

ANNEX DE:

L'impacte de la Gimnàstica artística a Vic: la relació gimnasta-entrenadora dins del Club Gimnàstic Osona (CGO)

**TREBALL DE FINAL DE GRAU DE CIÈNCIES DE
L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT**

MULERO i RIEROLA, Cristian

4t Grau CAFE

Assignatura: Treball de Fi de Grau

Tutora: Beatriz Gil Puga

Facultat d'Educació - Universitat de Vic

Vic, 10 de maig del 2013

Índex

1	Qüestionari CART-Q adaptat per gimnastes de 7 fins a 10 anys	3
1.2	Qüestionari S-PANAS adaptat per gimnastes de 7 fins a 10 anys.....	5
2	Qüestionari CART-Q adaptat per gimnastes d' 11 fins a 16 anys.....	6
2.1	Qüestionari S-PANAS adaptat per a gimnastes d'11 fins a 16 anys	8
3	Anàlisi de resultats de la primera intervenció	9
3.1	Resultats globals Cart-Q Meta	9
3.2	Resultats globals Cart-Q No-Meta.....	9
3.3	Resultats globals SF-PANAS	10
3.4	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta.....	12
3.5	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta.....	13
3.6	Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS	15
4	Anàlisi de resultats de la segona intervenció.....	16
4.1	Resultats globals Cart-Q Meta	16
4.2	Resultats globals Cart-Q No-Meta.....	16
4.3	Resultats globals SF-PANAS	17
4.4	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta.....	19
4.5	Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta.....	21
4.6	Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS	23

Índex de taules

Taula 1. Estadístiques descriptives globals de la primera intervenció.	11
Taula 2. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta (primera intervenció).....	12
Taula 3. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta (primera intervenció).	13
Taula 4. Dades per grups analitzats del S-PANAS (primera intervenció).	15
Taula 5. Estadístiques descriptives globals de la segona intervenció.....	18
Taula 6. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta (segona intervenció).....	19
Taula 7. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta (segona intervenció).....	21
Taula 8. Dades per grups analitzats del S-PANAS (segona intervenció).....	23

1 Questionari CART-Q adaptat per gimnastes de 7 fins a 10 anys

Cal **llegir bé** cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests questionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi. Aquest questionari tracta sobre què en penseu de la vostra entrenadora:

1: No	2: No gaire	3: Ni si ni no (mig-mig)	4: Sí, una mica	5: Sí
-------	-------------	--------------------------	-----------------	-------

Cart-Q (No-Meta)					
1. M'agrada la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
2. Quan estic amb la meva entrenadora estic segura i tranquil·la.	1	2	3	4	5
3. Veig que la meva entrenadora m'ajuda a millorar els meus exercicis de gimnàstica.	1	2	3	4	5
4. Jo respecto la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
5. Si un dia no hi ha la meva entrenadora no entreno tant bé i la trobo a faltar.	1	2	3	4	5
6. La meva entrenadora és una de les persones que m'agraden més del gimnàs.	1	2	3	4	5
7. Penso que les coses que he après en la gimnàstica són gràcies a l'ajuda de la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
8. Estic entrenant i estic bé amb la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
9. Estic entrenant i veig que la meva entrenadora està atenta corregint.	1	2	3	4	5
10. Estic entrenant i estic preparada per esforçar-me al màxim.	1	2	3	4	5
11. Estic entrenant i si la meva entrenadora em corregeix alguna cosa i no m'enfado i penso en les coses que he fet malament.	1	2	3	4	5

Cal llegir bé cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests qüestionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi.

Aquest qüestionari és diferent a l'anterior, aquest tracte sobre què penseu que pensa la vostra entrenadora de vosaltres:

1: No	2: No gaire	3: Ni si ni no (mig-mig)	4: Sí, una mica	5: Sí
-------	-------------	--------------------------	-----------------	-------

Cart-Q (Meta)					
1. Li agrado a la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
2. La meva entrenadora està segura i tranquil·la amb mi.	1	2	3	4	5
3. La meva entrenadora veu els esforços que faig per millorar els meus exercicis.	1	2	3	4	5
4. La meva entrenadora em té respecte.	1	2	3	4	5
5. La meva entrenadora es preocupa perquè el meu nivell de gimnàstica millori.	1	2	3	4	5
6. La meva entrenadora és com una amiga per mi.	1	2	3	4	5
7. La meva entrenadora creu que gràcies a mi aconseguirem bons resultats.	1	2	3	4	5
8. Estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi.	1	2	3	4	5
9. Estic entrenant i la meva entrenadora veu els esforços que faig per millorar.	1	2	3	4	5
10. Estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi.	1	2	3	4	5
11. Estic entrenant i la meva entrenadora no s'enfada i m'ajuda quan tinc algun problema. (Ex: La meva entrenadora em corregeix els errors sense cridar ni enfadar-se).	1	2	3	4	5

1.2 Qüestionari S-PANAS adaptat per gimnastes de 7 fins a 10 anys

Cal **llegir bé** cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests qüestionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi.

Aquest qüestionari tracte sobre què sentiu quan practiqueu gimnàstica:

1: Mai	2: Casi mai	3: A vegades	4: Casi sempre	5: Sempre
--------	-------------	--------------	----------------	-----------

S-PANAS					
1. Quan practico gimnàstica estic atenta i/o aplicada.	1	2	3	4	5
2. Quan practico gimnàstica tinc ganes de fer coses noves.	1	2	3	4	5
3. Quan practico gimnàstica estic treballadora.	1	2	3	4	5
4. Quan practico gimnàstica estic alerta (vaig amb precaució, amb cura).	1	2	3	4	5
5. Quan practico gimnàstica sóc justa amb el treball que em diu l'entrenadora (Ex: l'entrenadora em diu que faci 5 verticals i les faig totes 5 sense queixar-me i ben fetes).	1	2	3	4	5
6. Quan practico gimnàstica sóc tímida	1	2	3	4	5
7. Quan practico gimnàstica estic enfadada. (Ex: si l'entrenadora em diu que una cosa no està bé m'enfado i la contesto malament)	1	2	3	4	5
8. Quan practico gimnàstica tinc malestar (no trobar-se bé practicant la gimnàstica).	1	2	3	4	5
9. Quan practico gimnàstica estic nerviosa (intranquil·la, inquieta).	1	2	3	4	5
10. Quan practico gimnàstica tinc por.	1	2	3	4	5

2 Qüestionari CART-Q adaptat per gimnastes d' 11 fins a 16 anys

Cal **llegir bé** cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests qüestionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi. Aquest qüestionari tracte sobre què en penseu de la vostra entrenadora:

1: Estic totalment en desacord	2: Estic en desacort parcialment	3: No estic ni en acord ni en desacord.	4: Estic d'acord parcialment	5: Estic totalment d'acord
--------------------------------	----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------

Cart-Q (No-Meta)					
1. M'agrada la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
2. Jo confio amb la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
3. Aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar.	1	2	3	4	5
4. Jo respecto la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
5. Estic lligada a la meva entrenadora (Ex: si un dia no hi ha la meva entrenadora no entreno tant bé i la trobo a faltar).	1	2	3	4	5
6. Estic a prop de la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
7. Penso que les coses que he après en la gimnàstica estan lligades amb la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
8. Estic entrenant i estic a gust amb la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
9. Estic entrenant i sóc sensible amb els esforços que fa la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
10. Estic entrenant i estic preparada per donar el màxim de mi.	1	2	3	4	5
11. Estic entrenant i adopto una postura amigable. (Ex: la meva entrenadora em corregeix l'exercici que està malament i en comptes d'enfadar-me l'escolto i ho corregeixo).	1	2	3	4	5

Cal **llegir bé** cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests qüestionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi.

Aquest qüestionari és diferent a l'anterior, aquest tracte sobre què penseu que pensa la vostra entrenadora de vosaltres:

1: Estic totalment en desacord	2: Estic en desacord parcialment	3: No estic ni en acord ni en desacord.	4: Estic d'acord parcialment	5: Estic totalment d'acord
--------------------------------	----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------

Cart-Q (Meta)					
1. Li agrado a la meva entrenadora.	1	2	3	4	5
2. La meva entrenadora confia amb mi.	1	2	3	4	5
3. La meva entrenadora aprecia els sacrificis que he fet per millorar les meves habilitats.	1	2	3	4	5
4. La meva entrenadora em té respecte.	1	2	3	4	5
5. La meva entrenadora es preocupa perquè el meu nivell de gimnàstica millori.	1	2	3	4	5
6. La meva entrenadora està a prop de mi.	1	2	3	4	5
7. La meva entrenadora creu que gràcies a mi aconseguirem bons resultats.	1	2	3	4	5
8. Estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi.	1	2	3	4	5
9. Estic entrenant i la meva entrenadora és sensible amb els meus esforços.	1	2	3	4	5
10. Estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi.	1	2	3	4	5
11. Estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable. (Ex: La meva entrenadora em corregeix els errors sense cridar ni enfadar-se).	1	2	3	4	5

2.1 Qüestionari S-PANAS adaptat per a gimnastes d'11 fins a 16 anys

Cal **llegir bé** cada pregunta i contestar realment **el què es pensa** utilitzant l'escala de **l'1 al 5** (requadre que hi ha a sota) i marcar amb una creu el número que es correspon, aquests qüestionaris **NO** els veuran les entrenadores i són totalment anònims, les dades només es faran servir per el treball de fi de grau per tant us demano la màxima sinceritat per a poder fer un bon estudi.

Aquest qüestionari tracte sobre què sentiu quan practiqueu gimnàstica:

1: Mai	2: Casi mai	3: A vegades	4: Casi sempre	5: Sempre
--------	-------------	--------------	----------------	-----------

S-PANAS					
1. Quan practico gimnàstica estic atenta i/o aplicada.	1	2	3	4	5
2. Quan practico gimnàstica tinc ganes de fer coses noves.	1	2	3	4	5
3. Quan practico gimnàstica estic treballadora.	1	2	3	4	5
4. Quan practico gimnàstica estic alerta (vaig amb precaució, amb cura).	1	2	3	4	5
5. Quan practico gimnàstica sóc justa amb el treball que em mana l'entrenadora (Ex: l'entrenadora em diu que faci 5 verticals i les faig totes 5 sense queixar-me i ben fetes).	1	2	3	4	5
6. Quan practico gimnàstica sóc tímida	1	2	3	4	5
7. Quan practico gimnàstica estic enfadada. (Ex: si l'entrenadora hem diu que una cosa no està bé m'enfado i la contesto malament)	1	2	3	4	5
8. Quan practico gimnàstica tinc malestar (No trobar-se bé practicant la gimnàstica).	1	2	3	4	5
9. Quan practico gimnàstica estic nerviosa (intranquil·la, inquieta).	1	2	3	4	5
10. Quan practico gimnàstica tinc por.	1	2	3	4	5

3 Anàlisi de resultats de la primera intervenció

3.1 Resultats globals Cart-Q Meta

- A la Taula 1 es pot veure que pel que fa el Cart-Q Meta l'ítem de proximitat que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 4 que correspon a: "La meva entrenadora em té respecte" i l'ítem més baix de proximitat ha estat l' 1 que correspon a : "Li agrado a la meva entrenadora".
- En segon lloc l'ítem de compromís que ha obtingut una major puntuació ha estat l'ítem 1 que es correspon amb: "La meva entrenadora es preocupa perquè el meu nivell de gimnàstica millori" i la puntuació més baixa l'ha obtingut l'ítem 3 que es correspon amb: "la meva entrenadora creu que gràcies a mi aconseguirem bons resultats".
- Per últim en la complementarietat podem veure com l'ítem 3 que és: "Estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi" ha estat el que més puntuació ha tret i el que menys puntuació ha tret dels ítems ha estat l'ítem 4: "Estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable".

3.2 Resultats globals Cart-Q No-Meta

- A la taula 1 es pot veure que pel què fa el Cart-Q No-Meta l'ítem de proximitat que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 1 que correspon a: "M'agrada la meva entrenadora" i l'ítem més baix de proximitat ha estat l'ítem 3 que correspon a : "Aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar".
- En segon lloc l'ítem de compromís que ha obtingut una major puntuació ha estat l'ítem 3 que es correspon amb: "Penso que les coses que he après en la gimnàstica estan lligades a la meva entrenadora" i la puntuació més baixa l'ha obtingut l'ítem 1 que es correspon amb: "Estic lligada a la meva entrenadora".
- Per últim en la complementarietat podem veure com l'ítem 1 que és: "Estic entrenant i estic a gust amb la meva entrenadora" ha estat el que té la mitjana més alta i la mitjana més baixa la té l'ítem 4 : "Estic entrenant i adopto una postura amigable".

3.3 Resultats globals SF-PANAS

- A la Taula 1 es pot veure com pel que fa els Efectes Positius del SF-PANAS el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 2 que es correspon amb l'emoció positiva de: "tinc ganes de fer coses noves" i els ítems que han obtingut menys puntuació han estat els ítems 4 i 5 que es corresponen amb: " alerta i justa".
- Pel que fa als Efectes Negatius el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 4 que es correspon amb: "quan practico gimnàstica estic nerviosa" i l'ítem que ha obtingut menys puntuació ha estat el 3 que es correspon a: "Quan practico gimnàstica tinc malestar".

Per finalitzar, a la Taula 1 es pot veure la desviació típica de la mitja, la mínima i la màxima puntuació dels ítems. Com es pot veure la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,34 de màxima i de 0,39 la mínima. Això ens deixa veure que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitges no han estat elevades.

Taula 1. Estadístiques descriptives globals de la primera intervenció.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat 1	47	2,00	5,00	4,34	,75
CQM Proximitat 2	47	3,00	5,00	4,51	,65
CQM Proximitat 3	47	2,00	5,00	4,46	,71
CQM Proximitat 4	47	3,00	5,00	4,76	,47
CQM Compromís 1	47	1,00	5,00	4,65	,81
CQM Compromís 2	47	2,00	5,00	4,34	,84
CQM Compromís 3	47	1,00	5,00	3,85	,99
CQM Complementarietat 1	47	3,00	5,00	4,51	,62
CQM Complementarietat 2	47	2,00	5,00	4,40	,74
CQM Complementarietat 3	47	2,00	5,00	4,59	,68
CQM Complementarietat 4	47	3,00	5,00	4,29	,74
CQ Proximitat 1	47	4,00	5,00	4,80	,39
CQ Proximitat 2	47	4,00	5,00	4,70	,46
CQ Proximitat 3	47	3,00	5,00	4,57	,68
CQ Proximitat 4	47	2,00	5,00	4,70	,62
CQ Compromís 1	47	1,00	5,00	3,46	1,17
CQ Compromís 2	47	2,00	5,00	4,19	,87
CQ Compromís 3	47	2,00	5,00	4,61	,73
CQ Complementarietat 1	47 ^a	4,00	5,00	4,74	,44
CQ Complementarietat 2	47	2,00	5,00	4,44	,82
CQ Complementarietat 3	47	3,00	5,00	4,42	,65
CQ Complementarietat 4	47	1,00	5,00	4,38	,89
S-PANAS EP 1	47	3,00	5,00	4,42	,65
S-PANAS EP 2	47	3,00	5,00	4,55	,65
S-PANAS EP 3	47	3,00	5,00	4,34	,66
S-PANAS EP 4	47	1,00	5,00	4,25	,94
S-PANAS EP 5	47	3,00	5,00	4,25	,70
S-PANAS EN 1	47	1,00	5,00	2,25	1,34
S-PANAS EN 2	47	1,00	5,00	1,82	1,25
S-PANAS EN 3	47	1,00	5,00	1,61	1,15
S-PANAS EN 4	47	1,00	5,00	2,38	1,29
S-PANAS EN 5	47	1,00	5,00	2,23	1,27
N vàlid (segúnlista)	47				

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28;
 CQM= CART-Q META; CQ= CART-Q NO-META; S-PANAS= Short PANAS;
 EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

3.4 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta

Taula 2. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta (primera intervenció).

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat 1	4,13	,64	4,64	,50	4,29	,85
CQM Proximitat 2	4,50	,75	4,73	,46	4,43	,69
CQM Proximitat 3	4,63	1,06	4,45	,52	4,43	,69
CQM Proximitat 4	4,88 ^a	,35	4,64	,50	4,79	,49
CQM Compromís 1	4,37	1,06	4,45	1,21	4,82	,47
CQM Compromís 2	3,87	1,12	4,36	1,02	4,46	,63
CQM Compromís 3	3,75	1,38	4,09	,70	3,79	,99
CQM Complementarietat 1	4,50	,75	4,64	,50	4,46	,63
CQM Complementarietat 2	4,50	,53	4,55	,93	4,32	,72
CQM Complementarietat 3	4,00	1,06	4,73	,64	4,71	,46
CQM Complementarietat 4	4,62	,51	4,36	,92	4,18	,72

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQM= CART-Q META.

El primer qüestionari que s'analitzarà serà el Cart-Q meta (Taula 2). En primer lloc es pot veure que en la proximitat la mitjana de tots els ítems és superior a 4. Tot i que les mitjanes són superior a 4 anem a analitzar-les per cada grup:

- Escolars i Tecnificació: En aquests grups la mitjana màxima la té l'ítem 4 que és el respecte que es pensen que té l'entrenadora amb elles i la mínima ha estat l'ítem 1 que correspon a "li agrado a la meva entrenadora".
- Promogym: En aquest grup la màxima puntuació la té l'ítem 2 corresponen a "la meva entrenadora confia amb mi" i la mínima per l'ítem 3 que tracte sobre l'esforç que fa la gimnasta per millorar.

En segon terme el compromís té unes mitjanes de més de 3'5 sobre 5. Per nivells veiem que cada un dels grups, tant Escolar com Promogym i Tecnificació tenen la mitjana màxima en l'ítem 1 que correspon a la preocupació de l'entrenadora perquè el nivell de gimnàstica de les gimnastes millori i la mitjana més baixa correspon a l'ítem 3 que tracte sobre els resultats que s'aconseguiran a partir de les gimnastes.

Per últim la complementarietat ha obtingut unes mitjanes de més de 4. Tot i que les mitjanes són superior a 4 anem a analitzar-les per cada un dels nivells:

- En Escolars els ítems amb mitjana més alta són l'1 (“estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi”) i el 2 (“estic entrenant i la meva entrenadora és sensible amb els meus esforços”). La mitjana més baixa la té l'ítem 3 (“Estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi”).
- En Promogym i Tecnificació tenim els mateixos resultats, l'ítem amb la mitjana més alta ha estat l'ítem 3, que ha estat el mínim amb escolars, i que tracta sobre l'esforç de l'entrenadora. La mitja més baixa la té l'ítem 4 que tracte sobre la postura que adopta l'entrenadora quan s'entrena.

3.5 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta

Taula 3. Dades per grups analitzats del Cart-Q No-Meta(primera intervenció).

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
CQ Proximitat 1	4,62	,51	4,82	,40	4,86	,35
CQ Proximitat 2	4,62	,51	4,55	,52	4,79	,41
CQ Proximitat 3	4,13	,83	4,73	,64	4,64	,62
CQ Proximitat 4	4,38	1,06	4,91	,30	4,71	,53
CQ Compromís 1	3,38	1,18	3,18	1,40	3,61	1,10
CQ Compromís 2	3,38	,91	4,36	,80	4,36	,78
CQ Compromís 3	4,13	1,12	4,64	,67	4,75	,58
CQ Complementarietat 1	4,62	,51	4,73	,46	4,79	,41
CQ Complementarietat 2	3,63	1,30	4,55	,68	4,64	,55
CQ Complementarietat 3	4,38	,51	4,45	,68	4,43	,69
CQ Complementarietat 4	4,88	,35	4,55	,68	4,18	1,02

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; CQ= CART-Q NO-META.

El següent qüestionari que s'analitzarà és la segona part el CART-Q No-Meta (Taula 3) en el qual veiem que en la proximitat la mitjana de tots els ítems és superior a 4. Tot i que les mitjanes són superior a 4 anem a analitzar-les per cada grup:

- Escolars i Tecnificació: En aquests grups la mitjana màxima la té l'ítem 1 que és: “M'agrada la meva entrenadora” i la mínima ha estat l'ítem 3 que correspon a “aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar”.
- Promogym: En aquest grup la màxima puntuació la té l'ítem 4 corresponen a “Jo respecto la meva entrenadora” i la mínima per l'ítem 2 que tracte sobre la confiança amb l'entrenadora.

En segon terme el compromís ha estat l'aspecte d'anàlisi que ha tret les mitjanes més baixes de tots els ítems, tot i que són unes mitjanes de més de 3'5 sobre 5. Per nivells veiem que cada un dels grups, tant Escolar com Promogym i tecnificació tenen la mitja màxima en l'ítem 3 que correspon a: “penso que les coses que he après en la gimnàstica estan lligades a la meva entrenadora” i la mitjana més baixa correspon a l'ítem 1 que tracte sobre el lligam que tenen les gimnastes amb l'entrenadora.

Per últim la complementarietat ha obtingut unes mitjanes de més de 4, a excepció d'un ítem que ha obtingut una mitjana de 3'62. Tot i que les mitjanes són superior a 4 anem a analitzar-les per cada un dels nivells:

- En Escolars els ítems amb mitjana més alta són l'1 (“estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi”) i el 2 (“estic entrenant i la meva entrenadora és sensible amb els meus esforços”). La mitjana més baixa la té l'ítem 3 (“Etic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi”).
- En Promogym i Tecnificació tenim els mateixos resultats, l'ítem amb la mitjana més alta ha estat l'ítem 3, que ha estat el mínim amb escolars, i que tracta sobre l'esforç de l'entrenadora. La mitja més baixa la té l'ítem 4 que tracte sobre la postura que adopta l'entrenadora quan s'entrena.

3.6 Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS

Taula 4. Dades per grups analitzats del S-PANAS(primera intervenció).

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
S-PANAS EP 1	4,25	,70	4,27	,78	4,54	,57
S-PANAS EP 2	4,63	,51	4,91	,30	4,39	,73
S-PANAS EP 3	4,38	,51	4,55	,68	4,25	,70
S-PANAS EP 4	3,75	1,28	4,36	,50	4,36	,95
S-PANAS EP 5	4,38	,51	4,27 ^a	,78	4,21 ^a	,73
S-PANAS EN 1	2,00	1,41	2,00 ^a	1,41	2,43 ^a	1,31
S-PANAS EN 2	1,50	,75	1,64 ^a	1,20	2,00 ^a	1,38
S-PANAS EN 3	1,25	,46	1,36 ^a	,50	1,82 ^a	1,41
S-PANAS EN 4	1,50	,53	2,36 ^a	1,36	2,64 ^a	1,33
S-PANAS EN 5	1,88	,99	1,64	,92	2,57	1,37

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=28; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu

El primer que es pot observar de la taula 4 és que les mitges dels efectes positius oscil·len de 3'75 punts la més baixa fins a 4'9 la més alta. Anem a analitzar les dades per grups:

- A la Taula 4 es pot veure com pel què fa els Efectes Positius dels escolars i promogym del SF-PANAS el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 2 que es correspon amb l'emoció positiva de: "tinc ganes de fer coses noves" i els ítems que han obtingut menys puntuació han estat els ítems 4 i 5 que es corresponen amb: " alerta i justa".
- Pel què fa els Efectes Positius de tecnificació la puntuació més alta l'ha obtingut l'ítem numero 1 que es correspon amb:" Quan practico gimnàstica estic atenta i/o aplicada". La mitja més baixa l'ha obtingut l'ítem 5 que es correspon amb ser justa amb la feina que demanen les entrenadores.
- En quan els Efectes Negatius es pot veure com l'ítem que ha obtingut menys puntuació en tots tres grups ha estat l'ítem 3 corresponen a: "quan practico gimnàstica tinc malestar". La puntuació més alta per Promogym i Tecnificació ha estat l'ítem 4 corresponen a:"Quan practico gimnàstica estic nerviosa". I per últim la puntuació més alta d'Escolars ha estat l'ítem 1 que es correspon a: "quan practico gimnàstica sóc tímida".

4 Anàlisi de resultats de la segona intervenció

4.1 Resultats globals Cart-Q Meta

- A la Taula 5 es pot veure que pel què fa el Cart-Q Meta l'ítem de Proximitat que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 4 que correspon a: “La meva entrenadora em té respecte” i l'ítem més baix de proximitat ha estat l'ítem 1 que correspon a :”Li agrado a la meva entrenadora”.
- En segon lloc l'ítem de Compromís que ha obtingut una major puntuació ha estat l'ítem 1 que es correspon amb: “La meva entrenadora es preocupa perquè el meu nivell de gimnàstica millori” i la puntuació més baixa l'ha obtingut l'ítem 3 que es correspon amb: “la meva entrenadora creu que gràcies a mi aconseguirem bons resultats”.
- Per últim en la Complementarietat podem veure com l'ítem 1 que és: “Estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi” ha estat el que més puntuació ha tret i el que menys puntuació ha tret dels ítems ha estat l'ítem 4: “Estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable”.

4.2 Resultats globals Cart-Q No-Meta

- A la Taula 5 es pot veure que pel què fa el Cart-Q No-Meta l'ítem de Proximitat que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 1 que correspon a: “M'agrada la meva entrenadora” i l'ítem més baix de proximitat ha estat l'ítem 3 que correspon a :”Aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar”.
- En segon lloc l'ítem de Compromís que ha obtingut una major puntuació ha estat l'ítem 3 que es correspon amb: “Penso que les coses que he après en la gimnàstica estan lligades a la meva entrenadora” i la puntuació més baixa l'ha obtingut l'ítem 1 que es correspon amb: “Estic lligada a la meva entrenadora”.
- Per últim en la Complementarietat podem veure com l'ítem 1 que és: “Estic entrenant i estic a gust amb la meva entrenadora” ha estat el que té la mitjana més alta i la mitjana més baixa la té l'ítem 4 : “Estic entrenant i adopto una postura amigable”.

4.3 Resultats globals SF-PANAS

- A la Taula 5 es pot veure com pel què fa els Efectes Positius del SF-PANAS el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 2 que es correspon amb l'emoció positiva de: "tinc ganes de fer coses noves" i l'ítem que ha obtingut menys puntuació ha estat l'ítem 3 que es corresponen amb: "treballadora".
- En quan els Efectes Negatius el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 4 que es correspon amb: "quan practico gimnàstica estic nerviosa" i l'ítem que ha obtingut menys puntuació ha estat el 3 que es correspon a: "Quan practico gimnàstica tinc malestar".

Per finalitzar, a la Taula 1 es pot veure la desviació típica de la mitja, la mínima i la màxima puntuació dels ítems. Com es pot veure la desviació típica oscil·la entre els valors de 1,35 de màxima i de 0,56 la mínima. Això ens deixa veure que la dispersió que hi ha hagut entre les respostes i les mitjanes no han estat elevades.

Taula 5. Estadístiques descriptives globals de la segona intervenció.

	N	Mínimo	Máximo	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat 1	44	3,00	5,00	4,45	,62
CQM Proximitat 2	44	3,00	5,00	4,59	,69
CQM Proximitat 3	44	3,00	5,00	4,56	,62
CQM Proximitat 4	44	2,00	5,00	4,61	,72
CQM Compromís 1	44	1,00	5,00	4,59	,89
CQM Compromís 2	44	3,00	5,00	4,27	,72
CQM Compromís 3	44	1,00	5,00	3,79	1,13
CQM Complementarietat 1	44	3,00	5,00	4,43	,66
CQM Complementarietat 2	44	1,00	5,00	4,22	,93
CQM Complementarietat 3	44	1,00	5,00	4,34	,98
CQM Complementarietat 4	44	2,00	5,00	4,13	,87
CQ Proximitat 1	44	2,00	5,00	4,77	,56
CQ Proximitat 2	44	2,00	5,00	4,68	,63
CQ Proximitat 3	44	3,00	5,00	4,63	,61
CQ Proximitat 4	44	3,00	5,00	4,72	,58
CQ Compromís 1	44	1,00	5,00	3,13	1,35
CQ Compromís 2	44	2,00	5,00	4,04	,96
CQ Compromís 3	44	2,00	5,00	4,63	,68
CQ Complementarietat 1	44	3,00	5,00	4,70	,59
CQ Complementarietat 2	44	3,00	5,00	4,29	,76
CQ Complementarietat 3	44	1,00	5,00	4,40	,84
CQ Complementarietat 4	44	1,00	5,00	4,27	,87
S-PANAS EP 1	44	1,00	5,00	4,27	,78
S-PANAS EP 2	44	1,00	5,00	4,72	,75
S-PANAS EP 3	44	1,00	5,00	4,15	,83
S-PANAS EP 4	44	1,00	5,00	4,25	,91
S-PANAS EP 5	44	1,00	5,00	4,22	,96
S-PANAS EN 1	44	1,00	5,00	2,09	1,25
S-PANAS EN 2	44	1,00	5,00	1,54	1,02
S-PANAS EN 3	44	1,00	5,00	1,47	,84
S-PANAS EN 4	44	1,00	5,00	2,43	1,35
S-PANAS EN 5	44	1,00	5,00	2,06	1,04

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogymN=11; Grup de tecnificació, N=25; CQM= CART-Q META; CQ= CART-Q NO-META; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu.

4.4 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q Meta

Taula 6. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta (segona intervenció).

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQM Proximitat 1	4,75	,46	4,45	,47	4,36	,63
CQM Proximitat 2	4,62	,74	4,55	,82	4,60	,64
CQM Proximitat 3	4,50	,75	4,55	,68	4,60	,57
CQM Proximitat 4	4,75	,46	4,27	1,10	4,72	,54
CQM Compromís 1	4,38	1,18	4,36	1,28	4,76	,52
CQM Compromís 2	4,13	,83	4,27	,64	4,32	,74
CQM Compromís 3	3,75	1,38	4,27	,64	3,60	1,19
CQM Complementarietat 1	4,50	,75	4,36	,67	4,44	,65
CQM Complementarietat 2	4,25	,70	4,18	1,25	4,24	,87
CQM Complementarietat 3	3,87	1,24	4,45	,82	4,44	,96
CQM Complementarietat 4	4,13	,83	3,91	1,22	4,24	,72

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=25; CQM= CART-Q META.

El primer qüestionari que s'analitzarà serà el Cart-Q meta (Taula 6) en el qual veiem que en la proximitat la mitjana de tots els ítems és superior a 3,50. Tot i que les mitjanes són superior a 3,50 anem a analitzar-les per cada grup:

- Escolars: En aquest grup la mitjana màxima la té l'ítem 1 i 4 que és el respecte que es pensen que té l'entrenadora amb elles i l'ítem 1 es correspon a: "li agrado a la meva entrenadora" i la mínima ha estat l'ítem 3 que es correspon als sacrificis que veu l'entrenadora que fa la gimnasta per millorar.
- Promogym: En aquest grup la mitjana màxima la tenen els ítems 2 i 3 que es corresponen a: "La meva entrenadora confia amb mi" i La meva entrenadora aprecia els sacrificis que he fet per millorar". La mitjana més baixa la té l'ítem 4 que es correspon a: "La meva entrenadora em té respecte".
- Tecnificació: La mitjana màxima d'aquest grup l'ha obtingut l'ítem 4 que es correspon a: "la meva entrenadora em té respecte" i la mitjana més baixa la té l'ítem 1 que es correspon amb: "Li agrado a la meva entrenadora".

En segon terme el compromís té unes mitjanes de més de 3'5 sobre 5. Per nivells veiem que pel què fa els tres grups la mitjana màxima la té l'ítem 1 que correspon a la preocupació de l'entrenadora perquè el nivell de gimnàstica de les gimnastes millori i la

mitjana més baixa correspon a l'ítem 3 que tracte sobre els resultats que s'aconseguiran a partir de les gimnastes.

Per últim la complementarietat ha obtingut unes mitjanes de més de 3,5:

- En Escolars l'ítem amb mitjana més alta és l'ítem 1 (“Estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi”) La mitjana més baixa la té l'ítem 4 (“Estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable”).
- En Promogym les mitjanes més altes les han obtingut l'ítem 2 i 3 que es corresponen a: “estic entrenant i la meva entrenadora és sensible amb els meus esforços” i “estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi”. La mitjana més baixa l'ha obtingut l'ítem 4 (“Estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable”).
- En Tecnificació les mitjanes màximes les han obtingut els ítems 1 i 3 que es corresponen a: “estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi” i “estic entrenant i la meva entrenadora dóna el màxim d'ella per mi”. Les mitjanes més baixes les han obtingut els ítems 2 i 4 que es corresponen amb: “estic entrenant i la meva entrenadora és sensible amb els meus esforços” i “estic entrenant i la meva entrenadora adopta una postura amigable” respectivament.

4.5 Resultats per cada qüestionari i grup: CART-Q No-Meta

Taula 7. Dades per grups analitzats del Cart-Q Meta(segona intervenció).

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
CQ Proximitat 1	4,38	1,06	4,82	,40	4,88	,33
CQ Proximitat 2	4,50	1,06	4,45	,68	4,84	,37
CQ Proximitat 3	4,00	,75	4,64	,67	4,84	,37
CQ Proximitat 4	4,50	,75	4,55	,82	4,88	,33
CQ Compromís 1	3,25	1,16	2,82	1,60	3,24	1,33
CQ Compromís 2	3,25	1,03	4,27	1,10	4,20	,76
CQ Compromís 3	3,88	1,12	4,82	,40	4,80	,40
CQ Complementarietat 1	4,63	,51	4,45	,82	4,84	,47
CQ Complementarietat 2	3,88	,83	4,45	,93	4,36	,63
CQ Complementarietat 3	4,50	,53	4,55	,68	4,32	,98
CQ Complementarietat 4	4,63	,51	4,36	,67	4,12	1,01

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogymN=11; Grup de tecnificació, N=25; CQ= CART-Q NO-META.

El següent qüestionari que s'analitzarà és la segona part el CART-Q No-Meta (Taula 7) en el qual veiem que en la proximitat la mitjana de tots els ítems és superior a 3,20. Tot i que les mitjanes són superior a 3,20 anem a analitzar-les per cada grup:

- Escolars: En aquest grup la mitjana màxima la tenen els ítems 2 i 4 que es corresponen amb: “Jo confio amb la meva entrenadora” i “Jo respecto la meva entrenadora” i la mínima ha estat l'ítem 3 que correspon a “aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar”.
- Promogym: La mitjana més alta l'ha obtingut l'ítem 1 que es correspon amb: “m'agrada la meva entrenadora” i la mitjana més baixa ha estat per l'ítem 2 que es correspon amb: “Jo confio amb la meva entrenadora”.
- Tecnificació: En aquest grup la mitjana màxima la tenen els ítems 1 i 4 que es corresponen amb: “m'agrada la meva entrenadora” i “Jo respecto la meva entrenadora” i les mitjanes més baixes han estat per els ítem 2 i 3 que es corresponen a: “Jo confio amb la meva entrenadora” i “aprecio els sacrificis que ha passat la meva entrenadora per ajudar-me a millorar”.

En segon terme el compromís ha estat l'aspecte d'anàlisi que ha tret les mitjanes més baixes de tots els ítems, tot i que són unes mitjanes de més de 2'8 sobre 5. Per nivells veiem que escolar té la mitja màxima en l'ítem 3 que correspon a: "penso que les coses que he après en la gimnàstica estan lligades a la meva entrenadora" i la mitjana més baixa correspon a l'ítem 1 que tracte sobre el lligam que tenen les gimnastes amb l'entrenadora i l'ítem 2 que es correspon a : "estic a prop de la meva entrenadora". Promogym i tecnificació tenen els mateixos resultats que escolars però només amb l'ítem 3 com a màxima i l'ítem 1 com a mínima.

Per últim la complementarietat ha obtingut unes mitjanes de més de 4, a excepció d'un ítem que ha obtingut una mitjana de 3'62. Tot i que les mitjanes són superior a 4 anem a analitzar-les per cada un dels nivells:

- En Escolars els ítems amb mitjana més alta són l'1 ("estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi ") i el 4 ("estic entrenant i estic preparada per donar el màxim de mi"). La mitjana més baixa la té l'ítem 2 ("Estic entrenant i sóc sensible amb els esforços que fa la meva entrenadora").
- En Promogym la mitjana més alta l'ha obtingut l'ítem 3 que es correspon a: "Estic entrenant i estic preparada per donar el màxim de mi" i la mitjana més baixa l'ha obtingut l'ítem 4 que es correspon a: "estic entrenant i estic preparada per donar el màxim de mi".
- En Tecnificació la mitjana més alta l'ha obtingut l'ítem 1 que es correspon a: "estic entrenant i la meva entrenadora està a gust amb mi" i la mínima l'ítem 4 ("estic entrenant i estic preparada per donar el màxim de mi").

4.6 Resultats per cada qüestionari i grup: S-PANAS

Taula 8. Dades per grups analitzats del S-PANAS(segona intervenció)

	Grup entrenament					
	Escolar		Promogym		Tecnificació	
	Mitjana a	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.	Mitjana	Desv. típ.
S-PANAS EP 1	4,13	,83	4,45	,52	4,24	,87
S-PANAS EP 2	4,88	,35	5,00	,00	4,56	,00
S-PANAS EP 3	4,38	,51	4,18	,36	4,08	,99
S-PANAS EP 4	4,00	1,41	4,55	,52	4,20	,86
S-PANAS EP 5	4,13	,64	4,27	1,00	4,24	1,05
S-PANAS EN 1	1,25	,46	1,91	1,00	2,94	1,38
S-PANAS EN 2	1,25	,46	1,36	,67	1,72	1,24
S-PANAS EN 3	1,38	,51	1,27	,46	1,60	1,04
S-PANAS EN 4	1,63	,74	2,36	1,40	2,72	1,40
S-PANAS EN 5	1,75	1,03	1,82	,98	2,28	1,06

Nota. Grup d'escolars, N= 8; Grup de promogym N=11; Grup de tecnificació, N=25; S-PANAS= Short PANAS; EP= Efecte Positiu; EN= Efecte Negatiu

El primer que es pot observar de la Taula 8 és que les mitjanes dels efectes positius oscil·len de 4 punts la més baixa fins a 5 la més alta. En els efectes negatius oscil·len entre 1,25 de mínima i 2,72 de màxima. Anem a analitzar les dades per grups:

- A la Taula 4 s'observa com pel què fa els EP dels Escolars del SF-PANAS el que ha obtingut més puntuació ha estat l'ítem 2 que es correspon amb l'emoció positiva de: "tinc ganes de fer coses noves" i els ítems que han obtingut menys puntuació han estat l'ítem 4 que es corresponen amb: "Quan practico gimnàstica estic atenta".
- Per Promogym té la mitjana més alta de totes en el mateix ítem que en escolars, però la més baixa està en l'ítem 3 que es correspon amb: "Quan practico gimnàstica estic treballadora".
- En Tecnificació observem que l'ítem amb la mitjana més alta ha estat el 2 que es correspon amb l'emoció positiva de: "tinc ganes de fer coses noves" i la mitjana més baixa ha estat per l'ítem 3 que es correspon amb: "Quan practico gimnàstica estic treballadora".

- En quan els Efectes Negatius es pot veure com els ítems que han obtingut menys puntuació en escolar han estat els ítems 1 i 2 corresponen a: “quan practico gimnàstica sóc tímida” i “quan practico gimnàstica estic enfadada”. La puntuació més alta d’Escolars ha estat l’ítem 5 que es correspon a: “quan practico gimnàstica tinc por”.
- En Promogym l’ítem 4 (“quan practico gimnàstica estic nerviosa”) ha obtingut la mitjana més alta i la més baixa l’ha obtingut l’ítem 3 que es correspon a “Quan practico gimnàstica tinc malestar”.
- En tecnificació es pot observar que l’ítem amb la mitjana més alta ha estat l’1 que es correspon amb: “quan practico gimnàstica sóc tímida” i la mitjana més baixa l’ha obtingut l’ítem 3 que es correspon a “Quan practico gimnàstica tinc malestar”.