

UVIC

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

ESTAT D'ÀNIM I RESILIÈNCIA EN FUTBOLISTES D'ALTA COMPETICIÓ EN ETAPA DE FORMACIÓ

Adrià Moya Ocaña
Tutora: Marcela Herrera Garin
2022 – 2023 Treball Final de Grau
Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes
Universitat de Vic – Universitat central de Catalunya
Vic, 11 de Maig del 2023

*“Que nadie se acerque
jamás a ti,
sin que al irse
se sienta un poquito mejor
y más feliz”
– Teresa de Calcuta*

Agraïments

Primerament, m'agradaria donar les gràcies a totes les persones que han fet possible la realització d'aquest treball, tant al Club de futbol Damm com als entrenadors i membres d'aquesta entitat tan especial.

A Marcela Herrera Garin, per ser el meu suport diari tant en la realització d'aquest com per ajudar-me en l'àmbit personal quan ha sigut necessari.

A tots els esportistes que han participat en aquest estudi, gràcies per posar-me les coses tan fàcils i per cooperar en cada moment.

I finalment, a la meva família, que sempre ha estat i estarà present en tot el que em proposi al llarg de la meva vida.

ÍNDEX

<i>Resum</i>	7
1. Introducció	8
1.1 Objectius d'investigació.....	11
1.2 Estructura del treball.....	11
2. Marc teòric	12
2.1 Els estats d'ànim.....	12
2.2 Diferències entre estats d'ànim i emocions	13
2.2.1 Estats d'ànim en futbolistes de rendiment	17
2.2.2 Intel·ligència emocional.....	18
2.3 Resiliència.....	20
2.3.1 Estudis de resiliència en l'esport	23
2.4 Estats d'ànim i resiliència en l'esport i en el futbol	23
PART II: MARC PRÀCTIC	26
3. Contextualització de la investigació	26
4. Objectius específics	26
4.1 Disseny i procediment de la investigació	27
4.2 Mostra de la investigació i participants	27
4.2.1 Criteris d'inclusió de la mostra	28
4.2.2 Dates de la intervenció	29
4.3 Instruments de la recerca.....	30
4.3.1 Qüestionari POMS	30
4.3.2 Qüestionari sobre la resiliència (ER-14)	31
4.4 Procediment.....	33
4.5 Anàlisis de dades.....	33
5. Resultats	34
5.1 Resultats test POMS	34
5.1.1 Escala tensió	35
5.1.2 Escala còlera	35
5.1.3 Escala vigor	36
5.1.4 Escala fatiga	37
5.1.5 Escala depressió	38
5.1.6 Escala confusió.....	39
5.2 Resultats ER-14	41

6. Discussió	46
7. Conclusions	49
8. Limitacions de la investigació i futures línies d'investigació	51
9. Bibliografia.....	52
10. Annex	61
10.1 Qüestionari POMS , 58 variants.....	61
10.2 Factors originals test POMS.....	62
10.3 Perfils estats d'ànim	63
10.4 Descripció dels factors originals	64
10.5 Model de mesura del estat d'ànim subjectiu en esportistes adolescents	65
10.6 Qüestionari POMS, 58 variants resposta per un subjecte.....	66
10.7 Escala de resiliència de 14 ítems (ER-14).....	67
10.8 Escala de resiliència de 14 ítems (ER-14) resposta per un subjecte.....	68
10.9 Justificant del club	69

ÍNDEX DE TAULES I GRÀFICS

Taula 1 i 2: Criteris d'inclusió de la mostra	28
Taula 3: Dates de la intervenció	29
Taula 3: Descripció dels factors	31
Taula 4: 14 ítems de resiliència traduïda al Català	32
Taula 5: Estats d'ànim	34
Taula 5 i 6: Escala tensió	35
Taula 7 i 8: Escala còlera	35
Taula 9 i 10: Escala vigor	36
Taula 11 i 12: Escala fatiga	37
Taula 13 i 14 : Escala depressió	38
Taula 15 i 16: Escala confusió	39
Taules 17 i 18: Resultats ER-14	41
Taules: 19, 20 i 21: Comparativa AA i AB	42
Taula 16: Aleví A i B	43

Resum

Aquest estudi té com a finalitat investigar sobre els diferents estats d'ànim, emocions i capacitat de desenvolupar una actitud de resiliència en futbolistes d'alta competició en etapa de formació. L'objectiu és analitzar i recollir dades sobre com es poden arribar a sentir els jugadors i explorar quins elements del concepte de resiliència utilitzen durant la temporada. En aquest estudi s'analitzen a vint-i-tres jugadors amb els quals he estat en contacte durant el procés d'investigació. Es conclou que la mitjana dels subjectes dels equips investigats presenten una alta resiliència en relació amb l'ER-14 emprada en aquest estudi.

Paraules clau: Estat d'ànim, futbol, rendiment, resiliència.

Abstract

This study aims to investigate the different moods, emotions and ability to develop a resilience attitude in high-level footballers in training. The goal is to analyze and collect data on how players can feel and explore which elements of the resilience concept they use during the season. This study analyzes 23 players with whom I have been in contact during the research process. It concludes that the average of the subjects of the teams investigated have a high resilience relative to the ER-14 used in this study.

Key words: Mood, football, performance, resilience.

1. Introducció

En aquest treball final de grau em centraré en observar com poden afectar els estats d'ànim i les emocions al món de l'esport, més concretament en el futbol d'alt rendiment en etapes d'iniciació.

En l'àmbit personal, sempre he estat vinculat amb el futbol des de diferents perspectives, primer com a jugador, després com entrenador i també com a coordinador.

Com a jugador vaig estar vinculat a diferents clubs de la comarca del Vallès Oriental: al Vilanova del Vallès, a l'Atlètic del Vallès, al Parets i finalment al Montcada. Això em va ajudar a conèixer a gent nova, a relacionar-me amb diferents estils d'ensenyament i amb diferents metodologies de treball.

A l'edat de quinze anys i mentre jugava vaig decidir iniciar-me al món de l'entrenament. Als setze anys vaig patir una forta lesió a la part lumbar de la columna vertebral i això va provocar que deixés de jugar a futbol.

Recordo que el procés va ser molt dur. Em trobava fora de l'equip, assistint cada dia als entrenaments per tractar la meva lesió, però sense formar part del grup. En aquells moments em vaig sentir molt sol, desemparat i poc atès a escala emocional. No ho estava passant gens bé i vaig acabar prenent la decisió de deixar de jugar. Sempre tindrè present aquella sensació, aquest fet va despertar en mi la necessitat d'ajudar a les altres persones en moments difícils. És per aquest motiu que trobo que el concepte de resiliència podria ajudar-me a respondre que és el que fa que una persona superi determinades situacions i com les seves emocions poden influir en el seu rendiment.

A causa d'això i en el primer moment que vaig decidir només entrenar, vaig tenir molt present que el meu objectiu era el de donar suport als meus jugadors no només en l'àmbit tècnic i tàctic sinó sobretot en l'àmbit emocional i mental.

Com a entrenador vaig estar durant nou anys a un club de poble: el Club de Futbol Parets. Al principi com a segon entrenador, després com a primer entrenador, i arribant al final

de la meua etapa realitzant la funció de coordinador. L'any 2019 i a l'edat de vint-i-tres anys em va arribar l'oportunitat de formar part d'un dels millors clubs formatius de Catalunya com és el Club de Futbol Damm. Així doncs, vaig decidir acceptar la proposta i tancar una etapa molt enriquidora a un club que m'havia format com a persona per afrontar un repte important a la Damm. Vaig entrar com a primer entrenador al futbol 7, a l'any següent vaig ascendir al futbol 11 i a la meitat de temporada em van oferir el càrrec de coordinació. Actualment, és el càrrec que desenvolupo al club.

Aquest càrrec m'ha ajudat a sortir del dia a dia de l'entrenador on estàs més pendent de les exigències del club i de la necessitat de complir objectius que a vegades del que és realment l'important: gaudir. Podent observar en l'actualitat molts dels detalls que se't poden arribar a escapar. Me'n recordo per exemple, el primer any que vaig agafar la coordinació. Nosaltres per norma tenim l'hàbit de saludar a qualsevol persona que defensi el nostre escut, la coneguis o no. Així doncs, un dia, a l'època més dura d'aquest càrrec, vaig estar atenent trucades constantment mentre veia els entrenaments a peu de camp. L'Aleví A entrenava tot seguit i abans d'iniciar els entrenaments em van venir a saludar tots els nanos. Durant la salutació em va sonar el telèfon i vaig atendre a la trucada. Per a la meua sorpresa, acabada aquella temporada, a la reunió que fem amb les famílies, els pares d'un nen d'aquell equip em van comentar que el seu fill aquell dia va venir a donar-me la mà i que jo no li vaig donar. És un detall molt simple, veritat? Doncs aquest jugador es pensava que com no el saludava, era un dels candidats a no continuar al club al final de temporada. Amb això em refereixo al fet que qualsevol detall, en aquest context compta i a vegades hem de prendre més atenció.

Per concloure aquest capítol m'agradaria destacar que al llarg dels anys he pogut observar com els jugadors desenvolupen cada vegada abans una capacitat de resiliència molt elevada. Des de perdre finals de tornejos importants com ara pot ser la Copa Catalunya fins a fer front a situacions difícils com pot ser una lesió o un resultat no desitjat. Aquest fet m'ajuda a l'hora de preparar als jugadors per futures situacions en relació amb l'èxit – fracàs que es poden trobar tant a l'esport com a la seva vida quotidiana.

També m'agradaria esmentar que en aquest sentit sento que la societat ha evolucionat i que avui en dia el factor mental es té molt en compte en l'esport i que cada cop anirà a més.

El meu objectiu amb aquest treball és poder cuidar tots els detalls en la mesura que sigui possible, per ajudar en un futur a qualsevol persona que ho necessiti dins del món de l'esport i de les tasques en les quals m'ocupi.

I a partir del plantejat em sorgeixen les següents preguntes d'investigació:

- Com poden influir els estats d'ànim al rendiment d'un jugador?
- Com poden els jugadors desenvolupar una millor resiliència?
- Quina importància se li dona avui en dia al factor mental en el futbol català?

1.1 Objectius d'investigació

A continuació presento els objectius generals d'aquesta investigació:

1. L'objectiu principal és identificar els estats d'ànim presents en el rendiment de futbolistes en etapa d'iniciació i la seva relació amb la resiliència al llarg d'una temporada.
2. Un altre objectiu és analitzar els nivells de resiliència a través d'una escala d'avaluació en relació amb esportistes d'alt rendiment.

1.2 Estructura del treball

En aquest apartat del treball exposaré tot el marc teòric on definirem conceptes importants sobre els estats d'ànims, les diferències entre aquests i les emocions en l'esport i concretament en el futbol formatiu. També parlarem del concepte resiliència i el relacionarem amb l'esport.

Després podem trobar el capítol de metodologia del treball, en aquest podrem observar com drem a terme el qüestionari POMS i RESILIÈNCIA als jugadors del Club de Futbol Damm. Abans de la realització d'aquest obtindrem el vistiplau dels pares, entrenadors i coordinadors del club.

Per finalitzar, en el tram final d'aquest treball podrem trobar la discussió i les conclusions dels resultats que hàgim aconseguit en l'apartat anterior, així com els límits de la investigació i línies d'investigació futures.

2. Marc teòric

2.1 Els estats d'ànim

En parlar dels estats d'ànim ens referim a o tipus d'emoció que sorgeix en un moment determinat o en una situació amb un període de llarga durada arribant a adquirir una conducta que pot ser agradable o desagradable (Quinatoa Casa, J. D. 2019). Des de l'òptica de la psicologia 13 positiva considera que l'estat d'ànim és positiu relacionant-se amb la florida d'emocions positives (Martínez, 2018).

També els estats d'ànim solen sorgir per esdeveniments o situacions desagradables on la persona experimenta canvis emocionals amb poca durada, quan aquestes reaccions emocionals es tornen repetitives la persona comença a habitar-se a un estat emocional negatiu baixant la probabilitat que pugui experimentar estats d'ànim positius respecte a una o diverses situacions de la vida (Ekman, 1994).

Thayer (1998) descriu a l'estat d'ànim com una manifestació natural de l'ésser humà generant respostes fisiològiques i psicològiques davant determinades a més manifesta com “un sentiment de fons que persisteix en el temps”, en les seves recerques diu que els estats es va animar es presenten de la pressió i energia que exerceix l'individu en una situació específica.

Barrios (2011) comenta que els estats d'ànim són l'estat emocional general i indeterminat de la personalitat, en el que coexisteixen vivències de diferent connotació, intensitat i denominació, vinculades fonamentalment a la posició subjectiva de l'individu respecte a l'activitat vital de l'organisme, las relacions amb el medi i la satisfacció de les seves necessitats i aspiracions. L'estat d'ànim és variable i influència els processos cognoscitius i la conducta. Encara que l'estat d'ànim es consideri “indeterminat”, és a dir, no vinculat a un estímul específic i immediat, no significa que no existeixin agents causals, sinó que aquests es presenten vinculats a la subjectivitat i moltes vegades de manera difusa.

En aquest sentit, podem afirmar que els estats d'ànim tenen una forta rellevància dins del món de l'esport, ja que poden alterar el rendiment esportiu en funció del context de cada persona i el moment en el qual es trobi en la seva vida quotidiana.

2.2 Diferències entre estats d'ànim i emocions

S'ha vist necessari realitzar especificacions sobre les emocions i els estats d'ànim, ja que en les seves definicions són termes que es troben estretament relacionats. Per a això Rubinstein (1981) i Petrovsky (1977) exposen el següent:

- L'emoció sorgeix a partir d'un estímul específic que ocorre de manera immediata o planificada mentre que en l'estat d'ànim es dona per esdeveniment o situacions que ocorre en períodes prolongats és a dir que no té una causa específica.
- Quant a la durada les emocions són de gran intensitat i de curta durada mentre que els estats d'ànim no tenen gran intensitat, però són de llarga durada
- Les emocions regulen els comportaments influint directament en les activitats incrementades l'activació dels sistemes motivacions propis de l'organisme, en canvi, els estats d'ànim influeixen directament als pensaments respecte a unes certes situacions processant la informació de manera diferent o distorsionada (Ekman i Davidson, 1994).

Després de la revisió de les distincions entre les emocions i els estats d'ànim veiem que els estats d'ànim a l'ésser de llarga durada i poca intensitat ve a constituir una variant dels sentiments que compleixen amb característiques homòlogues als estats anímics.

Les emocions són reaccions que rebem en la nostra relació amb l'entorn (Bisquerra, 2000), també són estats avaluatius (siguin positius o negatius), de duració breu i amb impactes en els aspectes fisiològics, neurològics i cognitius (Lawler, 1999). Aquestes definicions concorden amb el que menciona Esqueda (2017), qui les defineix com respostes instantànies i irracionals a estímuls de l'ambient. Les emocions bàsiques en son quatre: por, ira, tristesa i alegria; i cada una d'aquestes és essència en el comportament

humà, amb el qual saber la seva tipologia és fonamental per manipular-les (Antoni i Zentner, 2015; Kemper, 1978).

Por

Esqueda (2017) diu que la por és l'emoció primària i és habitual que generi una resposta impulsiva quan percep alguna situació estressant o de perill, ja que propicia una acció de fugida o d'atac per sobreviure, inclús la resposta s'origina sense conèixer l'origen del perill, per la qual cosa està vinculada a la incertesa i el dubte (Vecino, 2006). En l'esport és similar. Les accions impulsives es generen quan es dubta de la capacitat per afrontar una situació estressant i sortir exitós.

Per exemple, un jugador que no ha tingut molta participació dins del joc, que porta faltes acumulades o que té un baix índex de passades completades és un jugador que la seva emoció principal és la por; donat que en tenir respostes impulsives com les faltes comeses, els errors en les passades, l'aïllament o la fugida a la pilota podem deduir que el jugador no té completament la certesa del que deu fer i es troba en un estat de dubte generant respostes impulsives. Per la qual cosa, el tècnic hauria de redirigir l'atenció del jugador a punts o execucions claus mitjançant peticions simples i curtes però enèrgiques i així treure aquesta dispersió mental en concretar més el discurs i les peticions.

Ràbia

La ràbia és generada per la interacció d'un estrès, quan això succeeix l'energia de la persona s'enfoca en localitzar l'origen de la situació particular, una vegada trobada es deixen de costat els dubtes o qüestions i es prenen decisions concretes i amb certesa (siguin correctes o no). Les reaccions sobre aquesta emoció tendeixen a ser explosives, ja que en tenir la certesa de la raó es busca eludir o eliminar l'estrès, de manera que quan es cregui tenir la solució s'executarà de manera intensa i amb determinació (Esqueda, 2017).

L'estat emocional ideal durant la competència és amb l'emoció de la ràbia donat que en aquesta emoció es genera l'energia proporcional per a realitzar una acció efectiva envers la situació. La ràbia és essència d'una resposta explosiva i aquesta és congruent envers

l'estímul de l'estrès, per la qual cosa a major estrès major serà la intensitat de la resposta per així tractar d'eliminar o eludir l'estímul d'estrès o advers.

Per aquesta emoció, és important canalitzar l'energia en una acció focalitzada, en l'esport és observable en el llançament d'un penal, si es compta amb la seguretat i el coneixement d'on llençar-lo, quant a força, com colpejar la pilota estaríem parlant d'un jugador que sap el que ha de fer, portant una acció explosiva i adequada per afrontar la situació estressant. Aquesta emoció és ideal pels entrenaments dedicats a la millora de la tècnica i execució de l'estratègia de joc.

Tristesa

Sobre la tristesa podem dir que és una emoció que es genera a partir de situacions funestes, la seva percepció i respostes van en un sentit analític pel succeït, afavorint els processos reflexius (Esqueda, 2017).

L'emoció de la tristesa és fonamental en el cicle progressiu de l'aprenentatge del futbolista, aquesta emoció ens permet fer reflexió dels aspectes que s'han executat de manera errònia, fer-los conscients i poder redreçar l'execució. D'altra banda, un futbolista que jugui amb predominança per aquesta emoció, serà un futbolista que jugui sense donar el seu màxim potencial, donat que és particular d'aquesta emoció inhibir tota activitat frenètica i donar pausa a activitats de baixa intensitat energètica. Aquesta emoció és ideal per treballar en l'entrenament en situacions d'aprenentatge, ja que per tall reflexiu permet assimilar i acomodar nous conceptes i moviments motrius.

Alegria

Des de l'emoció de l'alegria la persona es troba en un estat de plaer i optimista, es percep la sensació de relaxació i creativitat així com la facilitat d'interactuar socialment (Frijda, 1986).

Tanmateix, en el futbol és poc prudent mantenir l'atenció dispersa, ja que hi ha la possibilitat de perdre de vista els objectius individuals (vitals per concretar el bon desenvolupament col·lectiu) i per conseqüència no poder col·laborar a l'èxit col·lectiu.

Aquesta emoció és recomanable influenciar-la en certs moments (de preparació o en tenir un avantatge considerable per arriscar la pilota) i amb la finalitzat de fomentar noves estratègies d'afrontament al rival (regats, retalls, jugades de fantasia) així com en certs entrenaments on l'objectiu sigui puntualitzar el desenvolupament del jugador sense un element d'estrès com pot ser el partit.

Per tant, identificar l'emoció del jugador és una tasca vital tant pel psicòleg com per l'entrenador, ja que així serà més fàcil redirigir-lo a l'emoció indicada per necessitat o circumstància del moment.

Així doncs, i segons les lectures dels articles, podem determinar que les emocions tenen un contingut biològic i natural mentre que els estats d'ànim poden ser variables en funció de molts factors. Per exemple, podem estar de mal humor i que una conversació amb un amic et faci canviar aquest estat, per tant, podem dir que aquest pot fluctuar.

Finalment, les distincions fonamentals que es plantegen entre emocions i estats d'ànim (Beedie, 2005; Smith, 2000; Ekman, 1994) segons Barrios Duarte, R. (2011) es resumeixen en:

Els estímuls que precedeixen a l'emoció i a l'estat d'ànim són diferents. Mentre els estímuls que corresponen a les emocions són pensats o ocorren ràpidament, els segons semblen ser provocats per esdeveniments que transcorren en un curs de temps més tardà o de manera acumulativa, és a dir, l'emoció té antecedents específics, l'estat d'ànim no. El criteri més prometedor per a tal distinció, en opinió de Beedie, és el context subjectiu. Entre els instruments i tècniques que es proposen es troben les metàfores (Hanin, 2004) i escales subjectives (Crandall, 2007)

2.2.1 Estats d'ànim en futbolistes de rendiment

En el context de l'anàlisi i la valoració del rendiment esportiu, un dels aspectes que més interès ha suscitat en la relació que s'estableix entre el rendiment esportiu i les diferents variables psicològiques que hi intervenen, ha estat l'estat d'ànim precompetitiu i competitiu com a mediador de l'èxit o fracàs que es pot obtenir (De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. 2011). Les percepcions que els esportistes tenen sobre els seus estats d'ànim poden influir sobre diferents aspectes del seu rendiment (Lazarus, 2000; Skinner i Brewer, 2002; Ruiz i Hanin, 2004; De la Vega, Ruiz, García-Mas, Balagué, Olmedilla i Del Valle, 2008; Cervantes, Florit, Parrado, Rodas i Capdevila, 2009; García, 2010). En aquest sentit, els estats d'ànim constitueixen un contingut essencial de l'avaluació psicològica vinculada a l'entrenament esportiu, ja que incideixen en la manera de percebre i d'enfrontar les demandes que se li presenten a l'esportista durant la seva preparació (De la Vega, 2010; Sánchez, González, Ruis, San Juan, Abando, de Nicolás i García, 2001;).

En la línia de les idees defensades per diversos autors (Barrios, 2007, Roffé, 2009), els esportistes d'elit han proporcionat nombroses evidències anecdòtiques que les competicions es guanyen mitjançant la consecució d'un "estat mental correcte" o es perden a conseqüència de l'ensorrament abans les pressions de la competició, especialment de l'estat d'ànim i de l'ansietat competitiva, han estat el focus d'un esforç investigador extensiu i continuat en la psicologia de l'esport (LeUnes, Hayward, i Davis, 1988; Navarro, Amar i González, 1995; Jones, Lane, Bray, Uphill i Catlin, 2005; López-Torres, Torregrosa i Roca, 2007; Arruza, Telletxea, Gil, Arribas, Balagué, Cechinini i Brustad, 2009).

En aquest sentit, podem considerar que aquells esportistes que presenten baixes puntuacions en el factor vigor i altes en els altres factors de tensió, colera, fatiga o depressió, aconseguiran pitjors rendiments en les competicions (Andrade, Arce, i Seoane, 2002; Beedie, Terry i Lane, 2005)

Fent referència als estats d'ànim, considero oportú donar una breu definició del concepte:

Segons, Echeverría (2005) Els estats d'ànim són una distinció molt diferent de la distinció d'emocions. Quan parlem d'estats d'ànim, ens referim a una emocionalitat que no remet necessàriament a condicions específiques i que, per tant, normalment no els podem relacionar amb esdeveniments determinats. Els estats d'ànim viuen en el rerefons des del qual actuem. Ells es refereixen a aquests estats emocionals des dels quals es realitzen les accions.

Finalment, Morgan (1980) va considerar la utilitat de l'estat d'ànim principalment en tres vessants: la detecció de talents esportius, la predicció del rendiment esportiu a curt termini i la detecció prematura del sobre entrenament (Del Bosque, R. A., Rodríguez, Ó. G., & Gabilondo, J. A. A. 2020).

2.2.2 Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional és una eina que et permet com entrenador apropar al jugador cap al coneixement de les seves emocions i per conseqüència dels seus estats d'ànim.

Per a parlar d'Intel·ligència Emocional (Del Rosal Sánchez, I., Dávila Acedo, M. A., Sánchez Herrera, S., & Bermejo García, M. L. 2016), és necessari fer referència a Goleman, qui, en 1995, va publicar el llibre “La Intel·ligència Emocional”, convertint-se en best seller en aquest mateix any. Ja en 1990, cinc anys abans, es va parlar del terme “Intel·ligència Emocional”, en l'article científic “Emotional Intelligence” de Salovey i Mayer (1990), però va passar pràcticament desapercbut. A l'Igual, abans de la publicació de Goleman, en 1994 es va fundar el Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, institució que se centrava en fomentar l'educació emocional i social (Bisquerra, 2012).

Aquest tipus d'intel·ligència, segons Goleman (1996), es reflecteix en la forma d'interacció de les persones amb el món que els envolta i té dos components, molt relacionats amb dos tipus d'intel·ligències segons la Teoria de les Intel·ligències Múltiples de Gardner (2005): el component intra-personal, relacionat amb les capacitats

d'identificació, percepció i domini de les emocions en un mateix, manifestant-se a través de l'autoconsciència i l'autocontrol i el component interpersonal, vinculat amb les capacitats d'identificació i percepció d'emocions en altres persones (definit com a “empatia”) i la capacitat de relacionar-nos de manera positiva de forma social (posseir “habilitats socials”).

A més, la intel·ligència emocional tindria diversos objectius, entre els quals destaquen: ser capaç de conèixer les emocions del propi individu en el moment en el qual sorgeixen; tenir la capacitat de controlar les pròpies emocions i acomodar-les a la situació en la qual es produeixen; reconèixer, no sols les pròpies emocions, sinó també les emocions de les persones que ens envolten, afavorint l'empatia: mantenir un control emocional, tenint la capacitat de desenvolupar la motivació; controlar, afavorir i desenvolupar les relacions personals positives, entre altres és important identificar que existeixen diversos contextos en els quals es pot aplicar la intel·ligència emocional; és més, aquestes competències emocionals s'haurien d'emprar en qualsevol circumstància, per a arribar a ser persones emocionalment intel·ligents. D'acord amb Bisquerra (2012), el context familiar ofereix relacions socials que permeten desenvolupar diferents competències d'intel·ligència emocional. A més, aquestes competències emocionals solen ser bàsiques, i importants, per a utilitzar-les en qualsevol mena de context. Però sens dubte, i amb relació al camp en el qual nosaltres ens trobem, la intel·ligència emocional juga un paper molt rellevant en l'educació i a l'escola. Les habilitats emocionals de l'alumnat tenen gran importància per al seu desenvolupament, no sols acadèmic, sinó també personal.

L'esport és un fenomen sociocultural que es troba en constant evolució i transformació segons els interessos de la societat. Actualment, l'anomenat esport de competició o esport professional està en plena expansió, per això constantment apareixen noves teories i recerques sobre com millorar el rendiment dels esportistes professionals (Mateos, M. E. 2012).

En aquest context és fàcil prendre consciència de la importància que té que un esportista professional treballi adequadament la intel·ligència emocional per a millorar resultats. Entenent intel·ligència emocional com aquelles habilitats entre les quals destaca

l'autocontrol, l'entusiasme, la perseverança i la capacitat per a motivar-se a un mateix (Goleman, 2004). Igualment Shapiro (2002) exposa que aquest terme es va emprar per primera vegada en 1990 per a descriure les qualitats emocionals que semblen tenir importància per a l'èxit.

Un exemple bastant aclaridor sobre aquest tema podria ser quan un porter ha de parar un penal, en aquesta situació és molt important que el porter sigui capaç de controlar perfectament les seves pors, emocions o pensaments negatius que puguin provocar una mala acció per la seva part com podria ser precipitar-se a parar la pilota abans d'hora.

2.3 Resiliència

A propòsit d'haver cercat informació referent al concepte, hem trobat diverses definicions que ens ajuden a entendre el significat d'aquesta paraula, d'aquest concepte.

Des d'un àmbit socioeducatiu, la resiliència s'entén com un procés de construcció social en el qual mesuraven variables personals i ambientals (Hurtubia, V. 2020., Madariaga, 2014). Per tant, no estem parlant de buscar la causalitat en un sol factor, ni d'una línia recta o d'una fórmula matemàtica. En canvi, la resiliència és un exercici diari que porta a una nova interpretació dels contextos enfront de l'adversitat, un canvi de mirada com diu Vanistendael (2016; 2014), que obra la porta a noves idees i inspira transformacions en les pràctiques d'intervenció. Inclòs, la defineix com una virtut: "resiliar és aquella virtut de generar espais de possibilitats que permeten aconseguir l'excel·lència humana, el més alt potencial humà per viure una vida millor" (Forés i Grané, 2019:94). Des d'aquesta òptica, tots els éssers humans i comunitats estem convidats a l'exercici de resiliar.

Des de la perspectiva de Forés i Grané (2019), la resiliència és una acció intrínsecament humana; resiliència i ciutadania sorgeixen des del diàleg, producte de la interacció entre el subjecte i el seu entorn, per tant, muten amb el temps, no són estàtiques i continuaran transformant-se. Però si hi ha alguna cosa que no canvia és que compleixen gràcies a la interacció del subjecte amb el seu ambient, sense aquests factors seria impossible pensar en la resiliència, igual que en la ciutadania.

Plazas, (et.al. 2018) senyalen

Des de la psicologia s'entén a la resiliència com “la capacitat dels subjectes i grups socials de resinificar situacions adverses a partir de la creació de possibilitats de sortida d'aquestes, a estats, fins i tot, de major benestar que els previs al trauma o condició desfavorable” (Ramognini, 2008, p. 18). La resiliència és representada com l'esperança davant el dolor i el patiment, confiant en un millor futur. Aquesta postura porta a entendre que les persones, malgrat les adversitats i les seves conseqüències, poden ser capaces de treure profit d'aquests efectes negatius i continuar amb la seva vida, amb un canvi que doni peu al desenvolupament d'una millor qualitat de vida (Cruz, 2009).

Fiorentino (2008), la resiliència és el resultat d'un procés sistemàtic entre factors protectors i de risc, que pot ser estructurat, impulsat i promogut des de la llar, l'escola i la comunitat. Segons l'autor, alguns factors que componen la resiliència són “l'acceptació incondicional, l'autoestima, la creativitat, els recursos personals, habilitats i destreses, l'humor i la capacitat d'atorgar-li un sentit al sofriment”.

Werner & Smith (1992) són pioneres excel·lents del concepte de resiliència als Estats Units, i a partir del seu estudi “epidemiològic social” a Hawaii, van observar a nens que estaven en situació d'alta vulnerabilitat i exposats a major nombre de factors de risc, com: pobresa, absència de figures d'autoritat parental, estrès, alcoholisme, abús etc. Malgrat això, els nens van aconseguir sobreposar-se de les eventualitats i pensar a futur.

Com a conclusió a aquesta situació les autores van relacionar la resiliència amb la capacitat d'enfrontar efectivament situacions estressants, severes i acumulatives; i inclouen el concepte de factors de risc, que implica tot allò que influeix en la manera de vida d'una persona de manera negativa o destructiva, per exemple: la pobresa, l'estrès, l'exposició a perills, entre altres factors (Werner, & Smith, 1992).

Un estudi realitzat per Rutter, (1987) va evidenciar que un grup de nens malgrat estar exposats a experiències traumàtiques no van desenvolupar psicopatologies, ni dificultats d'integració social, la qual cosa va permetre reconèixer que aquests nens s'adaptaven adequadament a les eventualitats desfavorables a les quals s'exposaven, considerant que

comptaven amb la qualitat d'“invulnerabilitat”. No obstant això, aquesta qualitat no era suficient, atès que aquesta es configura com un tret de personalitat, mentre que la resiliència és un procés que involucra elements extrínsecs que poden ser potencialitats. Rutter va proposar que la resiliència pot canviar en relació amb l'esdeveniment traumàtic, com en funció del cicle vital (Rutter, 1987).

D'acord amb Rutter (1993), el fenomen de la resiliència pot entendre's en la persona, que malgrat , experimentar des del seu naixement esdeveniments d'alt risc, té una capacitat de desenvolupament psicològic positiu. La resiliència s'ha representat com un conjunt de processos psicològics i socials que permeten adoptar una vida saludable, vivint en un context insà. Aquests processos es donarien en el transcurs del temps, generant una interacció entre els atributs personals i l'ambient sociocultural (Melillo i Suárez, 2001).

Conforme amb l'anterior, Stefan Vanistendael una de les persones que ha desenvolupat el concepte i explorat les seves aplicacions, esmenta que els éssers humans tenen una herència genètica i d'allí la resiliència pot tenir algun tipus d'influència; no obstant això, aquest aspecte no és determinant atès que, l'aspecte biològic té necessitat d'interactuar amb el seu mitjà per a construir-se. Així doncs, no es pot pretendre separar l'aspecte innat i l'adquirit per l'entorn. En la vida real el que s'adquireix gràcies a la interacció amb el mitjà, no pot deslligar-se de l'innat i viceversa (Vanistendael, 2005).

Com pot observar-se, existeix un gran nombre de definicions sobre el concepte de resiliència.

De la majoria es poden extreure tres idees fonamentals per a entendre-la segons planteja ero (2010):

- La resiliència com a procés, i no com una cosa acabada que tenen algunes persones i altres no. Aquesta idea de procés suggereix que la resiliència pot estar subjecta a les lleis de l'aprenentatge, i, per tant, pot “entrenar-se”.

- La resiliència com a producte de la interacció persona-ambient, és a dir, que la resiliència depèn de la interacció entre variables ambientals i personals
- La resiliència com a capacitat, per a resoldre o enfrontar-se adequadament a situacions adverses. (Brito Armas, C. 2017)

2.3.1 Estudis de resiliència en l'esport

Segons Badia (2018) en (Zafra Santos, Zurita Ortega, i Valdivia Moral 2015), la resiliència aplicada a l'esport és un tema que no ha sigut objecte de múltiples investigacions, tanmateix, consideren que es tracta d'un tema important, ja que la major part de les publicacions que aborden aquesta temàtica han vist la llum en els últims cinc anys. La vida professional dels esportistes està plena de fluctuacions, de victòries i derrotes que poden influir negativament en el seu funcionament psicològic. La necessitat d'una millor comprensió de les habilitats potencials dels esportistes per afrontar experiències negatives, fent-los menys vulnerables als efectes dels esdeveniments estressants, ha conduït als especialistes a l'examen en profunditat de variables moderadores que faciliten el desenvolupament de respostes positives a situacions d'estrès i adversitat, reforçant les capacitats d'afrontament d'aquestes.

2.4 Estats d'ànim i resiliència en l'esport i en el futbol

Tenint en compte, que durant la pràctica esportiva no sempre és possible sentir una experiència positiva immediata i que l'esport requereix la capacitat de persistir i adaptar-se positivament a esdeveniments negatius, els investigadors argumenten que per a obtenir experiències més positives, millors resultats i rendiment, els esportistes necessiten desenvolupar resiliència (Pedro i Veloso, 2018). La resiliència, associada amb altres conceptes com la fortalesa mental, no implica tant la invulnerabilitat a l'estrès, sinó l'habilitat de recuperar-se d'esdeveniments negatius o estressants (Giles et al., 2018). La resiliència, en l'àrea de la psicologia, no té una única definició, no obstant això, es podrien aclarir dos components comuns en totes les seves definicions: a) la facultat de protecció de la integritat pròpia sota pressió i 2) la facultat de projectar un comportament positiu malgrat les situacions difícils (Giles et al., 2018). D'altra banda, sembla haver-hi acord entre autors que la resiliència es considera un procés i no un estat i que es desenvolupa

en interacció del subjecte amb l'entorn (a nivell personal, familiar i comunitari), tant amb factors de risc (vivenciar moments difícils), factors protectors (xarxa de suport, qualitat dels vincles), com a característiques de personalitat (González et al., 2019). Hi ha determinats factors que promouen la resiliència com el 'locus de control intern' i l'estil atribucional; això explica que les persones resilients tinguin una sèrie de característiques com: una major autoestima, autoeficàcia, sentiments de pròpia vàlua, seguretat d'afrontar les situacions d'adversitat i un punt de vista que els errors són conseqüència de factors que es poden modificar (Cortês et al., 2020). Una altra característica que sol ser present en esportistes resilients és una adequada capacitat d'afrontament, fent referència a aquelles respostes emprades després de l'avaluació d'un esdeveniment estressant i encara que sembli sinònim de resiliència, es diferencia en el fet que aquesta última influeix en com es valora l'esdeveniment (Kegelaers i Wylleman, 2019). Tenint tot això en compte, es consideraria l'activitat física esportiva com un potenciador dels factors protectors, fins i tot davant un escenari molt desfavorable, ja que l'esport és considerat una via per a desenvolupar aspectes físics, psicològics i socials, al mateix temps que minimitza els factors de risc (Cortês et al., 2020). Com indiquen aquests autors, les característiques inclusives, cooperatives, els canvis conductuals positius, l'augment del rendiment escolar, ocupació del temps lliure, oci, millora del rendiment motor, que donen sensació de control, competència i autoeficàcia, autoconcepte i autoestima, són alguns dels principals beneficis de la pràctica esportiva, que desenvolupen al seu torn la resiliència.

En la psicologia de l'esport hi ha dues teories fonamentals que sustenten la paraula "resiliència": el model de la resiliència de Gali i Vealey (2008) i la teoria psicològica de la resiliència de Fletcher i Sarkar (2012), (Ortega, A. M. S., & Montero, F. J. O. 2021).

Quant a la primera, defineix que un aspecte central en el procés de resiliència dels esportistes és que percebin que han aconseguit resultats positius per haver fet front a l'adversitat (Reche et al., 2020).

Fent referència a la segona, la teoria psicològica de la resiliència (Fletcher i Sarkar, 2012) defineix que el component principal de la resiliència és l'avaluació positiva i la metacognició cap als estressors, és a dir, percebre els esdeveniments estressants com

oportunitats per créixer i desenvolupar-se. Que els esportistes facin aquest tipus d'interpretacions depèn d'una sèrie de factors psicològics, que en un bon equilibri, portaran a un rendiment òptim, i són:

- a) Una personalitat positiva (ser extravertit, optimista, tenir estabilitat emocional, una alta disposició a viure noves experiències)
- b) Motivació
- c) Confiança en un mateix (factor important que sembla sostenir la relació estrès – resiliència – rendiment)
- d) Concentració (capacitat de mantenir i canviar el focus d'atenció depenent de les demandes requerides)
- e) El suport social percebut (juga un paper fonamental com a factor de protecció de l'adversitat, inclús els esportistes que més rendeixen percebran que tenen un suport social de qualitat)

PART II: MARC PRÀCTIC

3. Contextualització de la investigació

Per acabar de contextualitzar aquest treball és important conèixer els objectius del Club de Futbol Damm abans, durant i un cop finalitzada la temporada:

Abans, període de pre-temporada: Generar ràpidament sinergies entre els jugadors que ja estaven al club i han renovat juntament amb els nous fixatges per entendre quina és la idiosincràsia del club.

Durant, període de temporada: Fomentar la formació dels jugadors dia rere dia amb la intenció d'obtenir un bon resultat en el procés i com a conseqüència en els partits.

Objectius finals de temporada: Aconseguir l'accés per a jugar la copa Catalunya, arribar el més lluny possible a la competició i per últim formar als jugadors perquè puguin tenir una continuïtat en el club l'any vinent.

Nosaltres ens centrarem concretament en el període de temporada, on aquests equips s'enfrontaran envers els rivals que hem mencionat anteriorment.

4. Objectius específics

1. Identificar els estats d'ànim dels jugadors alevins en funció del moment de la temporada en el que es troben
2. Identificar la capacitat que tenen els jugadors d'utilitzar la resiliència en moments difícils de la temporada

El meu objectiu amb aquesta secció del treball és la de contextualitzar informació rellevant envers les emocions, els estats d'ànim i la capacitat de desenvolupar la resiliència en l'esport i més concretament en el futbol.

En aquest apartat de la metodologia podrem trobar diferents ítems com ara el disseny i el procediment de la investigació, la mostra, els instruments de recerca i per últim l'anàlisi de dades.

4.1 Disseny i procediment de la investigació

Tal com he esmentat en el primer apartat anomenat "Metodologia de la proposta d'intervenció", aquest treball segueix un disseny mixt, ja que podem extreure informació subjectiva en base a les opinions no quantificables i objectiva en els qüestionaris on traiem dades quantificables.

En termes generals, el disseny de metodologies mixtes és un disseny de recerca que involucra dades quantitatives i qualitatives, sigui en un estudi particular o en diversos estudis dins d'un programa de recerca citat a (Tashakkori i Teddlie, 2003). Conforme ha evolucionat el camp, han sorgit inconsistències i confusió respecte a diversos termes relacionats amb les metodologies mixtes. Abbas Tashakkori i Charles B. Teddlie (2003) van proposar disseny de metodologies mixtes com el terme que descriu l'ús de procediments de recollida de dades qualitatives i quantitatives, i inclou la recerca amb metodologies mixtes i la recerca amb models mixtos.

4.2 Mostra de la investigació i participants

La mostra d'aquest estudi està formada per la participació de dos equips masculins, concretament de l'Aleví A i de l'Aleví B del CF Damm. Aquest estudi comprèn 23 jugadors nascuts a l'any 2011.

Els jugadors escollits juguen a la categoria Aleví Preferent dels grups 1 i 2, màximes categories de les seves respectives etapes. Aquests es troben en l'última etapa del futbol 7, en aquest sentit estan immersos en un any complicat tant en l'àmbit futbolístic com acadèmic, ja que en finalitzar la temporada canvien d'etapa tant en el futbol, jugant a un altre disciplina com és el F11, com en l'àmbit acadèmic deixant endarrere els estudis d'educació primària per fer front a la secundària.

Per acabar de contextualitzar aquest apartat podem dir que aquests jugadors estan seleccionats d'arreu del territori català.

4.2.1 Criteris d'inclusió de la mostra

Per a poder realitzar l'estudi és vital que els jugadors competeixin el cap de setmana i que estiguin en dinàmica d'equip, és a dir, sense patir lesions ni faltar als entrenaments.

Aquests jugadors entrenen tres vegades a la setmana i competeixen cada cap de setmana durant els 9 mesos que dura la competició domèstica. També participen en tornejos abans, durant i després de la temporada.

D'acord amb el que he mencionat anteriorment, la mostra s'estableix de la següent manera:

Equip	Categoria	Numero de subjectes
Aleví A	Preferent Grup 2	9 jugadors de camp + 2 porters (total: 11)
Aleví B	Preferent Grup 1	10 jugadors de camp + 2 porters (total:12)
		Total: 23 jugadors + 4 entrenadors

Jugador	Edat	Etap	Categoria	Equip
Subjecte 1	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 2	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 3	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 4	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 5	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 6	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 7	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 8	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 9	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A

Subjecte 10	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 11	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví A
Subjecte 12	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 13	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 14	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 15	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 16	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 17	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 18	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 19	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 20	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 21	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 22	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B
Subjecte 23	12	Aleví 2n any	Preferent	Aleví B

Per a poder realitzar els tests tant els pares com els entrenadors estaran al cas de la situació. A tots aquests els hi farem arribar un consentiment informat al (*Annex 1*) per tal de rebre el seu vistiplau. La trobada amb els jugadors serà prèvia als entrenaments o als partits i aquests tindran espai/temps en el vestidor per a poder estar tranquils i seleccionar l'estat d'ànim en el qual es trobin en aquell moment.

Es pren com a mesura que el context sigui tranquil, per tant, penso que al tindre espais com els vestidors previs a la competició ajudaran al fet que els jugadors estiguin còmodes per a poder expressar en quin estat es troben en aquell moment.

4.2.2 Dates de la intervenció

La recollida de dades va seguir el següent procés:

MES	ACCIÓ
Febrer	Passar el paper de consentiment als pares
Març / Abril	Passar els qüestionaris als jugadors
Abril	Rebre els resultats

4.3 Instruments de la recerca

4.3.1 Qüestionari POMS

El Perfil d'Estats d'Ànim -"Profile of Mood States" (POMS) és un dels instruments més utilitzats en psicologia per al mesurament dels sentiments, afectes i estats d'ànim (Avila i Gimenez de la Peña, 1991). Està compost per una llista d'adjectius multidimensionals desenvolupada originàriament per McNair, Llaor i Droppleman en 1971, per a població no psiquiàtrica i psiquiàtrica externa i va ser utilitzat com a mètode d'avaluació i canvi en aquests subjectes. Posteriorment, s'ha ampliat el seu camp d'aplicació a diferents poblacions.

El POMS en la seva forma original estava format per una llista de 65 adjectius (McNair i cols., 1971).

Segons Balaguer Solá, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M., & Pérez Recio, G. (1993). En el present treball hem utilitzat la traducció del POMS realitzada pel Departament de Psicologia de l'Esport del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Aquesta traducció està composta pels 58 adjectius que van configurar els 6 factors obtinguts pels autors de l'escala (Tensió-Ansietat; Depressió-Melancolia; Còlera-Hostilitat; Vigor-Activitat; Fatiga-Inèrcia i Confusió-Desorientació).

Seguint els passos dels autors de l'escala, en aquesta traducció s'eliminen els 7 adjectius que pertanyen al factor amistat, ja que no ha estat replicat ni per ells mateixos ni per altres autors.

Cada adjectiu dels quals componen la prova (veure descripció dels factors) s'avalua en una escala tipus Likert de cinc punts (de zero a quatre). La puntuació de cada factor s'obté de la suma de les respostes a tots els adjectius que el defineixen. Tots els ítems tenen la mateixa direcció excepte dues: "relaxat" en l'escala Tensió-ansietat i "eficient" en l'escala Confusió-desorientació, la direcció de la qual està invertida. Es pot obtenir una puntuació total sumant les puntuacions en els factors, tenint en compte que Vigor, a diferència dels altres es resta. Per a evitar nombres negatius, afegim una constant de 100 a la puntuació total.

A continuació adjuntaré una taula amb una descripció dels factors originals:

TAULA DESCRIPCIÓ DELS FACTORS

<p>El factor T es defineix per adjectius que descriuen increments en la tensió múscul-esquelètic: tensió, agitació, a punt de rebentar, descontrolat, relaxat, intranquil, inquiet.</p>
<p>El factor D sembla representar un estat d'ànim de depressió acompanyat d'un sentiment d'inadequació personal. Adjectius que ho componen són: infeliç, dolgut, trist, abatut, desesperançat, torpesa, desanimat, soledat. Desgraciat, deprimit, desesperar, desemparat, inútil, aterrit i culpable.</p>
<p>El factor A representa un estat d'ànim de còlera i antipatia cap als altres. Els adjectius són: enfadat, enutjat, irritable, ressentit. molest, rancuniós, amargat, lluitador, rebel, decebut, furiós, de mal geni.</p>
<p>El factor V representa un estat de vigor, ebullició i energia elevada. Està format pels següents adjectius: animat, actiu, enèrgic, alegre, alerta, ple d'energia, despreocupat, vigorós.</p>
<p>El factor F representa un estat d'ànim de laxitud, inèrcia, i baix nivell d'energia. Formats pels adjectius: esgotat, apàtic, fatigat, exhaust, espès, sense forces i cansat.</p>
<p>El factor C es caracteritza per la confusió i el desordre. Els adjectius que els formen són: confós, incapaç de concentrar-se, atordit, desorientat, eficient, oblidadís i insegur.</p>

4.3.2 Qüestionari sobre la resiliència (ER-14)

L'Escala de Resiliència (ER-14) de 14 ítems de Wagnild, (2009c) basada en la Resilience Scale (RS-25) - Escala de Resiliència (ER) de 25 ítems (Wagnild & Young, 1993). Mesura el grau de resiliència individual, considerat com una característica de personalitat positiva que permet l'adaptació de l'individu a situacions adverses. A més, aquesta escala correlaciona negativament amb depressió i ansietat (Abiola& Udofia, 2011; Nishi et al., 2010). La RS-14 mesura dos factors: Factor I: Competència Personal

(11 ítems, autoconfiança, independència, decisió, enginy i perseverança) i Factor II: Acceptació d'un mateix i de la vida (3 ítems, adaptabilitat, balanç, flexibilitat i una perspectiva de vida estable). L'autor (Wagnild, 2009c) de l'escala original planteja els següents nivells de resiliència, entre 98-82 = Molt alta resiliència; 81 64 = Alta resiliència; 63-49 = Normal; 48-31= Baixa; i 30-14= Molt baixa.

A continuació presento l'escala traduïda al català:

Taula 14 ítems escala de resiliència traduïda al català per (Moya,A.2023)

ÍTEMS	En desacord	En acord
1- Generalment me les arreglo d'una manera o d'un altre.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
2- Em sento orgullós/a de les coses que he aconseguit.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
3- En general, em prenc les coses amb calma.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
4- Sóc una persona amb una autoestima adequada	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
5- Sento que puc gestionar moltes situacions a la vegada.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
6- Sóc resolt i decidit.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
7- No m'espanta patir dificultats perquè ja les he experimentat anteriorment en el passat.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
8- Sóc una persona disciplinada.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
9- Poso interès en les coses.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
10- Puc trobar generalment alguna cosa sobre la que riure.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
11- La seguretat en mi mateix m'ajuda en els moments difícils.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
12- En una emergència sóc algú en que la gent pot confiar.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
13- La meva vida té sentit.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7

14- Quan estic en una situació difícil generalment trobo una sortida.	1 – 2 – 3 – 4	5 – 6 – 7
--	---------------	-----------

98-82 = Molt alta resiliència

81-64 = Alta resiliència

63-49 = Normal

48-31= Baixa

30-14= Molt baixa.

4.4 Procediment

Per a poder iniciar el procés vaig haver de demanar una autorització de consentiment al Club de Futbol Damm perquè pogués començar la meva investigació. Aquest document el podem veure a l'annex. Un cop el club em va donar el seu vistiplau vaig posar-me en contacte amb els entrenadors del club. En aquest sentit, el tràmit em va resultar molt fàcil, ja que en aquest club desenvolupo el càrrec de coordinador i al principi de cada temporada sol·licitem als pares consentiment per a poder dur a terme qualsevol activitat complementària amb el fi de millorar el rendiment dins del camp. Amb això em refereixo a dinàmiques, entrevistes, xerrades, etc.

Seguidament, vaig informar els pares de la investigació que estava duent a terme i de com funcionaria aquesta al llarg del procés de realització.

Després vaig parlar amb els entrenadors i els jugadors abans d'un entrenament per explicar quina seria la dinàmica a seguir i que necessitava d'ells. En aquest sentit, em vaig trobar amb una molt bona predisposició per part de tots els jugadors/entrenadors del club.

Aquest procés es va donar entre els mesos de febrer i març en diferents moments de la temporada.

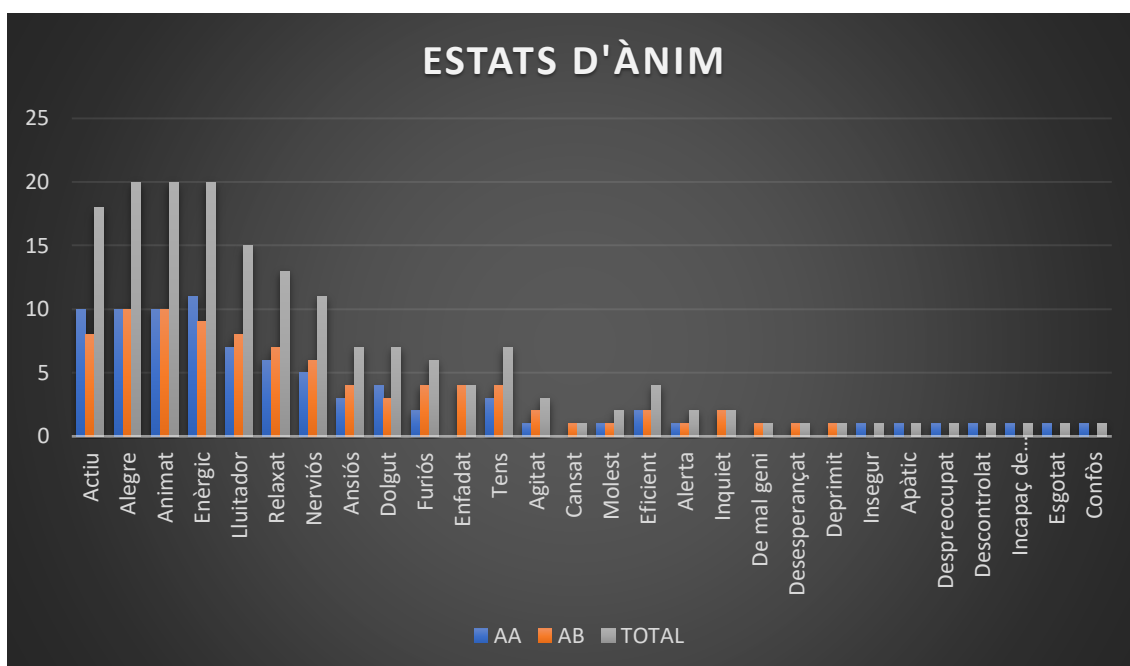
4.5 Anàlisi de dades

Les dades es van presentar amb les medianes, la moda i les desviacions estàndards pertinents. L'anàlisi es va realitzar amb el programa Excel.

5. Resultats

5.1 Resultats test POMS

En aquest apartat, realitzaré el qüestionari POMS als jugadors de l'Aleví Preferent del Club Futbol Damm. A continuació es mostren els resultats que es van obtenir en el test, tal com està explicat en el punt d'instruments, aquest està format per sis escales. També es mostren els resultats d'aquestes escales els quals estan compresos en valors de: (1, res), (2, una mica), (3, moderadament), (4, bastant) i (5, moltíssim).



Gràfic dels estats d'ànim de l'Aleví A i B

En aquest gràfic podem observar els estats d'ànim de l'Aleví A, de l'Aleví B i del total de les respostes dels dos equips. Els ítems estan ordenats de més a menys respostes, d'esquerra a dreta sent els ítems; actiu, alegre animat, enèrgic i lluitador els que tenen entre 15 i 20 respostes.

Mitjançant la següent llegenda podem observar els estats d'ànim d'un equip i de l'altre:

Blau: Aleví A

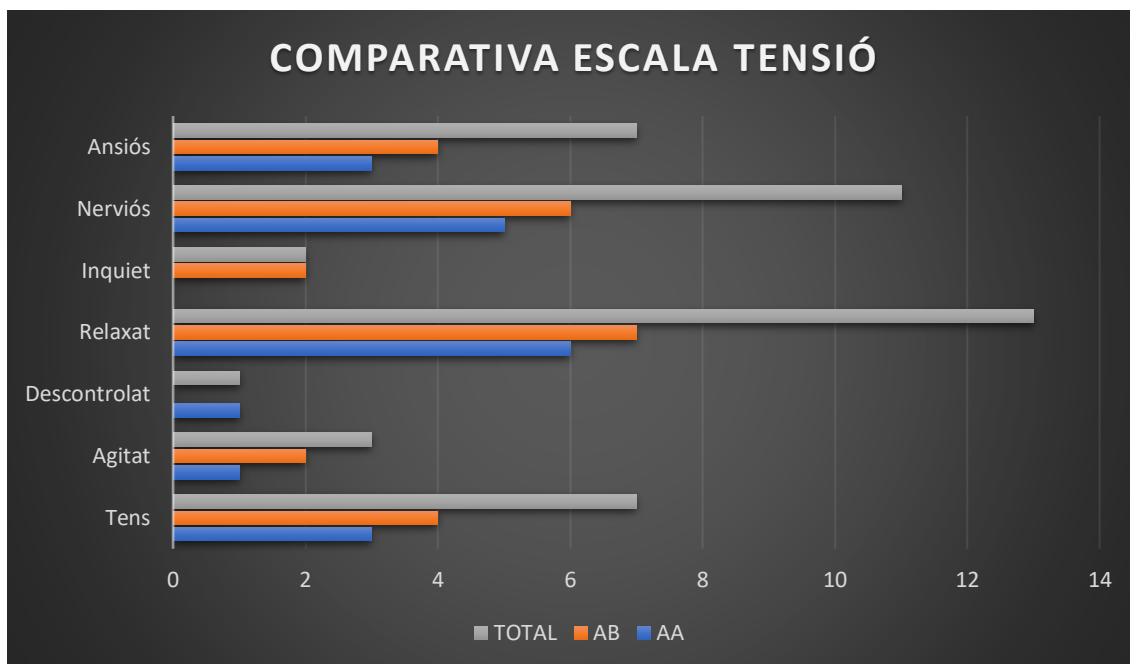
Taronja: Aleví B

Gris: Recompte total dels dos equips

5.1.1 Escala tensió

Quant als resultats es van obtenir 44 respostes amb una mediana de 2 (variable una mica), amb una SD 1 i una moda d'1 (variable res).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
44	2 (una mica)	1 (res)	1



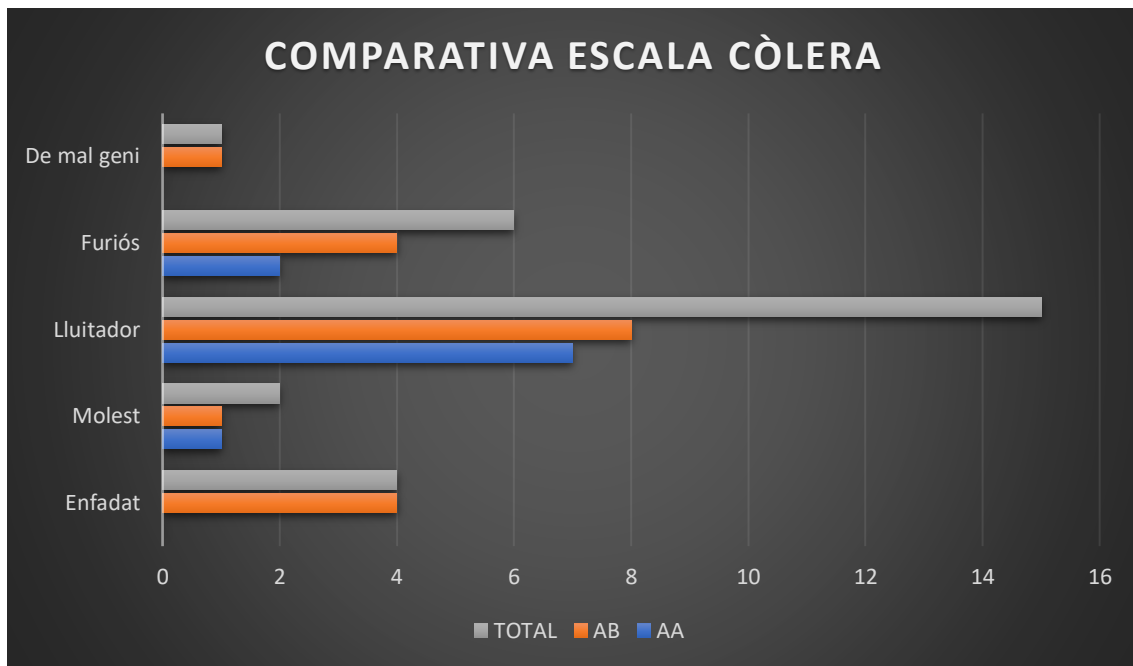
Gràfic comparativa Aleví A i B escala tensió

En el gràfic podem observar com dins de l'escala tensió predomina l'ítem "relaxat" quant a la resposta dels dos equips amb un total de 13 respostes. Per contra, l'ítem que menys present està és el de "descontrolat" amb 1 resposta d'un subjecte de l'Aleví A.

5.1.2 Escala còlera

Quant als resultats es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2,5 (variable una mica), amb una SD 1,2 i una moda d'1 (variable res).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
26	2,5 (una mica)	1 (res)	1,2



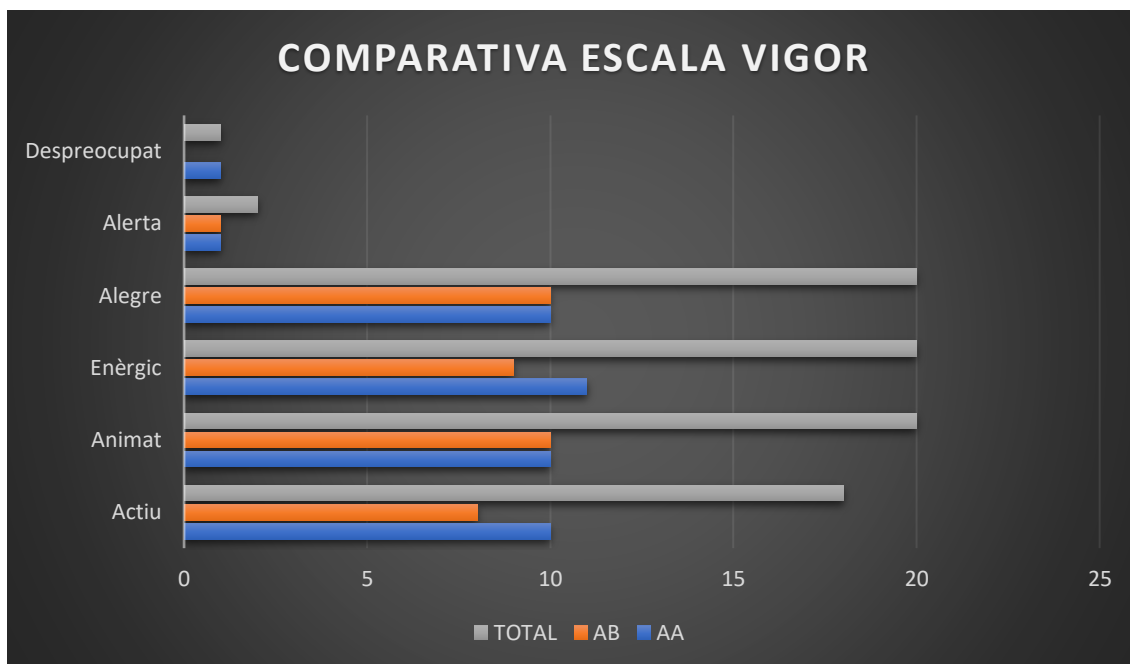
Gràfic comparativa Aleví A i B escala còlera

En el gràfic podem observar com dins de l'escala còlera predomina el ítem "lluitador" quant a la resposta dels dos equips amb un total de 15 respostes. Per contra, l'ítem que menys present està és el de "de mal geni" amb 1 resposta d'un subjecte de l'Aleví B.

5.1.3 Escala vigor

Quant als resultats es van obtenir 83 respostes amb una mediana de 4 (variable bastant), amb una SD 0,7 i una moda de 4 (bastant).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
83	4 (bastant)	4 (bastant)	0,7



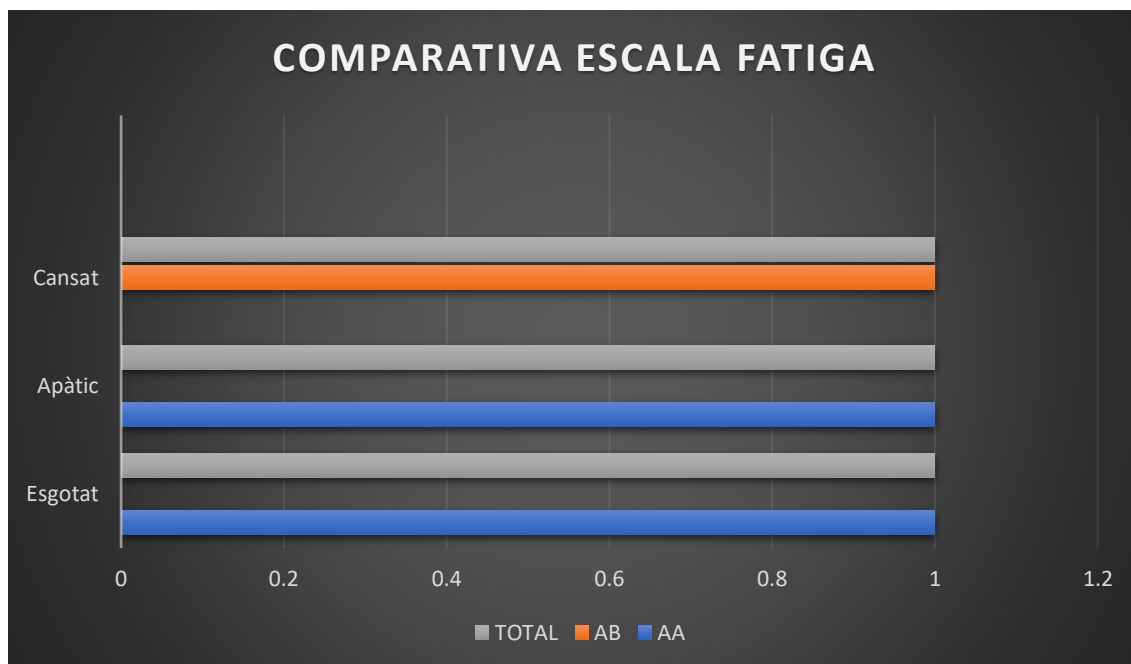
Gràfic comparativa Aleví A i B escala vigor

En el gràfic podem observar com dins de l'escala vigor predominen els ítems “alegre”, “enèrgic”, i “animat” quant a la resposta dels dos equips amb un total de 20 respostes. Per contra, l'ítem que menys present està és el de “despreocupat” amb 1 resposta d'un subjecte de l'Aleví A.

5.1.4 Escala fatiga

Quant als resultats es van obtenir 3 respostes amb una mediana d'1 (res), amb una SD de 0 i una moda d'1 (res).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
3	1 (res)	1 (res)	0



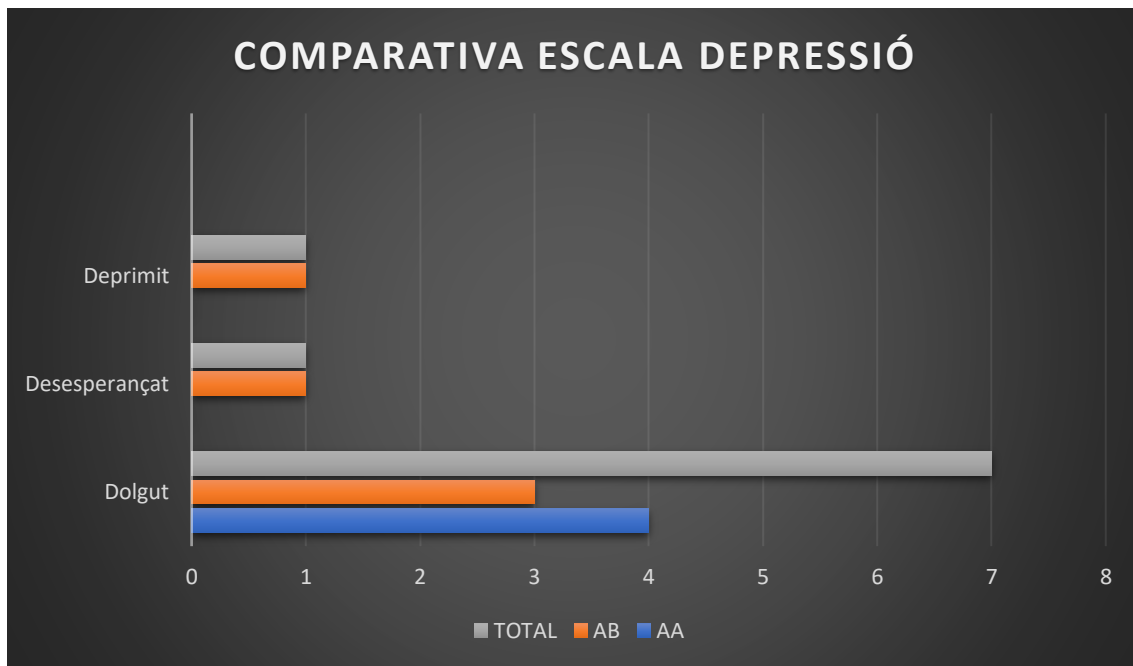
Gràfic comparativa Aleví A i B escala fatiga

En el gràfic podem observar com dins de l'escala fatiga els ítems "cansat", "apàtic" i "esgotat" presenten els mateixos resultats: 1 resposta.

5.1.5 Escala depressió

Quant als resultats es van obtenir 9 respostes amb una mediana de 3 (moderat), amb una SD d'1,2 i una moda de 3 (moderat).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
9	3 (moderat)	3 (moderat)	1,2



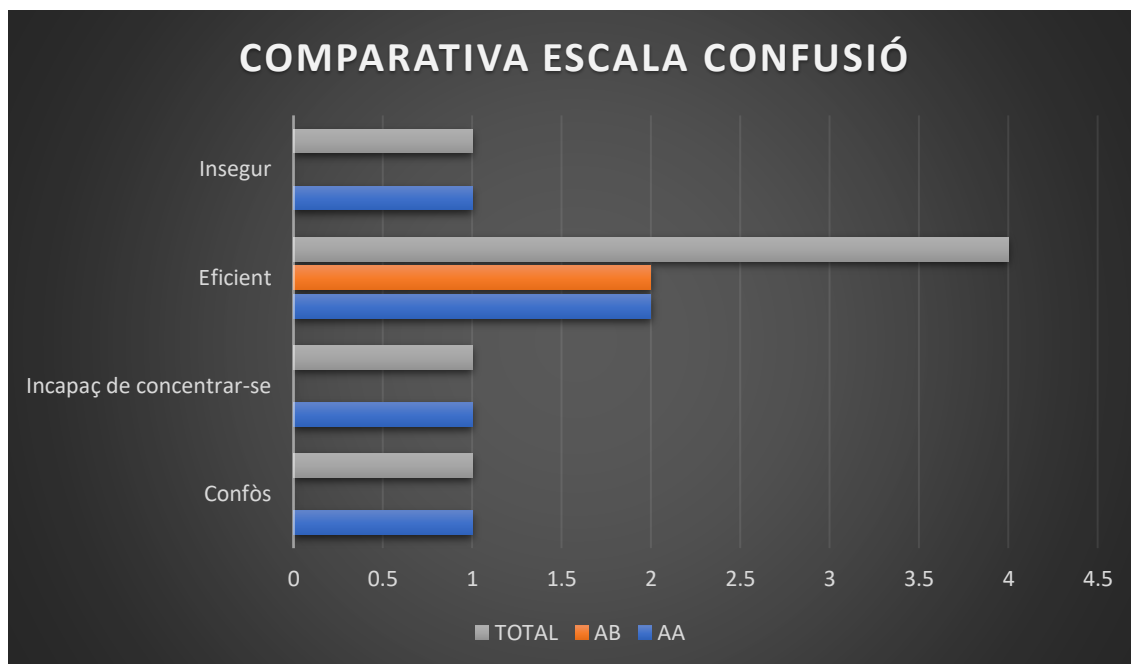
Gràfic comparativa Aleví A i B escala depressió

En el gràfic podem observar com dins de l'escala de depressió predomina l'ítem "dolgut" quant a la resposta dels dos equips amb un total de 7 respostes. D'altra banda, podem evidenciar que els altres dos ítems "deprimít" i "desesperançat" presenten 1 resposta i en els dos casos és referent a l'Aleví B.

5.1.6 Escala confusió

Quant als resultats es van obtenir 7 respostes amb una mediana de 3 (moderat), amb una SD d'1 i una moda de 3 (moderat).

Nº de respostes	Mediana	Moda	SD
7	3 (moderat)	3 (moderat)	1



Gràfic comparativa Aleví A i B escala confusió

En el gràfic podem observar com dins de l'escala confusió predomina l'ítem "eficient" quant a la resposta dels dos equips amb un total de 4 respostes. D'altra banda, podem evidenciar que els altres tres ítems "incapaç de concentrar-se", "insegur" i "confòs" presenten 1 resposta i en els tres casos és referent a l'Aleví A.

5.2 Resultats ER-14

A continuació es presenten els resultats de l'Aleví A on com es pot observar hi ha un jugador amb molt alta resiliència, cinc jugadors en alta, tres en normal, un en baixa, i això pel que fa a mitjanes és una puntuació total de 67. Quant a la desviació estàndard 10,2.

Aleví A

Aleví A		
Jugadors	Nº total test:	Nivell de resiliència
Subjecte 1	67	Alta resiliència
Subjecte 2	70	Alta resiliència
Subjecte 3	76	Alta resiliència
Subjecte 4	68	Alta resiliència
Subjecte 5	59	Normal
Subjecte 6	82	Molt alta resiliència
Subjecte 7	56	Normal
Subjecte 8	46	Baixa
Subjecte 9	60	Normal
Subjecte 10	67	Alta resiliència
Subjecte 11	55	Normal
Mitjana:		
	67	Alta resiliència
Desviació estàndard:		
		10,2

A continuació es presenten els resultats de l'Aleví B on com es pot observar hi ha un jugador amb molt alta resiliència, cinc jugadors en alta, dos en normal, i quatre en baixa, això a nivell de mitjanes és una puntuació total de 64.

Aleví B

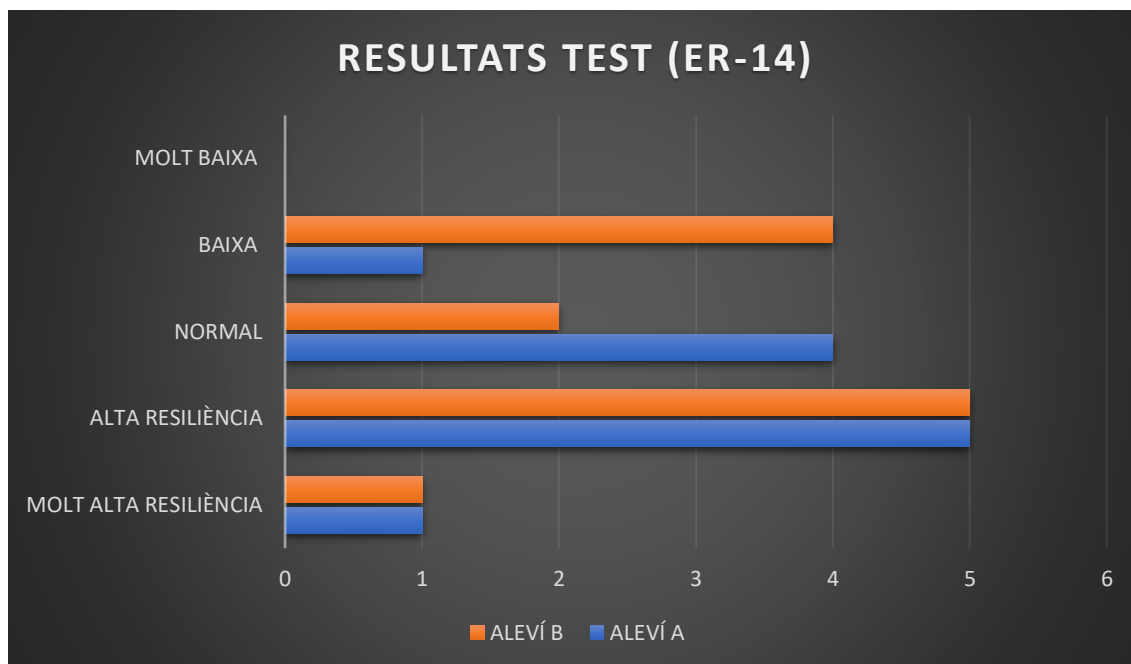
Aleví B		
Jugadors	Nº total test:	Nivell de resiliència
Subjecte 12	45	Baixa
Subjecte 13	66	Alta resiliència
Subjecte 14	70	Alta resiliència
Subjecte 15	80	Alta resiliència
Subjecte 16	69	Alta resiliència
Subjecte 17	47	Baixa
Subjecte 18	62	Normal
Subjecte 19	43	Baixa
Subjecte 20	49	Normal
Subjecte 21	68	Alta resiliència
Subjecte 22	42	Baixa
Subjecte 23	90	Molt alta resiliència
Mitjana:		
	64	Alta resiliència
Desviació estàndard:		
		15,7

He considerat oportú indicar una comparació entre els dos equips:

Aleví A	Aleví B
Molt alta resiliència: 1 jugador	Molt alta resiliència: 1 jugadors
Alta resiliència: 5 jugadors	Alta resiliència: 5 jugadors
Normal: 4 jugadors	Normal: 2 jugadors
Baixa: 1 jugador	Baixa: 4 jugadors
Molt baixa: cap	Molt baixa: cap
Mitjana: 67	Mitjana: 64
TOTAL: 11 jugadors	TOTAL: 12 jugadors
SD: 10,2	SD: 15,7

Aleví A i B
Molt alta resiliència: 2 jugadors
Alta resiliència: 9 jugadors
Normal: 7 jugadors
Baixa: 5 jugadors
Molt baixa: cap
Mitjana: 66
TOTAL: 23 jugadors
SD: 13,2

A continuació hem presentat la comparativa en relació a les mitjanes i la desviació estàndard dels dos Alevins. Respecte a l'Aleví A podem observar com la mitjana dels seus subjectes es de 66 i la desviació estàndard és de 10,2. Mentre que a l'Aleví B la mitjana és de 64 i la desviació estàndard és de 15,7.



Gràfic comparativa Aleví A i B test (ER-14)

En aquest gràfic podem identificar la comparativa entre els dos equips en relació a l'escala ER-14. Podem veure com cap dels dos equips té subjectes amb molt baixa resiliència, quant a baixa podem ressaltar que l'Aleví B té quatre mentre que l'aleví A només en té un. En normal, l'Aleví B en té dos i l'Aleví A en té quatre. En el següent nivell els dos equips tenen cinc jugadors, i per últim tant un equip com l'altre tenen un subjecte en el

nivell més alt de resiliència.

Aleví A i B		
Jugadors	Nº total test:	Nivell de resiliència
Subjecte 1	67	Alta resiliència
Subjecte 2	70	Alta resiliència
Subjecte 3	76	Alta resiliència
Subjecte 4	68	Alta resiliència
Subjecte 5	59	Normal
Subjecte 6	82	Molt alta resiliència
Subjecte 7	56	Normal
Subjecte 8	46	Baixa
Subjecte 9	60	Normal
Subjecte 10	67	Alta resiliència
Subjecte 11	55	Normal
Subjecte 12	45	Baixa
Subjecte 13	66	Alta resiliència
Subjecte 14	70	Alta resiliència
Subjecte 15	80	Alta resiliència
Subjecte 16	69	Alta resiliència
Subjecte 17	47	Baixa
Subjecte 18	62	Normal
Subjecte 19	43	Baixa
Subjecte 20	49	Normal
Subjecte 21	68	Alta resiliència
Subjecte 22	42	Baixa
Subjecte 23	90	Molt alta resiliència
Resultat mitjana 23 subjectes	Resultat mitjana Nivell resiliència:	Desviació standard
66	Alta resiliència	13,2

Primerament, en aquesta taula podem veure que l'Aleví A, segons les ponderacions que estipula el test ER-14, es caracteritza per ser un equip on la mitjana dels membres dona un resultat de 67.

Així doncs, i correlacionant el resultat amb l'escala, podríem dir que aquest equip té una alta resiliència, ja que cinc dels seus membres es mostren amb aquesta capacitat i un altre d'aquests es mostra amb una molt alta resiliència. Per altra banda, podem observar com quatre membres tenen un estat d'ànim normal i un d'aquests es troba en baixa resiliència.

En el cas de l'Aleví B, podem veure com els resultats recollits són més heterogenis,

segons les ponderacions que estipula el test ER-14, es caracteritza per ser un equip on la mitjana dels membres dona un resultat de 64.

Tot i tindre quatre membres en una escala d'alta resiliència i un altre en molt alta resiliència (com en el cas de l'Aleví A), la resta d'aquests es troba repartida de la següent manera: un membre dins dels paràmetres normals (subjecte 18), i quatre que es troben dins dels paràmetres de baixa resiliència (subjectes 12, 17, 19 i 22).

Per concloure, i tenint en compte les mitges dels 23 membres, podem observar com aquests es troben dins dels paràmetres d'alta resiliència (mitjana dels dos equips: ponderació 66), segons l'Escala de Resiliència (ER-14) de 14 ítems de Wagnild, (2009c) basada en la Resilience Scale (RS-25) - Escala de Resiliència (ER) de 25 ítems (Wagnild & Young, 1993).

6. Discussió

Un cop hem fet un recull dels resultats, durem a terme la discussió en relació als objectius generals que he proposat inicialment.

El primer objectiu plantejat ha sigut: **identificar els estats d'ànim presents en el rendiment de futbolistes en etapa d'iniciació i la seva relació amb la resiliència al llarg d'una temporada.**

En el cas dels resultats obtinguts en el test POMS , hem identificat la predominança dels següents estats d'ànim en el cas de l'Aleví A: actiu, alegre, i energètic. Amb unes medianes de 2 “escala una mica” en escala de tensió, quant a l'escala de còlera podem observar una mediana de 2,5 “escala una mica”, pel que fa a l'escala de vigor observem una mediana de 4 “escala bastant”, en relació a l'escala de fatiga una mediana d'1 “escala res”, en depressió una mediana de 3 “escala moderat”, i respecte confusió una mediana de 3 “escala moderat”. També hem pogut veure com una gran part del grup es troba en sintonia quant als estats d'ànim experimentats. Això coincideix amb lo plantejat per Echeverría, R. (2005) autor que ens parla de l'estat d'ànim; Els estats d'ànim no sols condicionen les accions possibles o no possibles de realitzar. També condicionen la forma en què efectuarem aquestes accions. Els esportistes saben això molt bé. Els seus estats d'ànim determinen el seu acompliment i ells saben que si els canvien, poden canviar també el que podrien aconseguir. Quan volem coordinar una acció amb una altra persona hem de preguntar-nos si l'estat d'ànim d'aquesta persona és conduent o no a la projectada acció. Si jutgem que el seu estat d'ànim no és l'adequat, potser necessitarem actuar en forma diferent del que havíem planejat, tal vegada canviant els nostres actes per uns altres que, al nostre judici, serien conduents a canviar el seu estat d'ànim. En comptes de tenir una conversa per a coordinar accions, potser tindrem una conversa d'accions possibles, o una conversa per a possibles converses.

Fent el recull dels resultats vam poder identificar com hi ha un parell de subjectes, el 8'69% que es mostren en un estat completament diferent dels altres mencionats anteriorment.

Un d'aquests subjectes va seleccionar els següents estats d'ànim: Confusió, esgotament, i despreocupat. L'altre va seleccionar: agitat, molest i alerta. Coincideix amb el que planteja (González, 2015). L'afrontament negatiu dins de l'àmbit esportiu està relacionat amb la incapacitat de proveir-se d'energia positiva generant temor, incapacitat, irritabilitat, on existeix predomini de les emocions negatives al moment de trobar-se en una competició esportiva. Per tant, podríem dir, que aquests jugadors no es trobaven en un estat òptim per afrontar una situació estressant en aquell moment.

D'altra banda, en l'Aleví B veiem que predominen altres estats d'ànim com poden ser alegre, animat (ítems relacionats dins del factor Vigor) i lluitador (ítem situat dins del factor Còlera). Quan aquest últim podem veure com l'Aleví B presenta vuit respostes mentre que l'Aleví A en presenta set. Mitjana d'escala de còlera de 2,5 (escala "una mica"), moda (res) i desviació estàndard (1,2). Com en l'anterior cas, vam poder veure com un parell de subjectes van seleccionar respostes disperses a la majoria dels companys.

Un d'aquests subjectes va seleccionar els següents estats d'ànim: nerviós, lluitador, i rebel. L'altre va seleccionar: nerviós, lluitador, de mal geni, i dolgut per actes del passat. Aquests dos subjectes representen el 8,69% del total de participants en l'estudi.

Fent una reflexió final dels resultats obtinguts podem veure com la majoria dels subjectes tant d'un equip com de l'altre es troben en un estat d'ànim bastant similar. Mentre que quatre subjectes (el 17,39%), dos de cada equip, es troben en diferents estats d'ànim. Aquest estudi ens va ajudar a fer una aproximació cap a aquests subjectes que es trobaven en un estat d'ànim diferent. Pel que respecte a l'anàlisi els equips presenten diferències en els resultats obtinguts, sent l'Aleví A el que presenta estats d'ànim que podem considerar més positius. Quant a l'Aleví B van obtenir puntuacions significativament majors en els factors: tensió, depressió, còlera, confusió i en la puntuació total. Mentre que l'Aleví A va obtenir puntuacions majors en el factor Vigor. A més vam poder observar que durant el procés l'Aleví A va mostrar un millor rendiment que l'Aleví B a nivell de resultats.

El segon objectiu plantejat ha sigut: **Analitzar els nivells de resiliència a través d'una escala d'avaluació en relació a esportistes d'alt rendiment.**

En el cas dels resultats obtinguts en l'escala de Resiliència (ER-14) de 14 ítems de Wagnild, (2009c)) basada en la Resilience Scale (RS-25) - Escala de Resiliència (ER) de 25 ítems (Wagnild & Young, 1993), la puntuació mitjana de l'Aleví A ha estat de 67 mentre que la de l'Aleví B ha estat de 64. En els dos casos, es considera que tenen una resiliència elevada ja que, es troba dins dels paràmetres 64-81.

Cal tenir en compte que la RS-14 mesura dos factors: Factor I: Competència Personal (11 ítems, autoconfiança, independència, decisió, enginy i perseverança) i Factor II: Acceptació d'un mateix i de la vida (3 ítems, adaptabilitat, balanç, flexibilitat i una perspectiva de vida estable).

Dins del Factor I apareix un concepte anomenat autoconfiança que considero que és vital a l'hora de obtenir un rendiment adequat. Tal com diu Dosil (2004) l'autoconfiança és el grau de certesa, d'acord amb les experiències passades, que té l'esportista respecte a la seva habilitat per aconseguir l'èxit en una determinada tasca, és a dir, la creença que pots fer realitat un comportament desitjat. Nicolás (2009) també fent referència a l'àmbit esportiu, assenyala que l'autoconfiança s'utilitza amb freqüència per referir-se a la percepció que té una persona sobre la seva capacitat per enfrenar-se a una determinada tasca.

A més podem afegir que les respostes obtingudes dels dos equips ha donat una mitjana de 66, considerant que aquests es troben en una puntuació en relació a una resiliència molt alta.

Així doncs, hem pogut observar com generalment el perfil que predomina en el club és d'un jugador amb alta resiliència, això és causat per la capacitat d'incorporar jugadors amb una autonomia elevada. Tal com diu (Grotberg, 2006) la resiliència en els joves ha de veure llavors amb enfortir l'autonomia –l'aprenentatge vital de la qual es dona en la

infantesa-, i aplicació, és a dir la capacitat de gestionar els seus propis projectes de manera responsable i diligent.

7. Conclusions

A continuació, s'exposaran les conclusions sobre aquest estudi en relació als resultats descrits anteriorment, amb l'objectiu de comprovar si es confirmen o no.

En relació al primer objectiu específic:

Identificar els estats d'ànim dels jugadors Alevins en funció del moment de la temporada en el que es troben.

S'ha pogut observar com en l'escala POMS els esportistes del Club de Futbol Damm han obtingut una major puntuació en el factor de Vigor (78,2%). Aquest està format pels següents ítems: animat, actiu, enèrgic, alegre, alerta, ple d'energia, despreocupat, i vigorós.

En aquest cas s'ha pogut comprovar que la majoria dels jugadors d'aquest club són persones que mostren estats d'ànim positius per afrontar els reptes que sorgeixen durant la temporada.

També, hem pogut analitzar com quatre subjectes, dos de cada equip, han mostrat resultats dispars als ítems que havien seleccionat la majoria. Aquests ítems els relacionem amb l'escala còlera, escala fatiga, escala depressió i escala confusió.

Per concloure podem afirmar que l'Aleví A, i segons les respostes aconseguides, es mostra com un equip més similar quant als estats d'ànim recollits. Mentre que l'Aleví B es mostra com un equip amb subjectes d'un major caràcter competitiu i que alhora experimenten estats d'ànim més dispars.

Quant al segon objectiu específic:

Identificar la capacitat que tenen els jugadors d'utilitzar la resiliència en moments difícils de la temporada.

S'ha pogut observar com en l'escala ER-14 els esportistes han obtingut una puntuació alta, amb una mitjana de 66 entre els dos equips. També hem pogut veure les diferències entre un i l'altre, ja que l'Aleví A presenta uns resultats més elevats (mitjana: 67). Dintre d'aquest, hem comprovat com un membre aconseguia resultats de "Molt alta resiliència" (puntuació: 82), cinc membres obtenien resultats d' "Alta resiliència" (puntuacions d'entre: 81-64), quatre membres escala "Normal resiliència", (puntuacions d'entre: 63-49) i un escala "Baixa resiliència", (puntuacions d'entre: 48-31). D'altra banda, els resultats obtinguts per l'Aleví B (mitjana: 64) es mostren inferiors respecte a l'altre equip, on un membre obtenia resultats de "Molt alta resiliència" (puntuació: 90), cinc membres obtenien resultats d' "Alta resiliència" (puntuacions d'entre 81-64), dos membres escala "Normal resiliència", (puntuacions d'entre 63-49) i quatre membres escala "Baixa resiliència", (puntuacions d'entre 48-31).

També m'agradaria afegir que el perfil resilient en aquest esport es considera que està molt lligat al context social que té cadascun d'aquests subjectes. La característica o perfil resilient es construeix a partir de les experiències que van vivint els jugadors i la manera que tenen d'afrontar-les.

Per concloure el treball, considero que l'estudi realitzat, ha provocat en mi una necessitat encara més gran de donar-li l'espai que li correspon al factor mental dins del context esportiu. També ha desencadenat un aprenentatge tant a títol personal com professional en l'àmbit que m'ocupa; el futbol de rendiment en etapes d'iniciació.

8. Limitacions de la investigació i futures línies d'investigació

Una de les limitacions ha sigut el temps d'investigació, ja que en la meva situació vaig haver de començar a preparar el treball final de grau més tard que la resta dels meus companys. Això ha provocat que la part pràctica no s'hagi dut a terme com a mi m'agradaria, analitzant durant més temps les fluctuacions dels estats d'ànim dels jugadors en funció dels moments de la temporada, ja sigui a la pre-temporada, en el cas de les noves incorporacions, com durant la temporada i la post-temporada per tots els integrants de l'etapa Aleví. Tot i això, des de l'actual estudi s'ha pogut dur a terme tot el procés pràctic necessari per realitzar els testos i fer un recull dels resultats obtinguts.

No obstant això, per poder donar una continuïtat a l'estudi, seria important dur a terme la investigació d'aquests conceptes durant una temporada sencera per tal de donar-li una major fiabilitat als resultats aconseguits en els testos.

Altres investigacions que podrien sorgir d'acord amb aquest estudi, seria el de poder conèixer com tractar els resultats obtinguts des d'un club per a poder ajudar als jugadors a trobar una major estabilitat quant als estats d'ànim d'aquests.

9. Bibliografia

- Andrade, E., Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1-2, 7-20.
- Antoni, M y Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Madrid: Heder.
- Arruza, J.A., Telletxea, S., Gil, L., Arribas, S., Balagué, G. y Brustad, B. (2009). Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: mediating effects of self-efficacy and state depression. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 304-314.
- Badia Camprubí, M. (2018). *La capacitat de resiliència dels esportistes professionals i amateurs en el món del motor*.
- Balaguer Solá I, et alter. (1993). *POMS Baremo para los estudiantes valencianos*.
- Barrios Duarte, R. (2011). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba). (mirar, apartar estats d’anim).
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: *Revista Digital* www.efdeportes.com N° 110.
- Beedie, C. J., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2005, January). Development and validation of the emotion and mood components of Anxiety Questionnaire. In *ISSP 11th World Congress of Sport Psychology: Promoting Health and Performance for Life*.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.

- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Brito Armas, C. (2017). *Práctica deportiva: Entrenando en resiliencia*.
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas*, 27(3), 91-103.
- Cervantes, J.C., Florit, D., Parrado, E. Rodas, G. y Capdevila, L., (2009). Evaluación fisiológica y cognitiva del proceso de estrés-recuperación en la preparación pre-olímpica de deportistas de elite. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4 (11), pp. 111-117.
- Cortês, E., Dantas, M., Maia, R., Araújo, I. y Maia, E. (2020). The Resilience of Adolescent Participants in Social Projects for Sport. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(3), 901–908. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.18362018>.
- Crandall, M., Lammers, C., Senders, C., Savedra, M., & Braun, J. V. (2007). Initial validation of a numeric zero to ten scale to measure children's state anxiety. *Anesthesia & Analgesia*, 105(5), 1250-1253.
- de la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117.
- Del Bosque, R. A., Rodríguez, Ó. G., & Gabilondo, J. A. A. (2020). Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 349-354.

- Del Rosal Sánchez, I., Dávila Acedo, M. A., Sánchez Herrera, S., & Bermejo García, M. L. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.176>
- Echeverría, R., & de Coaching, F. P. (2005). Emociones y estados de ánimo. *Ontología del lenguaje*, 152-173.
- Ekman, P. (1994). *Mood, Emotions and Traits: the nature of emotion*. Estados Unidos: New York: Paidós.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Esqueda, A.S. (2017). *Educando a niños con emociones*. México; Pearson
- Fiorentino, M. T. (2008). La Construcción de la Resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud, 15(1), 95-113. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604004>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). Una teoría fundamentada de la resiliencia psicológica en campeones olímpicos. *Psicología del deporte y el ejercicio*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- García, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas*. Madrid: UCLM.
- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard Inteligencias múltiples. *Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 17-16.
- Giles, B., Goods, P., Warner, D., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K., Dawson, B. y Gucciardi, D. (2018). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(6), 640–645. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.036>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Barcelona: Kairós.
- González Campos, Gloria, et al. "La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios." *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*,(10) 1, 95-101 (2015).
- González, L., Castillo, I. y Balaguer, I. (2019). Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 24(2), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.02.001>
- Grané, J., & Forés, A. (2019). *Los patitos feos y los cisnes negros: Resiliencia y neurociencia*. Plataforma.

Guerrero, P. R. T. La manifestación de las emociones en el comportamiento de los jugadores de fútbol en competición.

Hurtubia, V. (2020). Cuando hablamos de resiliencia nos referimos a un proceso que produce cambios en los sistemas (Manciaux, 2003; Vanistendael y Lecomte, 2006; Rutter, 2012; Cyrulnik, 2016; Forés y Grané, 2008; Ungar, 2012). Desde esta perspectiva, Anna Masten (2014: 6) la define como:... la capacidad de un sistema de adaptarse, con éxito, frente. *La resiliencia ciudadana del siglo XXI: Una perspectiva integradora.*

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development of the Sport Emotions Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27,407-431.

Kegelaers, J. y Wylleman, P. (2019). *Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 239–254.
<https://doi.org/10.1037/spy0000151>

Kemper, T.D. (1978). *A Social Interactional Theory of Emotions*. New York: Wiley.

Khanin, I. L. (2000). *Emotions in sport. Human Kinetics.*

Lazarus, R. S. (2000). *How emotions influence performance in competitive sports. The sport psychologist*, 14(3), 229-252.

LeUnes, A., Hayward, S. A., y Davis, S. (1988). *Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sports, 1975-1988. Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240.

López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 25-44.

- Madariaga, J. M. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia* (Vol. 100618). Editorial Gedisa.
- Mateos, M. E. (2012). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La peonza: Revista de educación física para la paz*, (7), 65
- Melillo, A., Suárez, E. (2001). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 92, 108.
- Navarro, J.I., Amar, J. y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (2), 7-17.
- Ortega, A. M. S., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-11.
- Pedro, S. y Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta – Una contribución a la literatura [Exploring resilience in sports. Coach's autonomy support and athletes engagement -A contribute to literature]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151–160. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Petrovsky, A. (1977). *Psicología General*. Cuba, La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Plazas, Á. M. B., Ospina, K. T. R., & Rojas, L. P. R. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, (35), 121-127.

POMS (profile of mood states) □ es un autoinforme construido en base a una concepción multidimensional del estado de animo. (Mc Nair, Lorr, y Droppleman, 1971, 1992.

Quinatoa Casa, J. D. (2019). *Estados de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del club deportivo Técnico Universitario* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Terapia Física).

R. de la Vega, R. Ruiz, G.D. García y S. del Valle El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de...De la Vega, R., Barquín, R., García-Màs, A., Balagué, G., Olmedilla, A. y Del Valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 241-251.

Ramognini, M (2008). *Arte y resiliencia en niños en situación de riesgo psicosocial*. Buenos Aires: Fundación Casa Rafael. Recuperado de http://www.casarafoel.org.ar/wp-content/uploads/2012/09/Arte_y_Resiliencia.pdf

Reche, C., Martínez, A. y Ortín, F. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17–26.

Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Rubinstein, J. (1981). *Principios de Psicología General*. Cuba, La Habana: Edición Revoluacinaria.

- Ruíz, M.C. y Hanin, Y. L. (2004). *Athlete's self-perceptions of optimal states in Karate: An application of de IZOF model*. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 229-244.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631. doi: [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Orthop-sychiatry*, 57(3), 316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez, Á., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L. y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*. 10(2), 197-209.
- Santos, E. O. Z., ORTEGA, D. F. Z., & MORAL, D. P. A. V. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile* (Doctoral dissertation, Universidad de Granada).
- Santos, E. O. Z., ORTEGA, D. F. Z., & MORAL, D. P. A. V. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile* (Doctoral dissertation, Universidad de Granada).
- Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Grupo zeta.
- Skinner, N. y Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692.

Smith, J. C., & Crabbe, J. B. (2000). Emotion and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 156-174.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). *Issues and dilemmas in teaching research methods courses in social and behavioural sciences: US perspective. International journal of social research methodology*, 6(1), 61-77.

Thayer, R. (1998). *El Origen de los estados de ánimo cotidianos: equilibrio entre la tensión, energía y estrés. España: Paidós Ibérica.*

Van Istendael, G. (2016). *Mijn Nederland*. Olympus.

Vanistendael, S. (2005). La Resiliencia: Desde una inspiración hacia cambios prácticos, 2º Congreso Internacional de los Trastornos del Comportamiento en Niños y Adolescentes. *Madrid, Viernes.*

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca and London: Cornell University Press.

10. Annex

10.1 Qüestionari POMS , 58 variants

UNIDAD DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
 Facultad de Psicología. Universitat de Valencia

POMS

Código _____ Fecha _____
 Sexo _____ Edad _____

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea **con un círculo UNO** de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0= Nada
 1= Un poco
 2= Moderadamente
 3= Bastante
 4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Tenso	0	1	2	3	4	30.- Solo	0	1	2	3	4
2.- Enfadado	0	1	2	3	4	31.- Desdichado	0	1	2	3	4
3.- Agotado	0	1	2	3	4	32.- Aturdido	0	1	2	3	4
4.- Infeliz	0	1	2	3	4	33.- Alegre	0	1	2	3	4
5.- Animado	0	1	2	3	4	34.- Amargado	0	1	2	3	4
6.- Confundido	0	1	2	3	4	35.- Exhausto	0	1	2	3	4
7.- Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	36.- Ansioso	0	1	2	3	4
8.- Agitado	0	1	2	3	4	37.- Luchador	0	1	2	3	4
9.- Apático	0	1	2	3	4	38.- Deprimido	0	1	2	3	4
10.- Enojado	0	1	2	3	4	39.- Desesperado	0	1	2	3	4
11.- Triste	0	1	2	3	4	40.- Espeso	0	1	2	3	4
12.- Activo	0	1	2	3	4	41.- Rebelde	0	1	2	3	4
13.- A punto de estallar	0	1	2	3	4	42.- Desamparado	0	1	2	3	4
14.- Irritable	0	1	2	3	4	43.- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15.- Abatido	0	1	2	3	4	44.- Desorientado	0	1	2	3	4
16.- Enérgico	0	1	2	3	4	45.- Alerta	0	1	2	3	4
17.- Descontrolado	0	1	2	3	4	46.- Decepcionado	0	1	2	3	4
18.- Desesperanzado	0	1	2	3	4	47.- Furioso	0	1	2	3	4
19.- Relajado	0	1	2	3	4	48.- Eficiente	0	1	2	3	4
20.- Torpe	0	1	2	3	4	49.- Lleno de energía	0	1	2	3	4
21.- Rencoroso	0	1	2	3	4	50.- De mal genio	0	1	2	3	4
22.- Intranquilo	0	1	2	3	4	51.- Inútil	0	1	2	3	4
23.- Inquieto	0	1	2	3	4	52.- Olvidadizo	0	1	2	3	4
24.- Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	53.- Despreocupado	0	1	2	3	4
25.- Fatigado	0	1	2	3	4	54.- Aterrorizado	0	1	2	3	4
26.- Molesto	0	1	2	3	4	55.- Culpable	0	1	2	3	4
27.- Desanimado	0	1	2	3	4	56.- Vigoroso	0	1	2	3	4
28.- Resentido	0	1	2	3	4	57.- Inseguro	0	1	2	3	4
29.- Nervioso	0	1	2	3	4	58.- Cansado	0	1	2	3	4

10.2 Factors originals test POMS

POMS

TENSION-ANSIEDAD:		P.
Items		
1	Tenso	
8	Agitado	
13	A punto de estallar	
17	Descontrolado	
19*	Relajado	
22	Intranquilo	
23	Inquieto	
29	Nervioso	
36	Ansioso	
puntuación total.....		

punt. "T"

DEPRESION-MELANCOLIA:		P.
Items		
4	Infeliz	
7	Dolido por actos pasados	
11	Triste	
15	Abatido	
18	Desesperanzado	
20	Torpe	
27	Desanimado	
30	Solo	
31	Desdichado	
38	Deprimido	
39	Desesperado	
42	Desamparado	
51	Inútil	
54	Aterrorizado	
55	Culpable	
puntuación total.....		

punt. "T"

3 COLERA-HOSTILIDAD		P.
Items		
2	Enfadado	
10	Enojado	
14	Irritable	
21	Rencoroso	
26	Molesto	
28	Resentido	
34	Amargado	
37	Luchador	
41	Rebelde	
46	Decepcionado	
47	Furioso	
50	De mal genio	
puntuación total.....		

punt. "T"

4 VIGOR		P.
Items		
5	Animado	
12	Activo	
16	Enérgico	
33	Alegre	
45	Alerta	
49	Lleno de energía	
53	Despreocupado	
56	Vigoroso	
puntuación total.....		

punt. "T"

5 FATIGA		P.
Items		
3	Agotado	
9	Apático	
25	Fatigado	
35	Exhausto	
40	Espeso	
43	Sin fuerzas	
58	Cansado	
puntuación total.....		

punt. "T"

6 CONFUSION		P.
Items		
6	Confundido	
24	Incapaz de concentrarse	
32	Aturdido	
44	Desorientado	
48*	Eficiente	
52	Olvidadizo	
57	Inseguro	
puntuación total.....		

punt. "T"

10.3 Perfils estats d'ànim

UNIDAD DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
 Facultad de Psicología - Universitat de València

Perfil Estados de Animo

Nombre: _____

Fecha: _____

Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
80	80	80	80	80	80
79	79	79	79	79	79
78	78	78	78	78	78
77	77	77	77	77	77
76	76	76	76	76	76
75	75	75	75	75	75
74	74	74	74	74	74
73	73	73	73	73	73
72	72	72	72	72	72
71	71	71	71	71	71
70	70	70	70	70	70
69	69	69	69	69	69
68	68	68	68	68	68
67	67	67	67	67	67
66	66	66	66	66	66
65	65	65	65	65	65
64	64	64	64	64	64
63	63	63	63	63	63
62	62	62	62	62	62
61	61	61	61	61	61
60	60	60	60	60	60
59	59	59	59	59	59
58	58	58	58	58	58
57	57	57	57	57	57
56	56	56	56	56	56
55	55	55	55	55	55
54	54	54	54	54	54
53	53	53	53	53	53
52	52	52	52	52	52
51	51	51	51	51	51
50	50	50	50	50	50
49	49	49	49	49	49
48	48	48	48	48	48
47	47	47	47	47	47
46	46	46	46	46	46
45	45	45	45	45	45
44	44	44	44	44	44
43	43	43	43	43	43
42	42	42	42	42	42
41	41	41	41	41	41
40	40	40	40	40	40
39	39	39	39	39	39
38	38	38	38	38	38
37	37	37	37	37	37
36	36	36	36	36	36
35	35	35	35	35	35
34	34	34	34	34	34
33	33	33	33	33	33
32	32	32	32	32	32
31	31	31	31	31	31
30	30	30	30	30	30
Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión

10.4 Descripció dels factors originals

DESCRIPCION DE LOS FACTORES ORIGINALES:

- . El factor T se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelal: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso, ansioso.

- . El factor D parece representar un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrizado y culpable.

- . El factor A representa un estado de ánimo de cólera y antipatia hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso, de mal genio.

- . El factor V representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Esta formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de enegía, despreocupado, vigoroso.

- . El factor F representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

- . El factor C se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

10.5 Model de mesura del estat d'ànim subjectiu en esportistes adolescents

Andrade, E. et al.

Modelo de medida del estado de ánimo subjetivo ...

Factor	α	Ítem	M	DE	λ_x	δ_x
Tensión	.77	31-con los nervios de punta	.95	1.14	.77	.41
		1-nervioso	.97	1.12	.73	.47
		16-intranquilo	1.07	1.16	.62	.62
		38-tenso	1.23	1.11	.62	.62
		23-inquieto	1.68	1.25	.49	.76
Depresión	.77	2-desanimado	.67	0.99	.79	.38
		11-triste	.52	0.84	.73	.47
		9-infeliz	.39	0.77	.68	.54
		32-inútil	.47	0.89	.54	.71
		24-solo	.45	0.91	.44	.80
Cólera	.87	13-furioso	.76	1.06	.80	.36
		40-enfadado	.72	1.02	.78	.38
		10-con rabia	.91	1.16	.78	.39
		18-de mal genio	.81	1.13	.76	.43
		33-molesto	.72	0.92	.65	.58
Vigor	.75	19-animado	2.93	1.05	.80	.36
		26-alegre	3.11	0.99	.73	.47
		12-lleno de energía	2.84	1.03	.64	.59
		4-activo	2.87	0.96	.58	.66
		41-libre de preocupaciones	1.70	1.33	.34	.89
ítem 12-ítem 4: .24($r = 5.43$)						
Fatiga	.86	20-agotado	1.13	1.19	.89	.20
		27-cansado	1.19	1.18	.86	.27
		43-fatigado	.87	1.07	.72	.48
		5-rendido	.86	1.08	.65	.58
Amistad	.79	7-amistoso	3.17	1.02	.76	.43
		22-amable	2.81	1.07	.73	.47
		15-comprensivo	2.41	1.12	.63	.60
		28-considerado con los demás	2.65	1.03	.66	.56
		30-servicial	2.15	1.08	.57	.68

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y parámetros estimados mediante análisis factorial confirmatorio del modelo de medida con seis factores y 29 ítems ($n = 320$).

10.6 Questionari POMS, 58 variants resposta per un subjecte

UNIDAD DE INVESTIGACION DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
Facultad de Psicología. Universitat de Valencia

POMS

Código [REDACTED] Fecha 20/4/23
 Sexo 4A Edad 12

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea **con un círculo UNO** de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0= Nada
 1= Un poco
 2= Moderadamente
 3= Bastante
 4= Muchísimo

	Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1.- Tenso	0	1	2	3	4	30.- Solo	0	1	2	3	4
2.- Enfadado	0	1	2	3	4	31.- Desdichado	0	1	2	3	4
3.- Agotado	0	1	2	3	4	32.- Aturdido	0	1	2	3	4
4.- Infeliz	0	1	2	3	4	33.- Alegre	0	1	2	3	4
5.- Animado	0	1	2	3	4	34.- Amargado	0	1	2	3	4
6.- Confundido	0	1	2	3	4	35.- Exhausto	0	1	2	3	4
7.- Dolido por actos pasados	0	1	2	3	4	36.- Ansioso	0	1	2	3	4
8.- Agitado	0	1	2	3	4	37.- Luchador	0	1	2	3	4
9.- Apático	0	1	2	3	4	38.- Deprimido	0	1	2	3	4
10.- Enojado	0	1	2	3	4	39.- Desesperado	0	1	2	3	4
11.- Triste	0	1	2	3	4	40.- Espeso	0	1	2	3	4
<u>12.- Activo</u>	0	1	2	3	4	41.- Rebelde	0	1	2	3	4
13.- A punto de estallar	0	1	2	3	4	42.- Desamparado	0	1	2	3	4
14.- Irritable	0	1	2	3	4	43.- Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15.- Abatido	0	1	2	3	4	44.- Desorientado	0	1	2	3	4
16.- Enérgico	0	1	2	3	4	45.- Alerta	0	1	2	3	4
17.- Descontrolado	0	1	2	3	4	46.- Decepcionado	0	1	2	3	4
18.- Desesperanzado	0	1	2	3	4	47.- Furioso	0	1	2	3	4
19.- Relajado	0	1	2	3	4	48.- Eficiente	0	1	2	3	4
20.- Torpe	0	1	2	3	4	<u>49.- Lleno de energía</u>	0	1	2	3	4
21.- Rencoroso	0	1	2	3	4	50.- De mal genio	0	1	2	3	4
22.- Intranquilo	0	1	2	3	4	51.- Inútil	0	1	2	3	4
23.- Inquieto	0	1	2	3	4	52.- Olvidadizo	0	1	2	3	4
24.- Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	53.- Despreocupado	0	1	2	3	4
25.- Fatigado	0	1	2	3	4	54.- Aterrorizado	0	1	2	3	4
26.- Molesto	0	1	2	3	4	55.- Culpable	0	1	2	3	4
27.- Desanimado	0	1	2	3	4	56.- Vigoroso	0	1	2	3	4
28.- Resentido	0	1	2	3	4	57.- Inseguro	0	1	2	3	4
29.- Nervioso	0	1	2	3	4	58.- Cansado	0	1	2	3	4

10.7 Escala de resiliencia de 14 ítems (ER-14)

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)

Fecha: _____

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “7” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “1”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “4”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “7”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7

En esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos.

10.8 Escala de resiliència de 14 ítems (ER-14) resposta per un subjecte

ÍTEMS	En desacord	En acord
1- Generalment me les arreglo d'una manera o d'un altre.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
2- Em sento orgullós/a de les coses que he aconseguit.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
3- En general, em prenc les coses amb calma.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
4- Sóc una persona amb una autoestima adequada	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
5- Sento que puc gestionar moltes situacions a la vegada.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
6- Sóc resolt i decidit.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
7- No m'espanta patir dificultats perquè ja les he experimentat anteriorment en el passat.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
8- Sóc una persona disciplinada.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
9- Poso interès en les coses.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
10- Puc trobar generalment alguna cosa sobre la que riure.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
11- La seguretat en mi mateix m'ajuda en els moments difícils.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7
12- En una emergència sóc algú en que la gent pot confiar.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
13- La meua vida té sentit.	1 - 2 - 3 - 4	(5) - 6 - 7
14- Quan estic en una situació difícil generalment trobo una sortida.	1 - 2 - 3 - (4)	5 - 6 - 7

98-82 = Molt alta resiliència
 81-64 = Alta resiliència
 63-49 = Normal
 48-31 = Baixa
 30-14 = Molt baixa.

10.9 Justificant del club

Justificant

Jo, Albert Puigdollers amb DNI: 53126308-B com a Director esportiu del Club de futbol Damm autoritzo a Adrià Moya Ocaña amb DNI: 47918858-Z per a que pugui dur a terme la investigació del seu treball final de grau amb els jugadors del club.

Atentament,

Albert Puigdollers
Director esportiu
direccioesportiva@cfdammm.com



CF Damm

Adreça: c/ La Selva, 40
Codi Postal: 08016
Telèfon: 933 506 288
Web: www.cfdamm.cat