquen trobar resposta a dos factors en concret:

- a. per entendre de quina manera els factors psicològics afecten el rendiment físic de l'esportista
- b. per entendre de quina manera la participació en activitats físiques i esportives afecta el desenvolupament psicològic, la salut i el benestar d'una persona.

Weinberg i Gould (2007) expliquen que la psicologia de l'esport no només s'aplica actualment amb l'objectiu d'ajudar a esportistes d'elit a aconseguir el seu màxim rendiment, sinó que molts psicòlegs esportius treballen també amb nens, persones incapacitades físicament o mentalment, persones grans i públic en general. Cada vegada més, major quantitat de psicòlegs utilitzen la psicologia per desenvolupar estratègies per motivar a les persones de vida sedentària a realitzar exercici físic per el tractament de la depressió.

Cruz (2001) posa d'exemple per entendre el concepte de la psicologia de l'esport, la situació d'un tenista el qual quan realitza els seus entrenaments ha d'aprendre noves respostes motrius i tàctiques pròpies de l'esport, i ha d'estar també atent a determinades claus perceptives del jugador rival. Tanmateix, el tenista va als

entrenaments amb un estat motivacional i emocional que depèn en certa manera dels últims resultats aconseguits i de la seva trajectòria esportiva. Aquest estat motivacional i emocional, anirà variant al llarg de la sessió d'entrenament depenent del rendiment que tingui i de les instruccions que rebi de l'entrenador o bé les reflexions que ell mateix vagi tenint en diferents moments. Així doncs, aquest exemple pot donar pas a entendre el concepte de la psicologia de l'esport, o bé tal com citen Smith i Smoll (1991): "El entorno deportivo constituye, pues, un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo".

### **3.2 L'entrenament psicològic en el tennis**

Segons Balaguer i Castillo (1994) l'entrenament psicològic és una sèrie de teories i tècniques adreçades a l'adquisició i la millora de les habilitats psicològiques, per tal que l'esportista pugui resoldre diverses situacions. D'aquesta manera, aquest podrà millorar i/o mantenir el seu rendiment. Tanmateix, l'entrenament psicològic ajuda a l'esportista en el seu creixement i benestar personal. En aquest treball ens fixarem principalment en les habilitats psicològiques que intervenen en el tennis i com afecten segons l'edat a diferents tipus d'esportistes.

Segons Eraña (2004) *El campo de la Psicología del Deporte ha contribuido de una manera importante a la mejora del rendimiento en el tenis, independientemente del nivel de juego del deportista (Balaguer, 1994, 2000, Eraña, 1996, Pérez, 1995)*. Tal i com diu Buceta , 1998; Villamarín, Maurí i Sanz, 1998, les habilitats psicològiques procedents de l'entrenador en etapes de formació poden ajudar a un millor domini de la tècnica, tàctica i el rendiment físic dels jugadors/es, fet que serà crucial en etapes superiors per poder marcar diferència.

Balaguer (1993) reconeix que ha estat difícil donar la mateixa importància als aspectes psicològics en el tennis que la que es dona als aprenentatges de tècnica i tàctica, sobretot en etapes inicials o de formació. Tanmateix, els estudis que s'han fet sobre

com influeix l'aspecte psicològic en el tennis, demostren que sobre la pista les habilitats psicològiques influeixen a partir d'un 50% fins a percentatges del 90%.

Segons Weinberg (1988) a nivell professional el 95% és mental, ja que en molts partits les habilitats físiques dels jugadors, són molts similars i el que guanya ho fa en el punts més crítics (punts de break) on la força mental és decisiva per acabar el punt. Nosaltres no ens centrarem en analitzar jugadors professional o d'elit, però sí que podrem veure la forta relació que hi ha amb les habilitats psicològiques i com afecten aquestes al rendiment encara que sigui amateur.

Per Martens (1987) els objectius de l'entrenament psicològic han de ser ajudar als jugadors/es a augmentar i millorar el seu rendiment, aconseguir que gaudeixin i s'ho passin bé practicant el seu esport i que realitzin activitats extra esportives.

Per acabar, doncs, els autors Blanco y Buceta, 1993, Weinberg i Gould, 1996, creuen que l'entrenament psicològic ha de ser integrat i treballat de manera regular des de les etapes de formació per anar aproximant els esportistes a la competició real i així prevenir mancances o dificultats pròximes.

### **3.2 L'estat ideal del rendiment**

Abans de conèixer les habilitats psicològiques amb les quals ens centrarem per dur a terme el nostre estudi, descriurem alguns estudis que s'han realitzat sobre els pensaments i sentiments que tenen els esportistes en moments de màxim rendiment. Aquests estudis en podran aportar un petit coneixement de l'estat psicològic ideal per poder tenir un rendiment òptim.

Loehr (1984) explica que els esportistes que es troben en un estat de rendiment òptim, afirmen que es troben en un estat psicològic especial. Aquest estat els permet executar cada moviment al mil·límetre i aconseguir aquell cop desitjat anomenat *playing zone* en tennis (jugar centrat). A més, aquest estat psicològic engloba un

conjunt de sentiments i pensaments que afecten positivament en el rendiment fisiològic de l'esportista.

Així doncs, aquest estat psicològic especial, Loehr (1984, 1989) i Weinberg (1988) l'anomenen *estat ideal d'execució* i està format per diferents sensacions i pensaments els quals descriurem a continuació: relaxació física, baixa ansietat, calma mental, alta energia, optimisme, diversió, esforç, automatisme, alerta, focalització mental, autoconfiança i control de la situació.

Un cop vist els diferents estudis fets sobre l'estat psicològic ideal per el rendiment òptim dels esportistes, veurem les habilitats psicològiques més essencials per aconseguir un bon rendiment en l'esport el qual centrarem el nostre estudi, a través de la investigació de diferents autors.

### **3.4 Les habilitats psicològiques del tennis**

Són molts els estudis que s'han fet a través dels diferents autors referents del sector. Cadascú presenta una sèrie d'habilitats psicològiques, les quals s'han de controlar o dominar per poder competir de manera òptima a la pista. Diversos autors com ara Loehr, Weinberg, Dent o Rowland, expliquen quines són segons la seva opinió les habilitats psicològiques que més influeixen en el tennis, tot i això, moltes són iguals o semblants. Nosaltres seleccionarem les habilitats més significatives segons el nostre criteri, les quals seran analitzades a partir d'un qüestionari modificat basat en el de Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999). A continuació, descriurem les diferents habilitats psicològiques que plantegen els autors, els quals ens fixarem per seleccionar les que formaran part del nostre objecte d'estudi.

Dent (2002) parla de factors claus per aconseguir l'excel·lència tennística: condició atlètica, coordinació, ambició i desig, responsabilitat, consciència, honestat, esperit competitiu, habilitat per l'esforç, autoestima i ajuda dels pares. D'altra banda Rowland T. (2014) presenta altres habilitats psicològiques analitzades des d'una altra perspectiva. Rowland T. (2014), parla d'aspectes com l'habilitat mental, la

determinació, la motivació i la confiança, els quals cal tenir en compte i saber controlar per tenir una bona mentalitat de competició en el domini de la pista.

Nosaltres però, ens centrarem principalment amb les habilitats psicològiques que proposen Loehr i Weinberg, autors els quals coincideixen en el criteri de la majoria d'elles. Loehr (1989) parla de les següents habilitats psicològiques: autoconfiança, control de l'activació, control de l'atenció, visualització i control de les imatges, nivell de motivació, control de l'energia positiva i control de l'actitud. I per altre banda, Weinberg (2002) descriu habilitats com: compromís, motivació, confiança, comprendre i dominar les emocions, visualització, concentració i auto-parla.

Un cop vistes les diferents propostes, podem escollir i seleccionar amb criteri les habilitats més significatives per poder dur a terme el nostre estudi psicològic en tenistes. Així doncs, les habilitats psicològiques amb les quals basarem el nostre estudi i anàlisis són: la motivació, l'autoconfiança (lligada amb l'auto-parla), la concentració, el control emocional (tècniques de relaxació), el control de l'estrès i la cohesió d'equip.

Aquestes habilitats seleccionades, les podrem relacionar amb les que proposen els autors Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999), els quals elaboren el qüestionari de *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Tal com hem introduït anteriorment, aquest qüestionari ens permetrà analitzar el comportament de les mostres d'estudi seleccionades, de les quals avaluarem el control del estrès, influència de l'avaluació del rendiment, la motivació, l'habilitat mental i la cohesió d'equip o grup de competició en el cas del tennis.

A continuació, passarem a explicar breument les habilitats psicològiques que estaran més relacionades amb els factors psicològics que ens centrarem alhora d'analitzar les nostres mostres:

- La motivació: la repercussió que pot tenir la motivació en el tennis és molt elevada ja que pot determinar el bon estat o l'alt nivell de les demás habilitats psicològiques. Per això, pel que fa a la motivació ens fixarem en la predisposició i ganes que tenen les nostres mostres en el joc, el nivell d'optimisme o pensament positiu que tenen i si es marquen uns objectius determinats a

aconseguir segons la situació. Weinberg (2002) desglossa la motivació en ser positiu i fixar un objectiu.

- L'autoconfiança: com hem detallat en anterioritat, l'autoconfiança desenvolupa un paper molt important en el tennis per l'elevada fortalesa mental que es requereix en aquest esport. D'aquesta manera, ens fixarem si els jugadors/es confien en ells mateixos i en les seves possibilitats tot i que cometin errors durant els partits o diversos trams de la temporada. Podrem analitzar aspectes com: si el jugador/a es fixa objectius, entrena i competeix amb regularitat, controla els pensaments, controla les conductes, el llenguatge corporal que té o si fa ús de l'auto-parla.
- La concentració: la concentració resulta una habilitat psicològica transcendental en el tennis ja que és un esport de precisió i percepció absoluta. Per tant, ens fixarem si els jugadors/es centren l'atenció en la pilota i en el moviment o cop que volen executar o bé pensen per exemple en l'entrenador que els mira o en que faran després del partit. Balaguer I. (1993) analitza alguns errors de concentració com: l'avorriment, estar enfadat, la precipitació, la paràlisi per massa anàlisi, orientar els pensaments cap al futur o la falta de autoconfiança.
- El control emocional: Com és evident, els jugadors de tennis no poden controlar tot el que passa al llarg del partit: si una pilota toca la beta i entra; si el servei s'escapa per mil·límetres...etc. Però sí que poden controlar les seves emocions i pensaments que els pot ajudar a competir de manera òptima i efectiva. És per això que ens fixarem que mantinguin un control adequat, tant físicament com psicològicament durant el transcurs dels partits i si saben aplicar tècniques de relaxació adequades per mantenir aquesta estabilitat emocional.
- El control de l'estrès: Fletcher i Hanton (2003) identifiquen 4 fonts d'estrès que anomenen com *estrès organitzacional potencial* que ens podran ajudar enfocar el nostre anàlisi de l'estrès. Aquests 4 grups són:
  - Factors ambientals (ambient competitiu, públic, temperatura, terreny, temps)

- Factors personals (nutrició, lesions, objectius, expectatives)
- Factors de lideratge (entrenadors i estils d'entrenament)
- Factors d'equip (atmosfera de l'equip, xarxes de recolzament, rols, comunicació)
- La cohesió d'equip com: "... un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a juntarse i permanecer unidos para la búsqueda de logros i objetivos..." Carron A. (1982). Un com entesa la definició de cohesió d'equip, nosaltres ens centrarem a analitzar aspectes com la relació dels jugador/es entre el resta de l'equip (entrenadors i companys), si només es procura per el propi rendiment obviant el resta de companys, si agrada treballar amb els companys d'equip (tots en general), si es creu que el bon ambient i el benestar a l'equip és el més important tot i l'absència de victòries, o bé si s'està trist davant la derrota tot i que hi hagi hagut un gran rendiment individual.

### 3.5 Metodologia d'avaluació en psicologia de l'esport

Com que el projecte de recerca que portarem a terme constarà del suport d'un qüestionari avaluador de diverses habilitats psicològiques, és oportú explicar com a concepte teòric la metodologia d'avaluació en psicologia de l'esport.

Per fer-ho, ens centrarem en la classificació dels instruments d'avaluació que expliquen varis autors (com Fernández - Ballesteros i Carrobes, 1981) citat per Capdevila (2001). Aquests proposen una classificació del comportament humà basat en tres modalitats d'expressió que intenta superar alguns inconvenients tradicionals:

1. Modalitat cognitiva (pensaments, sentiments, expectatives,...).
2. Modalitat de conducta externa (el que fa o diu el subjecte).
3. Modalitat psicofisiològica (freqüència cardíaca, sudoració, tensió muscular, ...).

El nostre qüestionari que utilitzarem com a instrument de recerca estarà basat en les tres modalitats i per tant ens permetrà conèixer molts punts de vista psicològics.



En l'àmbit específic de la Psicologia de l'Esport també s'han proposat classificacions semblants del comportament dels esportistes, com les de Hackfort i Schwenkmegger (1989), Scanlan (1984), o Suinn (1989). Tot i així, Capdevila (1989) sintetitza totes aquestes classificacions en tres indicadors de resposta que s'expressen en la major part dels comportaments humans i vàlids en situacions esportives. Aquests indicadors són els següents:

- a) *Indicador cognitiu*, quan s'obté informació psicològica mitjançant tècniques introspectives per avaluar aspectes relacionats amb les percepcions, cognicions i motivacions dels esportistes o entrenadors, a partir de test, qüestionaris, inventaris específics, auto-informes o entrevistes.
- b) *Indicador de conducta*, quan s'obté informació psicològica a partir de tècniques d'observació sistemàtica de la conducta externa, és a dir, del que fa o diu el subjecte.
- c) *Indicador fisiològic - bioquímic*, quan s'obté informació psicològica a partir de tècniques de registre fisiològic (com la electrocardiografia o la electromiografia), o a partir de tècniques bioquímiques (com el registre de nivells hormonals o de lactats en la sang).

Un cop esmentats els indicadors en que es basarà principalment el nostre instrument de recerca, a continuació passarem a detallar més cadascun d'aquests indicadors els quals ens permetran extreure uns resultats per comparar els esportistes seleccionats per l'estudi.

### **3.6 Avaluació de l'indicador cognitiu**

Segons Capdevila (2001) els primers psicòlegs de l'esport que van publicar treballs sobre l'avaluació psicològica dels esportistes -a partir del 1920, a USA i l'antiga Unió Soviètica-, estudiaven la seva personalitat a partir de l'indicador cognitiu. Cruz (1991) diu que els autors soviètics intentaven identificar qualitats individuals per predir l'èxit esportiu, a partir de tests de personalitat, d'intel·ligència i de psicomotricitat. Més

tard, en països europeus occidentals, l'avaluació dels esportistes es portava a terme a partir de l'estudi de la seva personalitat, i altres aspectes com la dinàmica de grup en equips esportius i l'aptitud esportiva mitjançant proves de laboratori sobre temps de reacció, percepció, concentració i vigilància (Cruz i Capdevila, 2001).

Segons Cruz (2001), en la història més recent de la Psicologia de l'Esport, la majoria dels tests i qüestionaris utilitzats estaven encaminats a avaluar aspectes cognitius de l'esportista davant l'entrenament o la competició, tal com estarà enfocat el qüestionari que nosaltres utilitzarem per realitzar la recerca.

Per sistematitzar la classificació dels tests i qüestionaris més utilitzats en Psicologia de l'Esport, Capdevila (2001) distingeix tres processos psicològics per avaluar: els processos emocionals, els processos d'atenció i els processos motivacionals.

### **3.6.1 Avaluació dels processos emocionals**

Segons Capdevila (2001) una part important dels registres de l'indicador cognitiu en l'esportista, està destinada a avaluar aspectes relacionats amb "l'estrès de competició". Dintre d'aquest apartat, distingirem en dos apartats l'avaluació de l'ansietat i l'avaluació de l'activació:

- *Avaluació de l'ansietat*

Martens (1982), un dels autors pioners en la teorització i avaluació de l'ansietat competitiva, creu que són dos els factors principals de l'ansietat:

1. La incertesa de l'individu en quant als resultats de la competició.
2. La importància que l'esportista dona a la competició.

Martens (1982) afirma que existeix un tret específic d'ansietat competitiva, diferent del tret general de l'ansietat, amb un millor poder predictiu sobre els estats d'ansietat de situació davant la competició. Martens entén el rendiment esportiu com una funció de la relació entre la situació competitiva (factor ambiental) i l'esportista (factor individual).

- *Avaluació de l'activació*

L'avaluació de l'activació fa referència a símptomes fisiològics derivats d'aspectes emocionals (Capdevila, 1989). En aquest apartat, es fa referència a l'activació derivada d'aspectes emocionals, tenint en compte les limitacions en quant a la distinció de l'activació derivada de l'activitat física que realitza l'esportista.

Landers i Boutcher (1986) proposen un model de relació entre activació i rendiment, que correspon a una aproximació del model cognitiu d'estrès a l'àmbit esportiu. En aquest model, l'activació com a resposta fisiològica està determinada per la valoració cognitiva que fa l'esportista de la situació competitiva, i la resposta fisiològica, juntament amb la emocional, determina la conducta final o rendiment d'aquest.

### **3.6.2 Avaluació dels processos d'atenció**

Segons Martens i Landers (1970), un estat d'activació molt baixa estaria associada amb l'acceptació no crítica dels estímuls irrelevantes -en aquest cas, un esportista es trobaria distret, pensant en altres coses i fixant-se en altres estímuls, alterant així la concentració en la pròpia competició-. En canvi, un estat massa alt d'activació produiria una disminució en el rendiment, degut a la distracció davant estímuls rellevants. Aquest seria el cas de l'esportista que, en lloc de pensar en les conductes a controlar en la competició i començar el procés de concentració, estaria massa centrat en ell mateix. Així doncs, segons aquests autors, l'estat òptim d'activació seria una activació moderada, que augmentaria la selectivitat de percepció i permetria eliminar els estímuls irrelevantes per la tasca a realitzar.

### 3.6.2 Avaluació dels processos motivacionals

La motivació cap a la pràctica de l'activitat física, l'exercici i l'esport, ha desencadenat un gran interès i un gran nombre d'investigacions per part dels psicòlegs esportius (Cruz, 2001). Segons Roberts (1995) els pensaments serien el factor cognitiu més significatiu en la comprensió de la conducta esportiva i d'execució del exercici físic. Aquest interès per analitzar com canvien els pensaments i els seus significats quan el context social canvia, ha porta en les últimes dècades a avaluar la motivació en els següents diferents àmbits:

- a) Iniciació esportiva en nens i joves.
- b) Motivació dels esportistes per l'entrenament i les competicions.
- c) Motivació en adults per l'inici i manteniment de pautes saludables d'activitat física.

### 3.7 Avaluació de l'indicador de conducta

En l'àmbit de la Psicologia de l'Esport, s'observa una tendència creixent a la recollida de dades de conducta descriptives en el seu entorn natural, tal com passa en l'àmbit general de la Psicologia (Bakeman i Gottman, 1986; Anguera, 1991). Segons Cruz (2001) alguns dels primers instruments sistematitzats de conducta han estat dissenyats per registrar i classificar les conductes motores o verbals dels entrenadors, professors d'educació física i els seus jugadors o alumnes. Un exemple d'aquest, seria el *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS; Smith, Smoll i Hunt, 1977), en el qual es registren conductes reactives cap els encerts o errors dels jugadors, i conductes espontànies de l'entrenador que no tenen antecedents en el joc d'equip.

Pel que fa a l'avaluació centrada en la figura de l'esportista, Cruz (2001) esmenta també que s'han desenvolupat algunes tècniques amb l'objectiu d'avaluar:

- a) Les conductes de preparació dels esportistes en els instants previs a la competició.
- b) Les reaccions a l'actuació dels esportistes en la competició.
- c) L'activitat motora com a avaluació continua dels rendiment dels esportistes.

### **3.8 Avaluació de l'indicador fisiològic - bioquímic**

Per poder determinar aquest indicador, segons Cruz (2001) s'utilitzen tècniques semblants a les que s'utilitzen habitualment en altres àrees de la psicologia o bé de la Medicina de l'Esport. En primer lloc, és important determinar la informació que pot proporcionar al psicòleg el registre d'aquest indicador. En general, el mateix autor ens diu que el paràmetre fisiològic o bioquímic que s'analitza es considera com a variable dependent, en un intent d'avaluar la seva variació en funció de factors psicològics. Aquests factors són l'objectiu habitual d'alguna intervenció psicològica de conducta (entrenament psicològic). Així doncs, Cruz (2001) afirma que aquest indicador pot proporcionar dos tipus principals d'informació al psicòleg de l'Esport:

1. Avaluació del estrès psicològic, al relacionar-se el nivell dels paràmetres registrats amb l'activació, l'ansietat o l'estrès als que es veuen sotmesos esportistes i entrenadors en relació a la competició esportiva.
2. Avaluació del rendiment fisiològic dels esportistes, al relacionar-se el nivell dels paràmetres registrats amb aspectes fisiològics, com la fatiga o la eficiència en entrenaments i competicions.

## 4. Part pràctica

### 4.1 Metodologia

#### 4.1.1 Disseny de la recerca

En el disseny de la recerca quantitativa que durem a terme, analitzarem cinc factors psicològics que contenen 55 ítems.

Per fer-ho, realitzarem una comparació entre les habilitats psicològiques de jugadors/es de tennis en etapes de formació (14 - 16 anys) que juguen campionats de Catalunya per equips i individuals. I jugadors/es en etapa adulta (majors de 20 anys) que portin anys jugant i competint de manera amateur que juguen campionat Comarcal d'Osona a divisió Or, Argent, Bronze.

S'avaluaran 32 mostres de jugadors/es en etapes de formació (14 -16 anys) i 13 mostres de jugadors amateurs (+20 anys), les compararem entre elles per comprovar el domini de les habilitats psicològiques que tenen, fer-ne una discussió i extreure'n els resultats adients.

L'instrument que s'utilitzarà per poder dur a terme el disseny quantitativa, serà un qüestionari basat en el de Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999) *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Les mostres seleccionades seran avaluades sobre 5 factors totalment relacionats amb les habilitats psicològiques seleccionades en el marc teòric, tals com: la motivació, l'autoconfiança, la concentració, el control emocional, el control de l'estrès i la cohesió d'equip. A continuació, descriurem les característiques dels 5 factors a analitzar:

1. **El control de l'estrès:** aquest factor avarca dos categories d'ítems:
  - Les característiques de la resposta de l'esportista en relació amb les demandes de l'entrenament i la competició (concentració, confiança, tensió).
  - Les situacions potencialment estressants que poden provocar estrès i on és necessari el control (dia anterior d'una competició, el moments

previs a la competició i durant la mateixa, cometre un error, un mal entrenament, una lesió).

Així doncs, una puntuació alta en aquesta escala indicarà que el tenista disposa de recursos psicològics per controlar l'estrès relacionat amb la seva participació a les competicions esportives.

2. **Influència de la avaluació del rendiment:** aquest factor avarca dos categories d'ítems:

- a) les característiques de la resposta de l'esportista (perdre la concentració, ansietat, dubtes de fer-ho bé, sentir-se motivat) davant situacions en les que aquest avalua el seu propi rendiment o es planteja que l'estan avaluant persones significatives a ell.
- b) els antecedents que pot originar o porten implícita una valoració del rendiment esportiu de l'esportista:
  - les persones que emeten o poden emetre opinions sobre l'execució de l'esportista (entrenador, companys d'equip, espectadors, adversaris);
  - les situacions en les que el propi esportista o altres persones emeten o poden emetre opinions sobre el rendiment esportiu de l'esportista (al participar en una competició, al destacar més el treball d'altres membres de l'equip, al rebre crítiques o reconeixements, al escoltar i observar les instruccions, comentaris y gestos de l'entrenador);
  - les situacions en les que l'actuació de l'esportista és negativa (mala execució o error, decisions en contra d'àrbitres o jutges, comentaris o actuacions poc esportives dels adversaris, èxits o fracassos en competicions anteriors).

El contingut d'aquesta escala també sembla estar relacionat amb l'estrès, però a diferència de l'escala anterior, constitueix un factor molt específic relacionat amb l'avaluació i l'ansietat social, i l'avaluació inapropiada que l'esportista realitza del seu propi rendiment. Els tenistes que obtinguin una alta puntuació en els ítems que saturen en aquest factor psicològic, mostraran una percepció d'alt control de l'impacta

d'una avaluació negativa sobre el seu rendiment procedent d'ells mateixos o d'altres persones.

3. **La motivació:** aquest factor avarca el següents continguts:

- la motivació - interès dels esportistes per entrenar i superar-se cada dia
- l'establiment i consecució de metes i objectius
- la importància de l'esport en relació amb altres activitats i àmbits de la vida de l'esportista
- la relació cost/benefici que per l'esportista té la seva activitat esportiva

Una puntuació alta en aquesta escala indicarà que el tenista té un alt nivell de motivació.

4. **L'habilitat mental:** aquest factor inclou habilitats psicològiques que poden afavorir el rendiment esportiu:

- establiment d'objectius
- anàlisi del rendiment
- assaig de conducta en imaginació
- funcionament i autoregulació cognitius

5. **La cohesió d'equip:** aquest factor fa referència a l'habilitat psicològica que té l'esportista a l'integració en el seu equip o grup esportiu, que engloba els següents continguts:

- relació interpersonal amb els membres de l'equip
- el nivell de satisfacció treballant amb els altres membres de l'equip
- l'actitud més o menys individualista en relació amb el grup
- la importància que se li don al "esperit d'equip"

L'accés als jugadors/es no serà cap dificultat, ja que es compta amb una estreta relació amb l'esport del tennis i es manté un contacte gairebé diari amb les diferents tipologies de mostres seleccionades.

La validesa de l'instrument que s'utilitzarà, ve determinada per utilitzar un instrument basat en el que utilitzen els autors Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999).



Pel que fa a la fiabilitat, en la fiabilitat interna caldrà establir uns mateixos ítems de les habilitats psicològiques a valorar per a tots els esportistes, els 32 tenistes en etapes de formació (4 - 16 anys) i els 15 tenistes amateurs (+20 anys), és a dir, elaborar un mateix qüestionari i acotar uns mateixos barems per a cadascun dels esportistes per tal que les dades que es recullin es pugin contrastar mútuament. La fiabilitat del qüestionari ve determinada per haver estat traduït i elaborat en la seva versió final per (Gimeno, Buceta i Pérez Llantada, 1991), agafant com a punt de partida el "Psychological Skill Inventory for Sport" (PSI) (Mahoney, Gabriel i Perkin, 1987; Mahoney, 1989). Aquest qüestionari representa un instrument d'interès en l'àmbit de l'entrenament i la competició, ja que resulta fàcil aplicar i corregir, oferir garanties psicomètriques i les seves escales permeten una avaluació psicològica amplia de l'esportista (Pérez-Llantada, Buceta, López, Gimeno i Ezquerro 1997). A més a més, el qüestionari ha estat utilitzat per diferents estudis de variables relacionades amb el rendiment (Ezquerro i Buceta, 2001; Gimeno i Guedea, 2001; Hernández, Pérez i Peñalver, 2003).

En la fiabilitat externa, s'haurà de tenir en compte la situació de joc dels dos grups de tenistes seleccionats, en el cas d'aquest estudi, que els tennistes seleccionats per realitzar el qüestionari competeixin en regularitat en alguna competició per equips.

L'exactitud i precisió de l'instrument estan determinades 55 preguntes dividides en 5 factors psicològics, marcats per 6 possibles respostes: 5 respostes valorades de 0 a 4 punts en funció de si s'està en acord o en desacord amb la pregunta formulada, i 1 resposta valorada en 0 punts si no s'entén la pregunta formulada.

En els annexes 7.1 i 7.2 s'exposa la versió definitiva del qüestionari de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*, juntament amb el full de respostes per corregir-lo, i els barems utilitzats per situar la puntuació aconseguida.

### **4.1.2 Procediment**

La recerca s'ha realitzat durant els mesos de febrer, març i abril, on s'avaluava als grups de jugadors/es en diferents llocs. En el cas del jugadors/es entre 14 i 16 anys s'han realitzat 10 minuts abans de començar els entrenaments al C.T.Vic i al C.T.Olot.

Pel que fa als jugadors/es amateurs, els qüestionaris es van realitzar minuts abans de començar les jornades del Campionat Comarcal de Tennis (divisió bronze, plata i or) amb els clubs de Can Juli, C.T.Voltregà, C.T.Torelló i C.T.Esquirol. En cap dels dos grups es va produir cap inconvenient alhora de realitzar els qüestionaris, al contrari, tant jugadors com entrenadors es van mostrar molt interessats de saber els resultats de la recerca. Cal dir que amb els jugadors/es en etapes de formació, abans de repartir els qüestionaris, se'ls va fer una explicació esmentant la importància que tenia de contestar el qüestionari amb la màxima sinceritat possible, per tal de poder rebre una informació útil i verídica pels entrenadors. D'aquesta manera, aquesta informació obtinguda dels qüestionaris els podria ajudar de cara a un futur pròxim com a jugadors/es de tennis, donant especial atenció a aquells factors psicològics més dèbils.

#### **4.1.2 Model d'anàlisi**

La proposta del model d'anàlisi serà quantitativa ja que s'analitzaran els resultats obtinguts a través del qüestionari *CPRD* realitzat per els jugadors/es en etapes de formació i els jugador/es amateurs i de forma numèrica. Els resultats que s'extreguin dels 5 indicadors o habilitats psicològiques que analitzarem, es compararan entre si de les següents maneres:

1. Es compararà entre els dos tipus grups de mostres seleccionades a través de la mitjana de tots els subjectes.
2. Es compararà una única mostra de cada grup entre elles per observar de forma individual els trets més importants o les diferències i semblances que hi puguin haver .
3. Es compararà dos mostres d'un mateix grup entre si per observar els trets més importants o les diferències i semblances que hi puguin haver dins d'un mateix grup de mostres.

## 4.2 Contextualització dels grups de jugador/es escollits a comparar

Per poder comparar fins a quin punt les habilitats psicològiques van en augment o no en funció de l'experiència competitiva, necessitava seleccionar dos tipologies de jugadors/es amb edats ben diferents, però que alhora, tinguessin regularitat competitiva i competissin en format per equips per tal de poder comparar una de les habilitats psicològiques seleccionades per l'estudi com és la cohesió d'equip.

D'aquesta manera, se'm va acudir comparar les habilitats psicològiques de jugadors/es en etapes de formació (14 - 16 anys) que competissin al Campionat de Catalunya per equips, entre jugadors/es amateurs (+20 anys) que competissin al Campionat Comarcal d'Osona per equips (categoria Or, Argent, Bronze). Les raons de fer aquesta selecció de jugadors/es són:

1. Podia aconseguir tenir accés a tots dos grups per l'estreta relació que tinc amb ambdós grups, ja que del grup de jugadors/es amateurs en formo part, i dels jugadors/es en etapes de formació amb alguns hi he treballat com a tècnic i altres hi he aconseguit tenir accés per ajuda externa.
2. Encara que no tots els jugadors/es tinguessin el mateix nivell competitiu entre ells, sobretot pel que fa als jugadors/es amateurs (categoria Or, Argent, Bronze), el que m'interessava era la diferència en edat i experiència entre ambdós grups i que formessin part d'un equip competitiu.
3. Les característiques de competició eren les mateixes per a tots dos grups, ja que el model de competició era del mateix format i per equips.
4. Les possibles diferències en quan a nivell tècnic o competitiu dins d'un mateix grup, em permetrien comparar mostres entre el propi grup a part de contrastar entre ambdós grups.

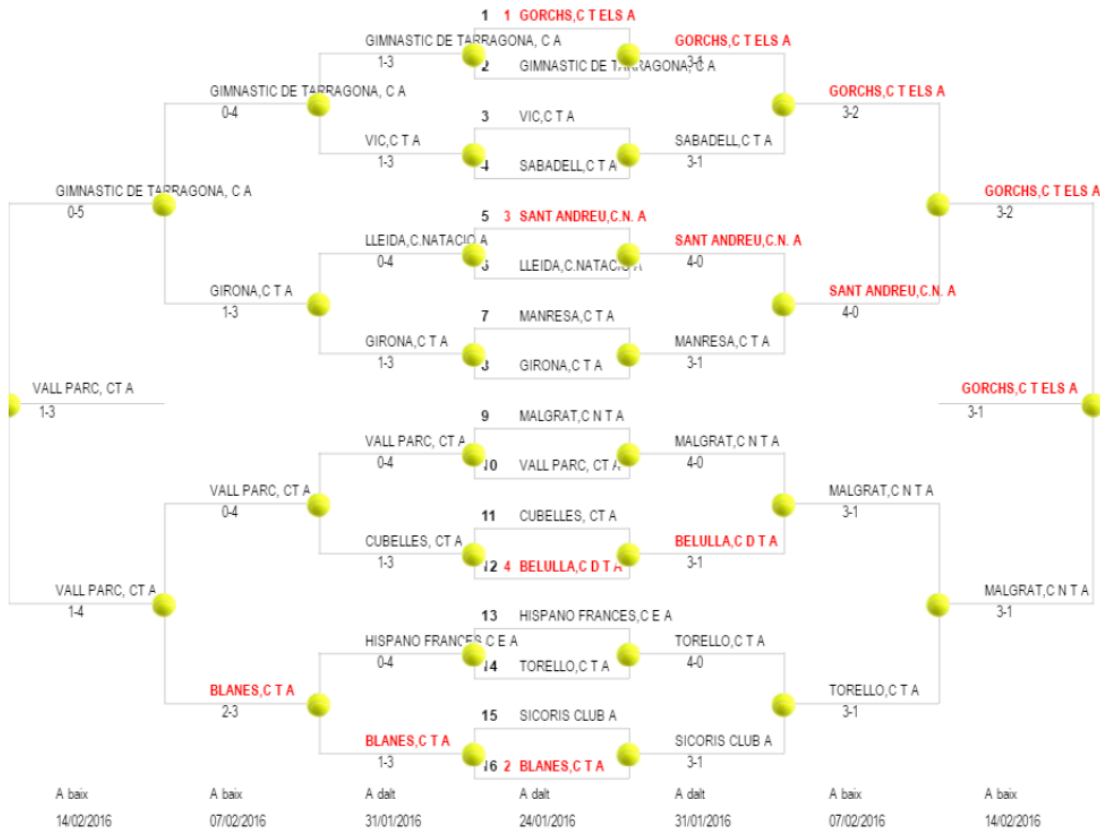


CAMPIONAT DE CATALUNYA PER EQUIPS CADET, TROFEU J. VENTURA "IN MEMORIAM"  
EQUIPS FEMENI CADET ARGENT - 070030

4 indiv. / 1 dobles

Jutge àrbitre

JORDI MARGO DURAN  
Telèfon: 667674387



Podeu consultar els resultats a la nostra web <http://www.fctennis.cat>

Imatge 1: Quadre Campionat de Catalunya per equips - Categoria Cadet Femení

El campionat de Catalunya per equips (imatge 1), consta d'un format amb quadre eliminatori, en el qual cada jornada es juguen 4 partits individuals i 1 dobles. Aquest és organitzat per la pròpia Federació Catalana de Tennis (FCT). Aquest és el campionat jugat per el grup de mostres de jugadors en etapes de formació.

Pel que fa el campionat Comarcal d'Osona per equips (imatge 2), consta d'un format lliga, en el qual es fan dos voltes jugant a casa i a fora, i cada jornada es fan 4 partits individuals (1 d'ells femení) i 2 partit dobles (mixtes). Aquest és organitzat per el Club Tennis Vic. Aquest és el campionat jugat per el grup de mostres de jugadors amateurs.

XXXVIII CAMPIONAT COMARCAL DE TENNIS - CATEGORIA OR

JORNADA 1	RESULTAT		25/26 D' OCTUBRE
CLUB TENNIS VIC	1	4	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	2	3	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS TORELLÓ A	3	2	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS CENTELLES A	4	1	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 2	RESULTAT		1/2 DE NOVENBRE
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	3	2	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	4	1	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS CAN JULI A	2	3	CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS SEVA	2	3	CLUB TENNIS VIC

JORNADA 3	RESULTAT		08/09 DE NOVENBRE
CLUB TENNIS TORELLÓ A	2	3	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS VIC	2	3	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS CENTELLES A	3	2	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	3	2	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 4	RESULTAT		15/16 DE NOVENBRE
CLUB TENNIS CENTELLES A	5	0	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS CAN JULI A	2	3	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS VIC	4	1	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS SEVA	5	0	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A

JORNADA 5	RESULTAT		22/23 DE NOVENBRE
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	2	3	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	2	3	CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	0	5	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS TORELLÓ A	3	2	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 6	RESULTAT		29/30 DE NOVENBRE
CLUB TENNIS TORELLÓ A			CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS VIC	3	2	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS CAN JULI A	3	2	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS SEVA	2	3	CLUB TENNIS ST. QUIRZE

JORNADA 7	RESULTAT		13/14 DE DESEMBRE
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	2	3	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS CENTELLES A	4	1	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	2	3	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS SEVA	3	2	CLUB TENNIS CAN JULI A

JORNADA 8	RESULTAT		10/11 DE GENER
CLUB TENNIS CAN JULI A	3	2	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	5	0	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	3	2	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS SEVA	1	4	CLUB TENNIS CENTELLES A

JORNADA 9	RESULTAT		17/18 DE GENER
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	4	1	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS TORELLÓ A	3	2	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS CENTELLES A	5	0	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS VIC	2	3	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 10	RESULTAT		24/25 DE GENER
CLUB TENNIS CAN JULI A	3	2	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	2	3	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	1	4	CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS SEVA	2	3	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A

JORNADA 11	RESULTAT		31 DE GENER / 1 DE FEBRER
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A			CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	3	2	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS TORELLÓ A	2	3	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	4	1	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 12	RESULTAT		21/22 DE FEBRER
CLUB TENNIS VIC	3	2	CLUB TENNIS VOLTREGÀ A
CLUB TENNIS CENTELLES A	5	0	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS CAN JULI A	4	1	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS SEVA	4	1	CLUB TENNIS TORELLÓ A

JORNADA 13	RESULTAT		28 DE FEBRER / 1 DE MARÇ
CLUB TENNIS CENTELLES A	5	0	CLUB TENNIS TORELLÓ A
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	1	4	CLUB TENNIS VIC
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	3	2	CLUB TENNIS CAN JULI A
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	5	0	CLUB TENNIS SEVA

JORNADA 14	RESULTAT		7/8 DE MARÇ
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	2	3	CLUB TENNIS ST. QUIRZE
CLUB TENNIS VIC	3	2	CLUB TENNIS CENTELLES A
CLUB TENNIS TORELLÓ A	3	2	CLUB TENNIS AIGUAFREDA A
CLUB TENNIS CAN JULI A	3	2	CLUB TENNIS SEVA

CLASSIFICACIÓ	PUNTS
CLUB TENNIS CENTELLES A	47
CLUB TENNIS ST. QUIRZE	40
CLUB TENNIS CAN JULI A	38
CLUB TENNIS VIC	37
CLUB TENNIS SEVA	30
CLUB TENNIS VOLTREGÀ A	30
CLUB TENNIS TORELLÓ A	26
CLUB TENNIS AIGUAFREDA A	22

Imatge 2: Quadre Campionat Comarcal Osona per equips - Categoria Or

## 4.3 Resultats

### 4.3.1 Dades generals

Abans de començar a analitzar i a comentar les dades extretes del projecte, explicaré les dades generals.

He avaluat amb el qüestionari de Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999) *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* a un total de 45 mostres jugadors/es de tennis, 32 mostres en etapes de formació i 13 mostres amateurs (figura 1). D'aquestes 45 mostres, s'han pogut avaluar moltes més del grup de jugadors/es en etapes de formació per la facilitat i interès que han mostrat els coordinadors i tècnics dels dos clubs on s'ha anat, C.T. Vic i C.T. Olot. A més a més, al ser escoles formatives de tennis, hi havia un gran nombre de tennistes a cada club. Pel que fa als jugadors amateurs, cada club on s'ha fet la avaluació del qüestionari comptava amb un màxim de 6 mostres i cadascú arribava a diferent horari, fet que dificultava molt la realització d'aquest. A més a més no totes les mostres es mostraven interessades a respondre el qüestionari ja que 55 preguntes els semblava molt. Tot i així, les mostres amateurs que han respost el qüestionari, s'han mostrat molt interessats per el projecte.

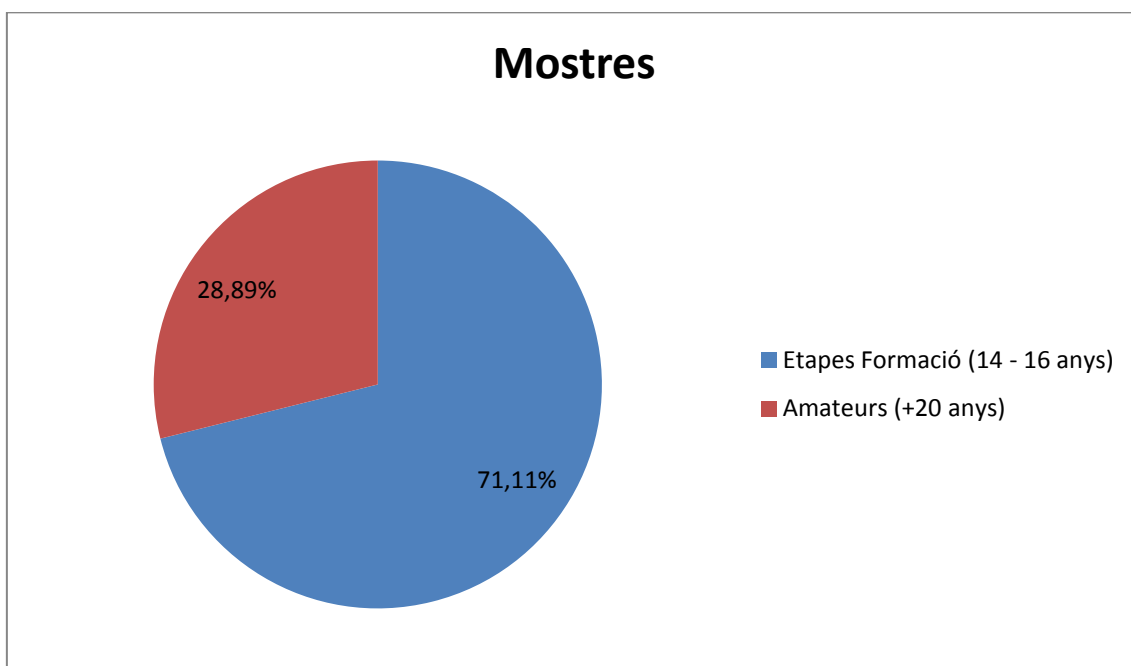
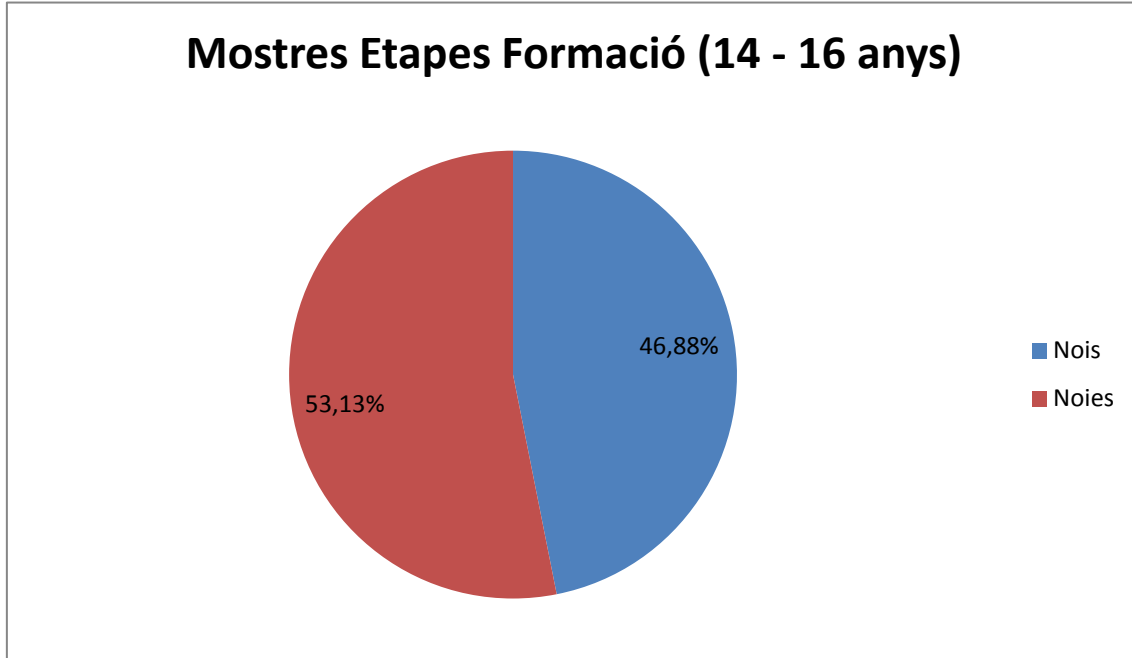


Figura 1: Distribució de la mostra de tennistes avaluats

De les 32 mostres en etapes de formació (14 - 16 anys) avaluades, un 53,13% han estat noies i un 46,88% nois.



**Figura 2:** Distribució de la mostra de tennistes en formació en funció del sexe

A continuació es mostren les puntuacions obtingudes dels 5 factors psicològics avaluats dels jugadors en etapes de formació del C.T. Vic i el C.T. Olot, així com també la mitjana total obtinguda entre les 32 mostres (graella 1): control estrès, influència d'avaluació del rendiment, motivació, habilitat mental, cohesió d'equip.

Dels 5 factors analitzats, podem veure com en el control de l'estrès, en la influència d'avaluació del rendiment i en l'habilitat mental les mostres obtenen una puntuació molt diversa però amb uns pics de diferència relativament significatius pel que fa a la mitjana. En canvi, si ens fixem en les mostres marcades amb color verd dels factors de motivació i cohesió d'equip, trobem uns resultats amb una puntuació molt baixa respecte a la mitjana. Aquestes dades evidencien una diferència molt significativa que analitzarem detalladament en la discussió, ja que s'obtenen puntuacions tant baixes com 3 i 5 punts en cohesió d'equip, i 7 i 8 punts en motivació.

Al tractar-se de jugadors/es en etapes de formació, serà important analitzar bé aquests resultats per poder valorar en un futur de quina forma podríem inserir a treballar i millorar aquests factors de rendiment psicològics.

JUGADORS/ES EN ETAPES DE FORMACIÓ (14-16 ANYS)					
MOSTRA	CONTROL ESTRÈS	INFLUÈNCIA AVALUACIÓ RENDIMENT	MOTIVACIÓ	HABILITAT MENTAL	COHESIÓ EQUIP
1	24	20	15	16	19
2	40	19	18	25	15
3	52	36	17	18	17
4	35	28	17	12	14
5	60	39	20	23	15
6	57	27	17	20	22
7	45	21	19	23	19
8	43	24	7	18	23
9	46	31	8	15	21
10	41	27	13	15	22
11	45	21	17	19	18
12	63	30	18	18	21
13	65	30	18	18	21
14	28	19	13	13	19
15	63	39	14	19	16
16	50	20	27	26	20
17	35	11	23	19	20
18	25	23	20	29	21
19	55	36	29	23	15
20	50	21	13	24	18
21	26	24	17	17	20
22	46	39	27	25	7
23	60	17	22	28	16
24	38	17	16	14	3
25	41	20	13	21	19
26	47	32	20	22	15
27	52	35	18	21	19
28	27	16	11	18	5
29	40	21	11	23	21
30	41	29	16	20	19
31	61	30	19	28	20
32	51	29	16	18	19
<b>TOTAL</b>	<b>45,375</b>	<b>25,96875</b>	<b>17,15625</b>	<b>20,25</b>	<b>17,46875</b>

Graella 1: Puntuacions jugadors/es en etapes de formació



Els resultats obtinguts de les mostres en etapes de formació es recullen a continuació (graella 2).

Escales	Puntuació màxima	Puntuació màxima obtinguda	Puntuació mínima obtinguda	mitjana
Control de l'estrès	80	65	24	45,3
Influència de l'avaluació del rendiment	45	39	11	26
Motivació	32	29	7	17,1
Habilitat mental	34	29	12	20,2
Cohesió d'equip	24	23	3	17,5

Graella 2: Estadístiques descriptives jugadors/es en etapes de formació

De les 13 mostres amateurs (+20 anys) avaluades, un 15,38% han estat dones i un 84,62% han estat homes.

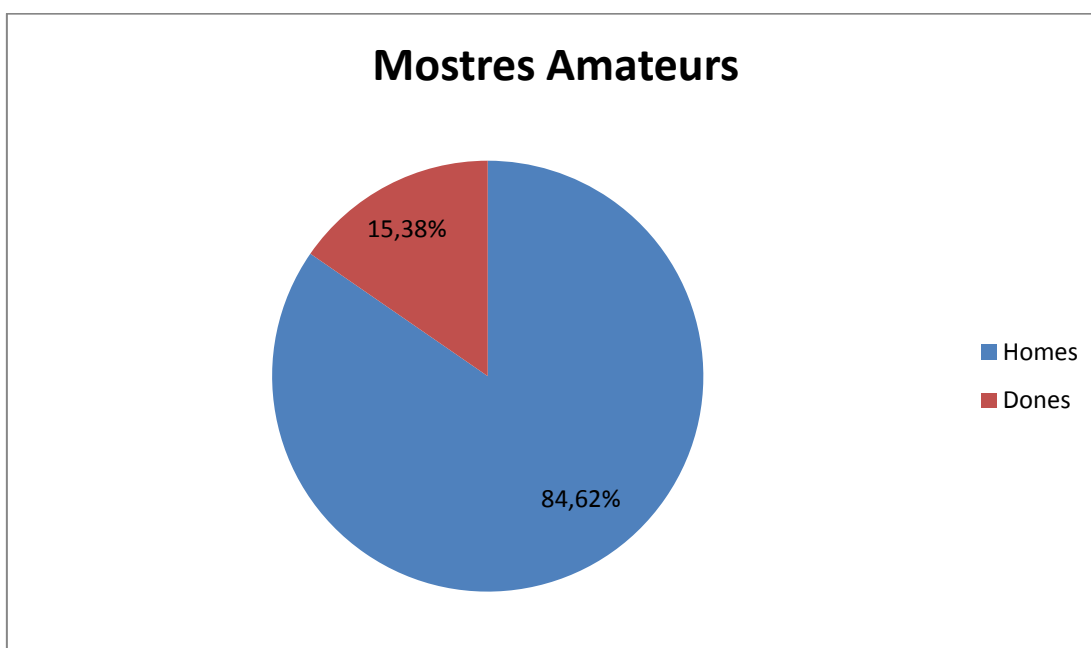


Figura 3: Distribució de la mostra de tennistes amateurs en funció del sexe

A continuació es mostren les puntuacions obtingudes dels 5 factors psicològics avaluats dels jugadors/es amateurs del C.T. Voltregà, el C.T. Torelló i C.T. Can Juli, així com també la mitjana total obtinguda entre les 13 mostres (graella 3): control estrès, influència d'avaluació del rendiment, motivació, habilitat mental, cohesió d'equip.

JUGADORS/ES AMATEURS (+20 ANYS)					
MOSTRA	CONTROL ESTRÈS	INFLUÈNCIA AVALUACIÓ RENDIMENT	MOTIVACIÓ	HABILITAT MENTAL	COHESIÓ EQUIP
1	63	32	19	19	19
2	71	41	23	27	24
3	39	25	18	16	18
4	43	34	14	23	20
5	10	22	20	10	22
6	62	35	20	28	24
7	48	25	17	22	20
8	34	33	17	25	22
9	55	31	14	21	20
10	51	31	17	21	21
11	59	27	20	16	20
12	55	32	21	28	19
13	53	36	22	21	20
<b>TOTAL</b>	<b>49,4615385</b>	<b>31,0769231</b>	<b>18,6153846</b>	<b>21,3076923</b>	<b>20,6923077</b>

Graella 3: Puntuacions jugadors/es amateurs

Els resultats obtinguts de les mostres amateurs es recullen a continuació (graella 4).

Escales	Puntuació màxima	Puntuació màxima obtinguda	Puntuació mínima obtinguda	mitjana
Control de l'estrès	80	71	10	49,4
Influència de l'avaluació del rendiment	45	41	22	31
Motivació	32	23	14	19
Habilitat mental	34	28	10	21,3
Cohesió d'equip	24	24	18	21

Graella 4: Estadístiques descriptives jugadors/es amateurs

De les dades generals que hem extret en aquest apartat, podem començar a veure les principals diferències que hi haurà entre les mostres en formació i les amateurs. La dada més evident i significativa, és la lleugera superioritat mitjana que hi ha en els 5 factors dels jugadors/es amateurs respecte els jugadors/es en formació. En cada factor, els jugadors/es

amateurs es troben com a mínim un 1 - 2% per sobre els de formació. En la discussió detallarem amb més precisió aquest resultat que a priori ens resulta tant significatiu.

### 4.3.2 Control de l'estrès

Tal com hem explicat en l'apartat anterior on hem extret les dades més generals de l'estudi, el qüestionari que s'ha utilitzat per avaluar les mostres, està dividit en 5 factors diferents. En aquest apartat, podem observar els resultats obtinguts del 1r factor, el control de l'estrès.

Com hem explicat en el disseny de la recerca, aquest factor avalua les següents habilitats psicològiques citades en el marc teòric: la concentració, l'autoconfiança i el control de l'estrès. Del gràfic que figura a continuació (figura 4), podem observar la primera important diferència i dada rellevant, on els tenistes amateurs, tenen un major domini de les habilitats psicològiques per controlar l'estrès competitiu amb gairebé 5 punts més respecte els tenistes en etapes de formació.

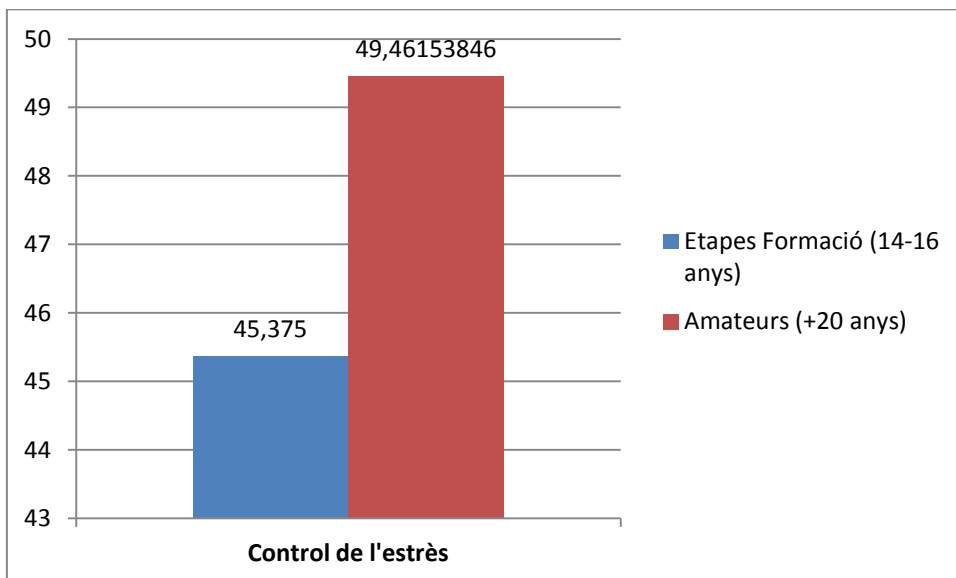


Figura 4: Resultats control de l'estrès

### 4.3.3 Influència de la avaluació del rendiment

En aquest apartat, podem observar els resultats obtinguts del 2n factor, la influència de la avaluació del rendiment.

Aquest factor el podem associar segons el nostre criteri i tenint en compte la descripció que en fa Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999), amb les següents habilitats psicològiques citades en el marc teòric: la concentració, la motivació, el control emocional i el control de l'estrès. Del gràfic que figura a continuació (figura 5), podem observar com de la mateixa manera que en el control de l'estrès, els jugadors/es amateurs obtenen una major puntuació en aquest factor de influència de la avaluació del rendiment. En aquest cas, la diferència encara és més superior que en l'anterior factor, on la mitjana ens mostra que els jugadors/es amateurs obtenen un 6 punts més respecte els jugador/es en etapes de formació.

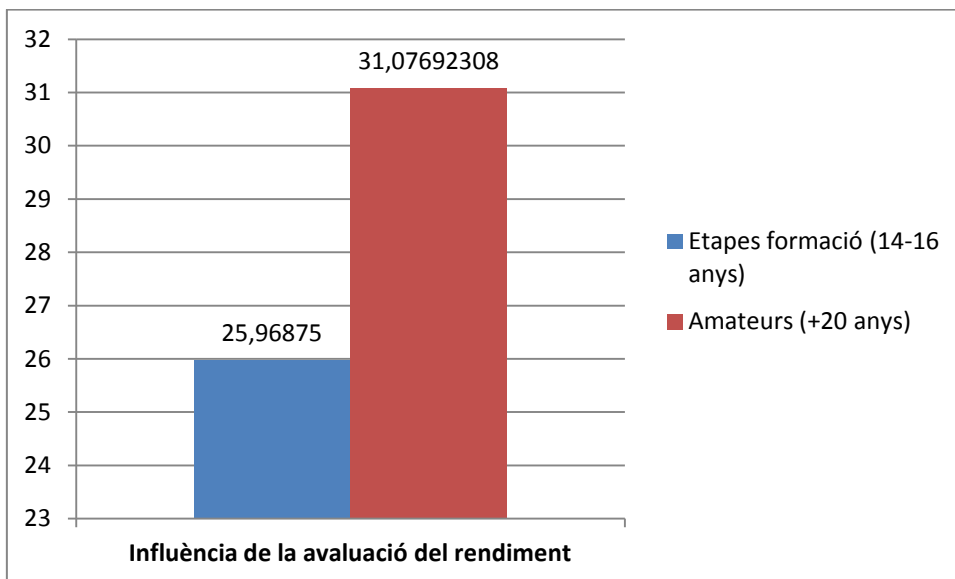


Figura 5: Resultats influència avaluació del rendiment

#### 4.3.4 Motivació

En aquest apartat, podem observar els resultats obtinguts del 3r factor, la motivació.

Aquest factor l'associem amb el domini de l'habilitat psicològica de la motivació, tal com hem citat en el marc teòric. A diferència dels altres factors, aquest es centra únicament en l'avaluació d'una habilitat psicològica i dóna un plus més de consistència en l'obtenció de la puntuació ja que les preguntes no han de valorar altres habilitats. Del gràfic que mostrem a continuació (figura 6), podem observar com en aquest factor, la diferència entre la puntuació mitjana d'ambdós grups de mostres és tant sols d'1 punt. Tal com hem esmentat en la dades generals, tot i que la mitjana és molt semblant entre els dos grups de mostres, sobresurten dos mostres del grup en formació que obtenen una puntuació molt baixa de 7 i 8 punts en comparació a la gran majoria. Cal dir que ens falta extreure els resultats detallats dels dos factors restants (habilitat mental i cohesió d'equip), però podem dir que serà un dels factors més igualats, ja que en les graelles 1 i 3 ja hem observat la mitjana total de cada factor. En l'apartat de la discussió ja analitzarem més al detall aquesta dada tant interessant.

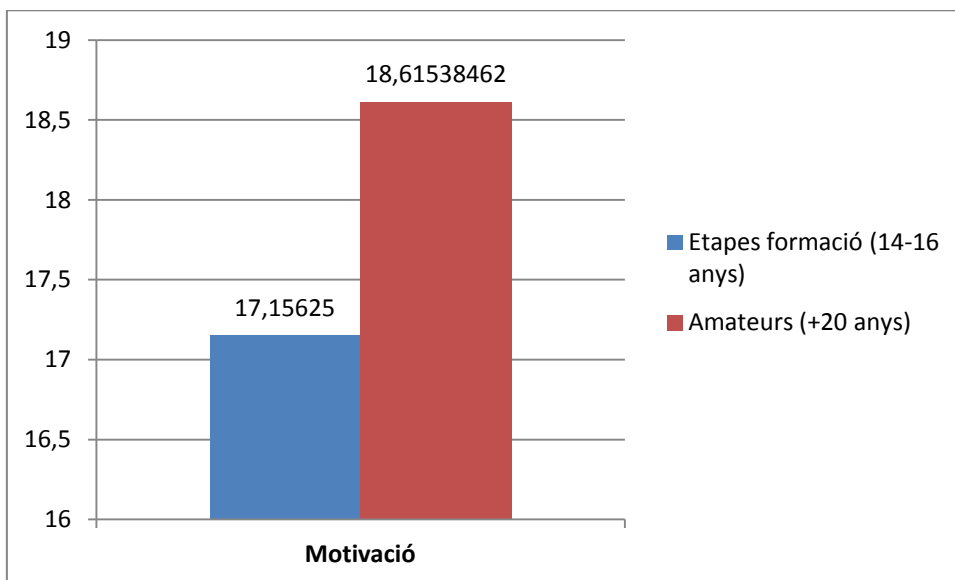


Figura 6: Resultats motivació

#### 4.3.5 Habilitat mental

En aquest punt analitzarem els resultats obtinguts del 4rt factor que hem avaluat a través del qüestionari, en aquest cas, l'habilitat mental.

Aquest factor l'associem amb el domini de l'habilitat psicològica de l'autoconfiança i el control emocional, tal com hem citat en el marc teòric i intervenen també en l'avaluació d'altres factors esmentats anteriorment. Del gràfic que mostrem a continuació (figura 7), podem observar com en aquest factor la diferència entre la puntuació mitjana d'ambdós grups de mostres, és tant sols d'1 punt com ha passat anteriorment amb el factor motivació. Aquest resultat ens permetrà extreure dades significatives, ja que juntament amb la motivació, seran els factors més semblants pel que fa a la mitjana de totes les mostres avaluades.

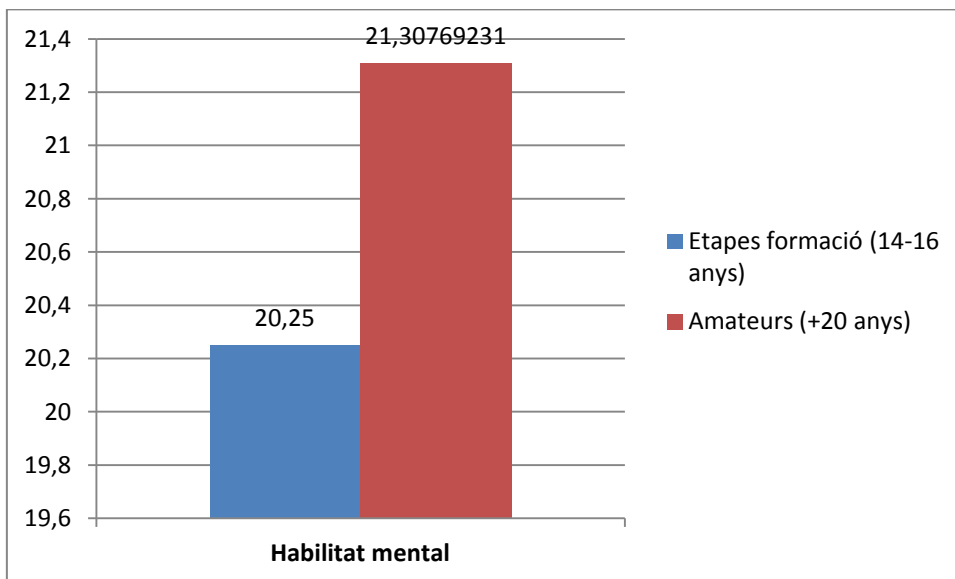


Figura 7: Resultats habilitat mental

### 4.3.6 Cohesió d'equip

En aquest últim apartat de resultats, analitzarem els resultats obtinguts de la cohesió d'equip.

Aquest factor està totalment lligat amb l'habilitat psicològica de cohesió d'equip descrita i explicada en el marc teòric segons Fletcher i Hanton (2003). Del següent gràfic (figura 8), observem com la puntuació mitjana obtinguda pels tenistes amateurs una vegada més supera lleugerament a la obtinguda pels tenistes en formació, en aquest cas amb 3 punts per sobre. D'aquesta manera, podem afirmar com en el 5 factors avaluats a través del qüestionari *CPRD*, els tenistes amateurs tenen un major domini de les diferents habilitats psicològiques que hem pogut analitzar i seleccionar sota el nostre criteri tenint en compte els diferents autors de la Psicologia de l'Esport. Abans de donar pas a la discussió de resultats, volem destacar també tres mostres amateurs que han obtingut una puntuació molt baixa en comparació a la mitjana, dada important que ens permetrà fer-ne una corresponent valoració i anàlisi.

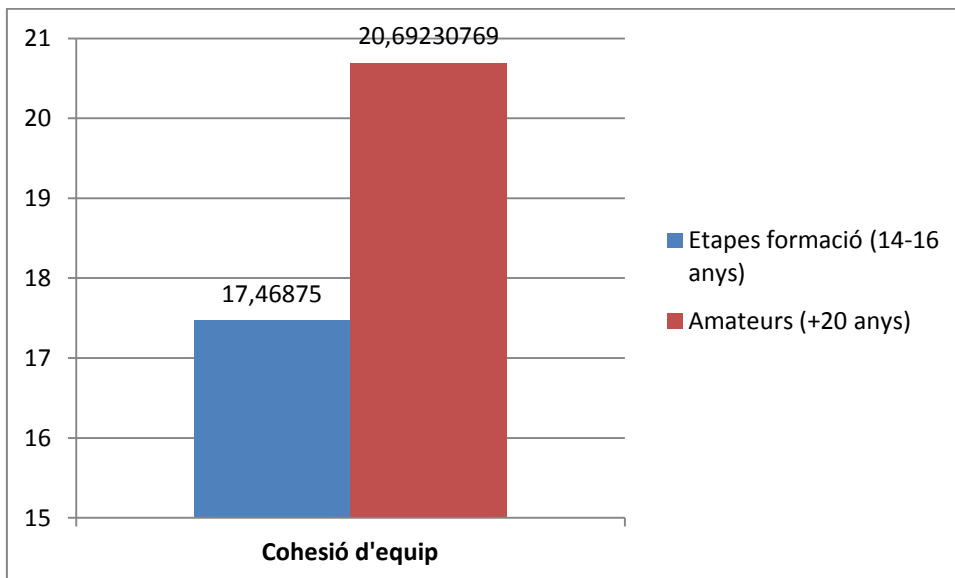


Figura 8: Resultats cohesió d'equip

#### 4.4 Discussió

Degut a la poca informació trobada sobre les habilitats psicològiques relacionades amb el tennis, la comparació entre mostres s'ha efectuat tenint en compte diverses referències bibliogràfiques dels principals autors de la Psicologia de l'Esport, escollint sota un criteri propi, aquelles habilitats que podien tenir més influència en aquest esport.

Pel que fa als resultats obtinguts de l'avaluació feta a les mostres de jugadors/es en etapes de formació, podem observar com en el control de l'estrès s'obté una mitjana de 45,3 punts (interval de 65 - 24) sobre una puntuació de 80. Respecte els jugadors/es amateurs, en el control de l'estrès s'obté una mitjana de 49,4 punts (interval de 70 - 10) sobre una puntuació de 80. Així doncs, observem com en aquest primer factor analitzat, els jugadors/es amateurs obtenen una major puntuació de gairebé 5 punts més que evidencia un domini major de les habilitats psicològiques com la concentració, l'autoconfiança i el propi control de l'estrès competitiu. Balaguer I. (2003) analitza alguns errors de concentració com l'avorriment, estar enfadat i la falta d'autoconfiança que podríem associar als jugadors/es en etapes de formació avaluats. D'aquesta manera, justificariem la diferència observada entre els dos grups de mostres analitzats.

Sobre la influència de la avaluació del rendiment, podem observar com els jugadors/es en etapes de formació obtenen una mitjana de 26 punts (interval de 39 - 11) sobre una puntuació de 45. En canvi, els jugadors/es amateurs obtenen una mitjana de 31 punts (interval de 41 - 22) sobre una puntuació de 45. D'aquesta manera, observem de nou com els jugadors/es amateurs obtenen una major puntuació, de 5 punts més, que mostra un domini major de les habilitats psicològiques com la concentració, la motivació, el control emocional i el control de l'estrès. Rowland T. (2014) parla d'aspectes com l'habilitat mental, la determinació, la motivació i la confiança, els quals cal tenir en compte i saber controlar per tenir una bona mentalitat de competició en el domini de la pista. Loehr (1984) explica que els esportistes que es troben en un estat de rendiment òptim, afirmen que es troben en un estat psicològic especial. Aquest



estat els permet executar cada moviment al mil·límetre i aconseguir aquell cop desitjat anomenat *playing zone* en tennis (jugar centrat). A més, aquest estat psicològic engloba un conjunt de sentiments i pensaments que afecten positivament en el rendiment fisiològic de l'esportista. D'aquesta manera, els jugadors amateurs generalment tindrien una major confiança i control de totes aquestes habilitats pel fet de tenir més anys d'experiència i tenir més maduresa mental, la qual cosa explicaria aquesta diferència significativa que hem obtingut respecte el jugadors en etapes de formació.

En el factor motivació, podem observar com els jugadors/es en etapes de formació obtenen una mitjana de 17,1 punts (interval de 29 - 7) sobre una puntuació de 32. Els jugadors/es amateurs obtenen una mitjana de 19 punts (interval 23 - 14) sobre una puntuació de 32. En aquest cas, observem com la diferència entre ambdós grups no és tant gran tot i que els amateurs obtinguin lleugerament una major puntuació. D'altra banda, hem observat que en les mostres en formació apareixen dos tenistes amb una puntuació relativament baixa, de 7 i 8 punts, en comparació a la resta del grup. Segons Weinberg (2002) la repercussió que pot tenir la motivació en el tennis és molt elevada, ja que pot determinar el bon estat o l'alt nivell de les demés habilitats psicològiques. Per tant, caldrà donar molta importància a aquesta habilitat psicològica en les etapes de formació, ja que com comenta Weinberg (2002) podria influir en la totalitat de les habilitats, i per tant, en el rendiment competitiu.

En els resultats obtinguts sobre l'habilitat mental, observem com els jugadors/es en etapes de formació obtenen una mitjana de 20,2 punts (interval de 29 - 12) sobre una puntuació de 34. Els jugadors/es amateurs obtenen una mitjana de 21,3 punts (interval 28 - 10) sobre una puntuació de 34. Com hem observat en la motivació, només hi ha un punt de diferència entre la mitjana obtinguda entre ambdós grups de mostres, fet que sorprèn, ja que en aquest factor s'hi inclouen habilitats com l'autoconfiança i el control emocional. Diem que ens sorprèn, perquè en el factor del control de l'estrès analitzat anteriorment, s'avaluaven també aquestes habilitats psicològiques i quedava demostrat que els jugadors/es amateurs tenien un domini major respecte els de

formació. Revisant el qüestionari *CPRD* i les respostes del grup en formació, no trobem cap explicació que ens justifiqui aquesta semblança entre els dos grups.

I en referència al resultats obtinguts en el factor de la cohesió d'equip, observem com els jugadors/es en etapes de formació obtenen una mitjana de 17,5 punts (interval 23 - 3) sobre una puntuació màxima de 24. Pel que fa als jugadors/es amateurs, observem una mitjana de 21 punts (interval 24 - 18) sobre una puntuació màxima de 24. Tot i que els grup de jugadors amateurs continua essent superior en el domini d'aquesta habilitat respecte el grup en formació, cal destacar que algunes mostres en formació obtenen puntuacions molt semblants als amateurs, fins i tot, amb valors gairebé de puntuació màxima. D'altra banda, és significatiu posar atenció a tres mostres del grup en formació, que obtenen puntuacions molt baixes (entre 3 i 7 punts). Aquesta dada, ens permetrà poder fer intervencions directes, que ajudin al esportista i que suposin una millora del treball en equip. Així doncs, obtenir una bona puntuació en aquesta habilitat, ens aproparà a la definició donada per Carron A. (1982): "... un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a juntarse i permanecer unidos para la búsqueda de logros i objetivos... ". Pel que fa als jugador/es en etapes de formació, serà molt important el paper que desenvolupin tècnics i entrenadors per inculcar o apropar més aquesta habilitat psicològica al treball diari.

Un cop analitzats i discutits els resultats obtinguts de la recerca que hem dut a terme, podem respondre algunes de les hipòtesis plantejades prèviament.

Malgrat que la Psicologia de l'Esport ha avançat molt en els darrers anys, i són molts els psicòlegs que s'han endinsat en la recerca i l'estudi de les habilitats psicològiques pel rendiment esportiu, no s'han trobat habilitats exclusives del tennis. Aquest factor, ha fet que per poder dur a terme el nostre projecte, hàgim tingut que recórrer a diverses propostes per poder escollir sota un criteri propi aquelles més relacionades amb aquest esport. Així doncs, habilitats com el control de l'estrès, el control emocional, la concentració, l'autoconfiança i la motivació serien les més estretament relacionades amb el tennis, juntament amb la cohesió d'equip, si es tracta de competicions per equips com les que hem analitzat en l'estudi.

Seguint amb els resultats obtinguts, els jugadors/es amateurs (+20 anys) tenen un major domini de les habilitats psicològiques analitzades respecte els jugadors/es en etapes de formació (14-16 anys), tal com ens demostra la mitjana obtinguda i tal com esperava prèviament a iniciar aquest estudi. D'aquesta manera, podem dir que l'experiència en competició ens va dotant d'un millor control de les diferents habilitats psicològiques. Entre les diverses habilitats analitzades, destaquem el control de l'estrès per ser l'habilitat que mostra més diferència entre tenistes amateurs i tenistes en formació. En canvi, la motivació seria l'habilitat que mostra uns valors més semblants entre ambdós grups analitzats.

Si comparem el nostre estudi amb el realitzat per Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999) *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*, observem que el qüestionari ens ha permès obtenir una informació global sobre la situació en la qual es troben els tenistes en aquell factor en concret. A més a més, tal com hem fet en algun factor, l'estudi serveix per plantejar hipòtesis sobre els cinc factors que més afecten al funcionament de l'esportista. Tot i així, tal com esmenten Gimeno, Buceta i Pérez-LLantada (1999), les puntuacions obtingudes dels cinc factors són insuficients per concretar exactament on es troba el problema i quins objectius podríem establir per poder intervenir. Cal dir però, que el qüestionari *CPRD* ens dona una informació molt significativa de cada factor, i això permetrà al tècnics, entrenadors o psicòlegs esportius poder centrar l'atenció a una puntuació alta o baixa.

## 5. Conclusions

Després d'haver cercat les propostes de diferents autors de la Psicologia de l'Esport, per conèixer quines són les habilitats psicològiques que influeixen més en l'esport del tennis, haver avaluat a través del qüestionari *CPRD* dos grups de mostres diferents i analitzat i observat els resultats obtinguts, les conclusions que he trobat amb les meves dades i contrarestades amb els diferents autors són:

- Les habilitats psicològiques més relacionades amb el tennis, tenint en compte les propostes dels diferents autors de la Psicologia de l'Esport i tenint en compte el meu criteri, són: la motivació, l'autoconfiança (auto-parla), la concentració, el control emocional, el control de l'estrès i la cohesió d'equip tenint en compte la participació dels tenistes en competicions per equips i el seu corresponent grup d'entrenament.
- Els tenistes amateurs (+20 anys) avaluats, tenen un major domini de les diferents habilitats psicològiques avaluades respecte els tenistes en etapes de formació (14-16 anys), ja que la mitjana ha estat superior en els 5 factors.
- El Control de l'estrès resulta ser l'habilitat que més diferencia els jugadors amateurs respecte el jugadors en etapes de formació
- El factor de a influència de l'avaluació del rendiment avaluat, evidencia un domini major de les habilitats psicològiques com la concentració, la motivació, el control emocional i el control de l'estrès del tenistes amateurs respecte els tenistes en etapes de formació. D'aquesta manera, els jugadors amateurs generalment tindrien una major confiança i control de totes aquestes habilitats pel fet de tenir més anys d'experiència i tenir més maduresa mental.
- La motivació és l'habilitat més igualada entre tenistes amateurs i tenistes en etapes de formació. Aquesta habilitat serà determinat ja que pot determinar el bon estat o l'alt nivell de les demés habilitats psicològiques. Per tant, caldrà donar molta importància a aquesta habilitat psicològica en les etapes de formació, ja que com comenta Weinberg (2002) podria influir en la totalitat de les habilitats, i per tant, en el rendiment competitiu.
- El factor de l'habilitat mental que inclou habilitats com l'autoconfiança i el control emocional, ha evidenciat un domini gairebé igual entre tenistes

amateurs i tenistes en etapes de formació, fet que ens ha sorprès perquè esperàvem un domini molt més superior dels tenistes amateurs.

- La cohesió d'equip resultarà molt important el paper que desenvolupin tècnics i entrenadors per inculcar o apropar més aquesta habilitat psicològica al treball diari en els tenistes en etapes de formació. D'altra banda, tot i que el grup de tenistes amateurs continua essent superior en el domini d'aquesta habilitat respecte el grup en formació, cal destacar que algunes mostres en formació obtenen puntuacions molt semblants als amateurs, fins i tot, amb valors gairebé de puntuació màxima.
- El qüestionari *CPRD* ens ha permès obtenir una informació global sobre la situació en la qual es troben els tenistes en aquell factor en concret. També ens dona una informació molt significativa de cada factor, i això permetrà al tècnics, entrenadors o psicòlegs esportius poder centrar l'atenció a una puntuació alta o baixa. Tot i així, tal com esmenten Gimeno, Buceta i Pérez-Llantada (1999), les puntuacions obtingudes dels cinc factors són insuficients per concretar exactament on es troba el problema i quins objectius podríem establir per poder intervenir.

En definitiva, aquest projecte m'ha permès observar que els tenistes amateurs generalment posseeixen un millor domini de les diferents habilitats psicològiques que afecten en el rendiment competitiu, respecte el tenistes en etapes de formació. D'aquesta manera, puc dir que juntament amb l'opinió donada per Joan Pérez (coordinador escola CT.Vic i seleccionador de tennis junior espanyol), caldrà treballar i buscar metodologies d'entrenament psicològic per tal de poder intervenir en tenistes en etapes de formació, i així provocar millores significatives en el seu rendiment competitiu, ja que actualment poques escoles de tennis treballen aquestes habilitats en el seus joves esportistes.

## 6. Bibliografia

- Balaguer, I. (1993): *Tenis (II)*. P. 272 – 292. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Balaguer, I. i Castillo, I. (1994): *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. (Cap. 9: *Entrenamiento psicológico en el deporte*). València: Albatros Educación.
- Balaguer, I., et al. (1997): Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (pmcsq-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 6, núm. 1, p. 41 - 58.
- Cervelló, E. et al. (2002): Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista motricidad*. Núm. 9, p. 141-161.
- Cox, R. (2009): *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6º ed.). Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- Crespo, M. (1998). Entrenamiento psicológico en la cancha. En Workshop Centroamericano para Entrenadores de Tenis. Guatemala.
- Crespo, M. & Miley, D. Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd. Londres.
- Cruz, J. (2001): *Psicología del deporte: Personalidad, evaluación i tratamiento psicológico* (1a reimpressió). (Cap. 1: *Psicología del deporte: historia y propuestas de desarrollo*; Cap. 4: *Metodología de evaluación en psicología del deporte*). Madrid: Editorial Síntesis
- Eraña, I (2004): Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 13, núm. 2, p. 264 - 266.
- Mahamud, J, et al. (2005): Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas: *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 14, núm. 2 p. 237 - 251.
- Latinjak, A., et al. (2010): El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio: *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 19, núm. 2, p. 187 - 201.

- Olmedilla, A., et. al. (2009): Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados: *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol.9, núm. 2. p. 7-18.
- Olmedilla, A., et. al. (2009): Historia de lesiones y su relación con las variables psicológicas en tenistas. *Annuary of Clinical and Health Psychology*. Vol. 5, p. 67 - 74.
- Rowland, T. (2015): *La ciencia del Tenis: cómo influyen los factores psicológicos, fisiológicos y físicos en el dominio de la pista* (1a ed.). Madrid: Editorial Tutor.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2010): *Fundamentos de Psicología del Deporte i del Ejercicio físico* (4a ed.). (Cap. 1: *Bienbenido a la psicología del deporte y el ejercicio*). Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Williams, J. (1991): *Psicología aplicada al deporte*(1a ed.). Madrid: Editorial Biblioteca Nueva
- Wilson, M. R., Vine, S. J. y Wood, G (2009). *The influence of anxiety o visual attentional control in basketball free throw*. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 31, 152-168.
- Wrisberg, C. A (1994). *The arousal-perfomance relationship*. *Quest*, Vol. 46 nº1, p. 60-77.

## 7. Annexos

### 7.1 Qüestionari CPRE

## El qüestionari "Característiques Psicològiques Relacionades amb el Rendiment Esportiu" (CPRE): Característiques psicomètriques

FERNANDO GIMENO

JOSE MARÍA BUCETA

MARÍA DEL CARMEN PÉREZ-LLANTA

#### INSTRUCCIONS:

Contesta, sisplau, a cada una de les següents qüestions, indicant en la mesura que et trobes d'acord amb elles.

Com podràs observar, existeixen sis opcions de resposta, representades cada una d'elles amb un cercle. Escull la que vulguis, segons et trobis més o menys d'acord, marcant amb un creu el cercle corresponent.

En cas que no entenguis el que vol dir exactament alguna de les preguntes, marca amb una creu el cercle de la última columna.

Les preguntes marcades amb un (\*) es responen en cas de jugar competicions en equip com un Comarcal o alguna lliga per equips.

#### PREGUNTES:

	TOTALMENT D'ACORD		TOTALMENT EN DESACORD			NO HO ENTENC
1. Acostumo a tenir problemes de concentració mentre competeixo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mentre dormo, acostumo "donar-li moltes voltes" a la competició o partit en el que participaré.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



3. Tinc una gran confiança amb la meua tècnica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunes vegades no em sento motivat per entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*5. Tinc molt bona relació amb altres companys de l'equip.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TOTALMENT D'ACORD      TOTALMENT EN DESACORD      NO HO ENTENC</b>						
6. Rarament em trobo tan tens/a com perquè la meua tensió interfereixi negativament en el meu rendiment.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sovint assajo mentalment el que haig de fer just abans de començar un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la majoria dels partits confio que ho faré bé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Quan ho faig malament, acostumo a perdre la concentració.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No es necessita massa per què es debiliti la meua confiança en mi mateix/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. M'importa més el meu propi rendiment que el rendiment de l'equip.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sovint estic "mort de por" en els moments previs del començament d'un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Quan faig un error em costa oblidar-lo per concentrar-me ràpidament en el que haig de fer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Qualsevol petita lesió o un mal entrenament pot debilitar la confiança en mi mateix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Estableixo objectius que haig d'aconseguir i normalment ho aconseguixo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunes vegades sento una intensa ansietat mentre estic jugant un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Durant un partit la meva atenció estar entre el que haig de fer i altres coses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*18. M'agrada treballar amb els meus companys d'equip.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tinc freqüents dubtes respecte a les meves possibilitats de fer-ho bé en un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TOTALMENT D'ACORD</b> <b>TOTALMENT EN DESACORD</b> <b>NO HO ENTENC</b>						
20. Gasto molta energia intentant estar tranquil/a abans que comenci un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Quant començo fent-ho malament, la meva confiança baixa ràpidament.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*22. Penso que l'esperit d'equip és molt important.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Quan practico mentalment el que haig de fer, em veig fent-ho com si estigués veient-me a través d'un monitor de televisió.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalment, puc seguir jugant amb confiança, encara que sigui un dels meus pitjors partits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Quan em preparo per participar en un partit, intento imaginar-me, des de la meua pròpia perspectiva, el que veuré, faré o notaré quan la situació sigui real.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. La confiança en mi mateix/a és molt inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*27. Quan l'equip perd em sento malament amb independència del meu rendiment individual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Quan cometo un error en un partit em poso molt ansiós/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. En aquest moment, el més important en la meua vida és fer-ho bé en el tennis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Sóc eficaç controlant la meua tensió.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. El tennis és tota la meua vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tinc fe en mi mateix/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Acostumo a estar motivat per superar-me dia a dia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TOTALMENT D'ACORD</b> <b>TOTALMENT EN DESACORD</b> <b>NO HO ENTENC</b>						
34. Sovint perdo la concentració durant els partits com a conseqüència de les decisions dels àrbitres o jugadors que considero errònies i van en contra meua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Quan faig un error durant un partit em preocupa el que pensin altres persones com l'entrenador, els companys d'equip o els espectadors.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El dia abans d'un partit habitualment em trobo massa nerviós/a o preocupat/ada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Acostumo a marcar-me objectius que depenguin 100% de mi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*38. Crec que l'aportació específica de tots els membres d'un equip és molt important per obtenir l'èxit de l'equip.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No val la pena dedicar tan de temps i esforç com jo li dedico a l'esport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En els partits acostumo a animar-me amb paraules, pensaments o imatges.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Sovint perdo la concentració durant un partit per preocupar-me o posar-me a pensar en el resultat final.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Acostumo a acceptar bé les crítiques i intento aprendre d'elles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Em concentro amb facilitat en allò que és més important en cada moment d'un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
*44. Em costa acceptar que es destaquí més la aportació d'altres membres de l'equip que la meua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Quan finalitza un partit analitzo el meu rendiment de forma objectiva i específica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>TOTALMENT D'ACORD</b> <b>TOTALMENT EN DESACORD</b> <b>NO HO ENTENC</b>						
46. Sovint perdo la concentració en el partit a causa de l'actuació o els comentaris poc esportius dels adversaris.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Em preocupa molt les decisions que respecte mi pugui prendre l'entrenador o capità durant un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No assajo mentalment, com a part del meu entrenament, situacions que haig de corregir o millorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durant els entrenaments acostumo a estar molt concentrat/ada en el que haig de fer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Acostumo a establir objectius prioritaris abans de cada sessió d'entrenament i de cada partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. La meua confiança en el partit depèn en gran mesura de les victòries o derrotes dels partits anteriors.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. La meua motivació depèn en gran mesura del reconeixement que obtinc dels altres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*53. Les instruccions, comentaris i gestos de l'entrenador o capità acostumen a interferir negativament en la meua concentració durant el partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Acostumo a confiar en mi mateix/a tot i en els moments més difícils d'un partit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estic disposat/ada a qualsevol esforç per ser cada vegada millor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7.2 Full de resultats (Qüestionari CPRE)

Preguntes	Control de l'estrès				
1	0	1	2	3	4
3	4	3	2	1	0
6	4	3	2	1	0
8	4	3	2	1	0
10	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	0	1	2	3	4
14	0	1	2	3	4
17	0	1	2	3	4
19	0	1	2	3	4
20	0	1	2	3	4
21	0	1	2	3	4
24	4	3	2	1	0
26	0	1	2	3	4
30	4	3	2	1	0
32	4	3	2	1	0
36	0	1	2	3	4
41	0	1	2	3	4
43	4	3	2	1	0
54	4	3	2	1	0
Preguntes	Influència de la avaluació del rendiment				
9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Preguntes	Motivació				
4	0	1	2	3	4
15	4	3	2	1	0
29	4	3	2	1	0
31	4	3	2	1	0
33	4	3	2	1	0
39	0	1	2	3	4
49	4	3	2	1	0
55	4	3	2	1	0
Preguntes	Habilitat mental				
2	0	1	2	3	4
7	4	3	2	1	0
23	0	1	2	3	4
25	4	3	2	1	0
37	4	3	2	1	0
40	4	3	2	1	0
45	4	3	2	1	0
48	0	1	2	3	4
50	4	3	2	1	0
Preguntes	Cohesió d'equip				
5	4	3	2	1	0
11	0	1	2	3	4
18	4	3	2	1	0
22	4	3	2	1	0
27	4	3	2	1	0
38	4	3	2	1	0