

# Determinació de factors desencadenants de situacions d'estrès en el futbol de competició a l'etapa Benjamí i Aleví.

Autor: Sergio Campos Bayona

Tutor: Albert Altarriba Bartés

Treball Final de Grau

Grau d'Educació Primària

Facultat d'Educació Traducció i Ciències Humanes

13 de maig del 2016

# Índex:

---

<b>Resum/Abstract</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducció</b>	<b>6</b>
<b>2. Objectius</b>	<b>7</b>
<b>3. Marc teòric</b>	<b>7</b>
3.1 Psicologia:	
3.1.1 Psicologia de l'activitat física i de l'esport	
3.1.1.1 Processos psicològics bàsics	
3.1.1.1.1 Motivació	
3.1.1.1.2 Atenció i concentració	
3.1.1.1.3 Personalitat i autoconfiança	
3.1.1.1.4 Ansietat, estrès i nivell d'activació	
3.2 Etapa evolutiva 9-12	
3.3 Competició i factors externs	
– Esportista	
– Pares	
– Entrenador	
<b>4. Justificació i hipòtesi</b>	<b>23</b>
<b>5. Mètodes</b>	<b>24</b>
<b>6. Resultats</b>	<b>30</b>
<b>7. Discussió</b>	<b>32</b>
<b>8. Conclusió</b>	<b>37</b>
<b>9. Bibliografia</b>	<b>39</b>
<b>10. ANNEX</b>	<b>43</b>

## **Índex de figures i taules:**

---

<b>Figura 1:</b> Relació de la PAFE amb la psicologia i altres ciències.	<b>9</b>
<b>Figura 2:</b> Model d'estrès basat en l'associació cognitiva.	<b>16</b>
<b>Figura 3:</b> Tipologia de pares.	<b>21</b>
<b>Figura 4:</b> Estils d'entrenadors i relació amb el control de l'activitat i l'afecte amb els esportistes.	<b>22</b>
<b>Figura 5:</b> Característiques i conseqüències del tipus d'entrenador.	<b>22</b>
<b>Taula 1:</b> Resultats influència de les situacions amb variables si/no.	<b>30</b>
<b>Taula 2:</b> Resultats globals de l'estudi.	<b>31</b>
<b>Taula A1:</b> Comparativa entre els resultats dels dos clubs. <b>(Annex)</b>	

## Resum:

---

L'estrès és una de les variables psicològiques més presents en l'actualitat. Aquest treball de fi de grau té com a objectiu veure quins són els factors que provoquen estrès negatiu en els infants que juguen a futbol. Una de les fites serà estudiar aquest procés, tan present en l'esport d'èlit i de competició, en l'esport d'iniciació.

S'utilitza la documentació a partir de fonts primàries i secundàries com articles, revistes i llibres relacionats amb la psicologia esportiva, psicologia evolutiva i l'estrès. Es fa, a més, un aprofundiment en investigacions anteriors relacionades amb el tema. Amb l'ajuda de la fonamentació teòrica i l'assessorament d'una psicòloga esportiva es realitza un qüestionari adaptat, tant a les necessitats i objectius del treball, com als infants.

Tant les situacions plantejades com les variables que es tenen en compte en el qüestionari proposat, responen a les necessitats i els objectius del treball. Així doncs, no apareixen totes les possibles situacions i factors desencadenants sinó aquells que s'han cregut convenients i més rellevants.

**Paraules clau:** Futbol, competició, estrès, procés psicològic, psicologia de l'esport, factors estressants.

## Abstract:

---

Nowadays stress is one of the psychological variables with more impact. This dissertation aims at identifying which are the factors that lead to negative stress in young football players. One of the objectives will be studying this process, which is regularly found in high performance and competition, but for the initiation stage of footballers.

This work is based on primary and secondary sources such as articles, reports and books related to sports psychology, evolution psychology and stress. Previous investigations related to the subject are deeply reviewed too. A survey adapted to the aims of the work and to the subjects, has been conducted and was based on theoretical references and a sport psychotherapist's consultancy.

Moreover, both the situations proposed and the variables considered in the survey respond to the needs and objectives of this work. Hence, not all the possible situations or consequent factors are recollected but those which have been considered more convenient and relevant.

**Keywords:** Football, competition, stress, psychological process, sport psychology, stressing factors.

# 1. Introducció:

---

Parlar de futbol és parlar d'una de les modalitats més rellevants i més populars que ens podem trobar dins de l'àmbit de l'esport. De la mateixa manera que atreu a milions de seguidors arreu del món, també genera una gran quantitat de recursos que es veuen reflectits en la manera tan ràpida i extesa en què aquest s'ha professionalitzat en els darrers anys. Així doncs, és un tema que es pot tractar des d'infinidats de perspectives i amb objectius molt diferents sent, la majoria d'elles, focalitzades a entendre i millorar el rendiment dels futbolistes.

Aquest treball però, no té com a finalitat parlar d'aquest esport en si, sinó d'allò que comporta pels infants que el practiquen. La perspectiva des de la qual s'enfoca el treball és, principalment, psicològica, i centrant-se en una de les branques d'aquesta ciència: la Psicologia de l'Esport i l'Activitat Física.

El treball s'estructura situant la psicologia com a punt inicial del marc teòric. A continuació es parla més concretament de la psicologia de l'esport i dels diferents processos que es troben dins d'aquest món. Entre aquests, es defineix l'estrès, el qual presenta un paper més rellevant que els altres, però entenent-lo com un procés d'interdependència amb la resta de processos. Per acabar el marc teòric, es parla de l'etapa evolutiva on s'emmarca el treball, i de la competició en si mateixa, així com dels factors que hi poden intervenir.

Posteriorment, es mostra l'estudi realitzat a partir de l'elaboració d'un qüestionari que té com a objectiu conèixer les diferents realitats dels infants quant a desencadenants d'estrès. Aquest es basa en l'experiència de jugadors que es troben entre els 9 i 12 anys i, a partir dels resultats obtinguts, s'elabora una anàlisi estadística per extreure els resultats i conclusions del treball.

Per últim, es fa una discussió entre el que referencien els diferents autors i els resultats obtinguts. Per fer-ho, a més es compta amb la opinió d'una psicòloga esportiva que ajuda a fer una interpretació més acurada i professional de les dades obtingudes i treure, de la informació, la millor lectura possible.

## 2. Objectiu:

---

L'objectiu principal del treball és conèixer quins són els principals factors desencadenants d'estrès, dintre d'un conjunt de varibales identificades en l'àmbit de la competició i, que afecten als infants d'entre 9 i 12 anys que juguen a futbol.

A la vegada espero identificar amb el treball els diferents processos psicològics que intervenen quan es realitza activitat física i, quines són les seves característiques i conseqüències. A més, també es pretén veure en el procés com pot afectar la competició a aquests factors.

Per últim i, més concretament, entendre què és i què implica el concepte de l'estrès en el context de l'activitat física i l'esport.

## 3. Marc teòric:

---

### 3.1 Psicologia:

El concepte de psicologia segons el diccionari de la RAE (Real Academia Española), es defineix com la ciència que estudia la conducta i els processos mentals de les persones i els animals. L'origen d'aquesta paraula està en l'antiga Grècia dels termes *psico* (alma o activitat mental) i *-logos* (estudi).

**Beltrán (1988)** diferencia dues àrees bàsiques dins d'aquesta ciència i, des de les quals, parteixen totes les subdisciplines de la psicologia. La primera d'elles és la psicologia bàsica que, segons l'autor, es refereix a la teoria psicològica relacionada amb el què, el com i el per què de la conducta. Per altra banda, la psicologia aplicada, englobaria activitats dels psicòlegs professionals que intenten millorar la qualitat de vida de les persones aplicant la teoria i la investigació a les diferents situacions a les quals s'enfronten els individus a la vida quotidiana.

Seguint el treball de Beltrán (1988) i altres, com el de **García Mas (1997)** es poden distingir diferents ramificacions que partien de les dues àrees principals:

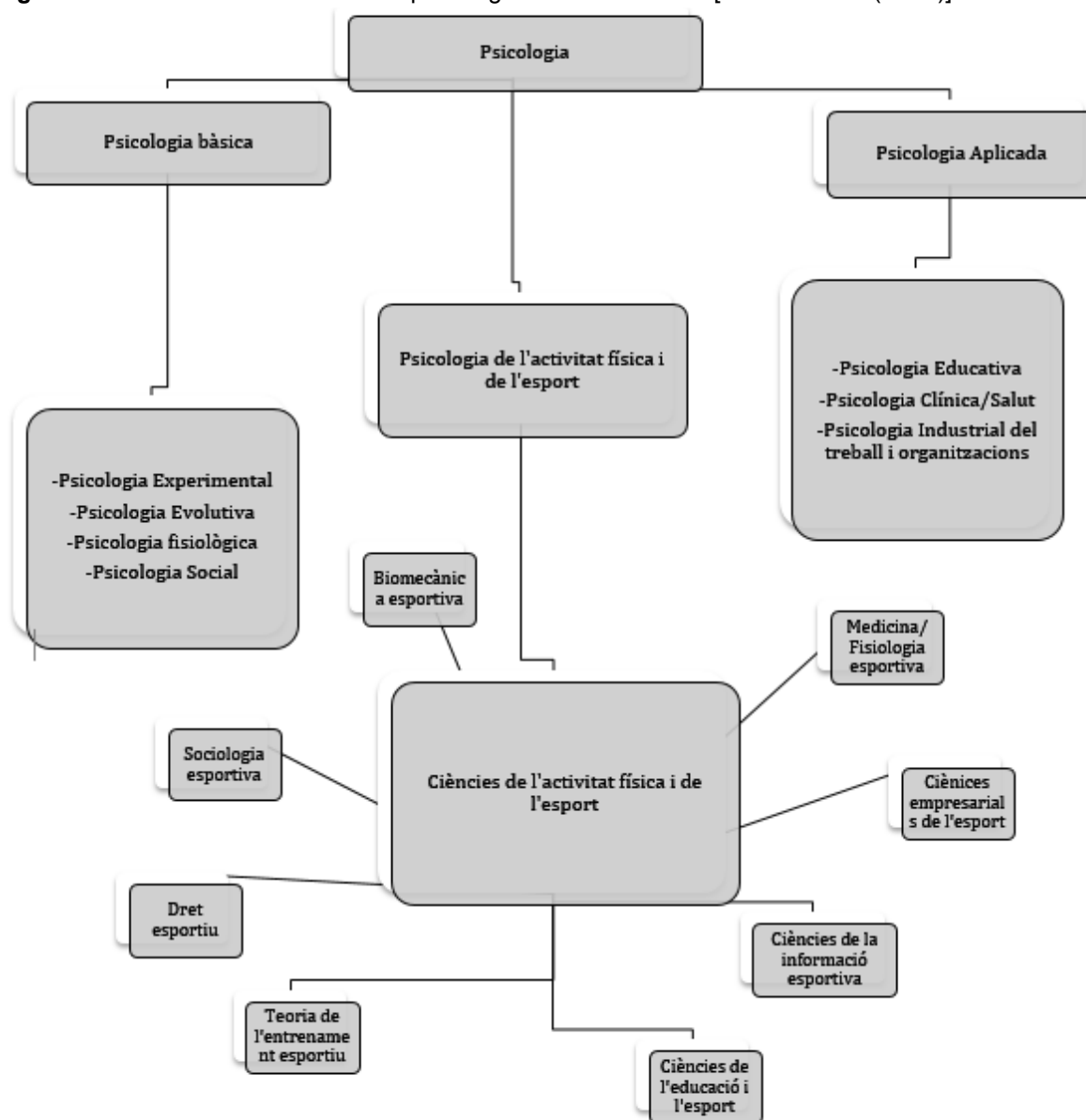
- Psicologia bàsica:
  - a) **Psicologia experimental:** fa referència a l'estudi de la conducta des del punt de vista experimental, és a dir, es basa en l'estudi de laboratori amb instrumental precís que permet un alt rigor quant a control i mesura.
  - b) **Psicologia evolutiva:** l'objectiu és estudiar a la persona i els canvis que es produeixen a la seva conducta al llarg de la seva vida. És freqüent que es diferenciïn àrees de significat propi dins d'aquesta "extensió" degut a la seva densitat com poden ser la psicologia infantil, adolescència, maduresa, tercera edat, etc. Aquestes subdivisions, a la vegada, serveixen per establir patrons i conductes característiques de cada etapa evolutiva.
  - c) **Psicologia fisiològica:** es preocupa dels fonaments biològics de la conducta amb l'objectiu d'entendre les relacions que hi ha entre la conducta i els seus condicionants fisiològics.
  - d) **Psicologia social:** es centra en la conducta de l'individu dins de la societat focalitzant la seva atenció en les relacions amb el seu entorn.
  
- Psicologia aplicada:
  - a) **Psicologia educativa:** s'interessa pel procés d'ensenyament-aprenentatge i, de la mateixa manera, per la relació que s'estableix entre els diferents participants en aquest procés com seria professor-alumne i alumne-alumne.
  - b) **Psicologia clínica i de la salut:** l'objectiu principal és el diagnòstic, tractament i seguiment dels problemes psicològics que poden tenir els pacients.
  - c) **Psicologia industrial, del treball i de les organitzacions:** es centra en la conducta de l'individu en el seu entorn laboral. Permet també estudiar les habilitats individuals que permetran fer una millor selecció de personal, millorar les habilitats en el treball, etc.
  - d) **Psicologia de l'activitat física i de l'esport:** estudia el comportament de l'ésser humà en l'àmbit de l'esport focalitzant la seva atenció tant en el desenvolupament i maduració a nivell personal com en el rendiment de l'individu.
  - e) Altres: psicologia jurídica, militar, del trànsit i la seguretat vial...



### 3.1.1 Psicologia de l'activitat física i de l'esport: una disciplina independent

Com s'ha esmentat anteriorment, aquesta àrea estudia el comportament de l'ésser humà dins l'àmbit de l'esport i l'activitat física. Aquesta definició es pot complementar per d'altres més complexes com la de **Dosil (2005: 13)** que la defineix com *"la ciència que estudia el comportament humà en el context de l'activitat física i esportiva; i com a disciplina de les ciències de l'activitat física i l'esport, guarda una estreta relació amb totes les que conformen aquest àmbit, aportant els coneixements psicològics i, d'aquesta manera, completant i enriquint les aportacions pròpies d'altres ciències"*.

**Figura 1.** Relació de la PAFE amb la psicologia i altres ciències. [FONT J. Dosil (2008)].



Per tant, per acabar de situar aquesta àrea es pot dir que, la Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport (a partir d'ara PAFE) dóna contingut a la psicologia en l'àmbit de les

Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE), constituint-se com una disciplina amb autonomia, diferenciant-se de les altres ciències dins d'aquesta àrea però que, a la vegada, completa els coneixements necessaris per entendre, comprendre i intervenir en les activitats relacionades amb l'esport i l'activitat física.

Com a objectiu, es podria dir que la seva funció consisteix a estudiar, identificar i donar resposta als principis i processos que poden ajudar a les persones a participar en activitats esportives i a beneficiar-se de les mateixes.

### 3.1.1.1 Processos psicològics bàsics en la psicologia de l'esport

Dins de la psicologia de l'activitat física i l'esport es diferencien alguns processos que donen sentit a aquesta ciència. En aquest apartat s'explicarà en què consisteixen cadascun dels processos i quines són les característiques dels mateixos. Tots ells conformen els aspectes psicològics que influen als esportistes. Basant-nos en la classificació que fa **Dosil (2008)** farà 4 grups ben diferenciats i, per últim, es farà especial menció a l'apartat d'estrès i ansietat. Tot i que cadascun d'aquests processos es diferencien per tenir unes característiques, tant psicològiques com fisiològiques específiques i influeixen d'una forma determinada en el comportament de l'individu, cal dir que, tots ells, tenen una interdependència. En la majoria de casos la variació de l'estat d'un d'ells afecta, d'una manera o altre, als demés i, per tant, es podrà veure que la percepció de l'estrès pot variar depenent de les habilitats i desenvolupament psicològic que tingui l'individu.

#### 3.1.1.1.1 Motivació:

Aquest concepte té el seu origen en el verb llatí *movere* el qual significa moure. En aquest cas concret, l'origen de la paraula és important per entendre el significat real del què és la motivació i quina funció té a nivell psicològic en els esportistes. Al cap i a la fi, la motivació és allò que porta a l'individu cap a la pràctica esportiva; és el motor que dóna força. En aquesta mateixa línia i, basant-se en la proposta que fan **Vallerand i Thill (1993)**, **Dosil (2008: 140)** l'entén com *un constructe<sup>1</sup> hipotètic que descriu les forces internes i/o externes que produeixen la iniciació, direcció, intensitat i persistència de la conducta de l'individu*. Analitzant aquesta definició es poden extreure dues conclusions clares entorn al què és la motivació: la primera és que

---

<sup>1</sup> En psicologia, fa referència a qualsevol entitat hipotètica de difícil definició dins la teoria científica. Es té constància que existeix però la seva definició és difícil o controvertida.

l'origen pot ser intrínsec o extrínsec i, la segona, és que la reacció o resultat que produirà en l'individu serà totalment subjectiva.

Cap persona té la mateixa percepció, intensitat o persistència sobre un element motivador. Això és perquè aquest factor disposicional depèn totalment de les característiques de l'individu, del seu entorn i de la percepció que tingui sobre aquest. A nivell subjectiu, la seva condició física i/o psicològica jugarà un paper molt important: per tal que algú tingui aquesta força que el porti a dur a terme una acció ha de creure en les possibilitats i, d'aquestes, depenen la seva condició física o psicològica, o la percepció pròpia que l'individu tingui sobre elles. A més, a nivell personal, també afectaran aspectes de la seva biografia com: gustos, preferències, cultura, necessitats, etc. Per altra banda, els elements extrínsecs tenen a veure amb tots aquells reforços que provenen de l'exterior. I, dins d'aquest àmbit, el ventall de possibilitats és molt gran ja que es poden considerar desde les beques, premis, campionats o el prestigi social, fins a la temperatura o factors ambientals.

Una vegada diferenciats aquests dos blocs dins de la motivació, i en relació amb el bloc central d'aquest marc, l'estrès, es pot dir que a nivell preferencial es buscarà una motivació intrínseca en els individus ja que aquesta és la més estable i duradora en el temps. La motivació externa pel fet d'estar influenciada per allò extern serà menys previsible i més canviant i inestable; en canvi, l'intrínseca està controlada per autorecompenses (gaudir, millorar, expressar-se, autorealitzar-se, etc.). L'individu controlarà i sabrà trobar en el seu interior els elements que el motiven i indirectament aquells desmotivadors, per tant, serà capaç de no deixar-se influenciar per les situacions externes, element bàsic quan parlem del concepte d'estrès com veurem a continuació. De la mateixa manera, aquesta motivació influirà en el nivell d'activació de l'esportista i conseqüentment en el seu nivell de rendiment.

Concloent doncs, seguint l'apreciació que **Weinberg i Gould (2007)** i, que cada vegada més psicòlegs de l'esport fan sobre aquest procés, la motivació no depèn únicament dels trets de l'individu (perspectiva centrada en el participant) o de la situació (perspectiva centrada en l'element extern) sinó, de la interacció que es produeix entre ambdues.

#### 3.1.1.1.2 Atenció i concentració:

S'utilitzarà la definició que proposa **Dosil i Caracuel (2008:192)** per diferenciar aquestes dues variables psicològiques. En primer lloc, es defineix l'atenció com:

*“la forma d’interacció amb l’entorn en la qual el subjecte estableix contacte amb els estímuls rellevants de la situació (procurant rebutjar els estímuls no pertinents) en el moment present (excepte quan la situació reclami interactuar amb el passat o el futur)”. Mentre que, per altra banda, estableix que la concentració és “el manteniment de les condicions atencionals al llarg d’un temps més o menys durador segons exigeixi la situació a la qual ens estem enfrentant”.*

Les característiques d’ambdós conceptes es recullen en diferents models i propostes que s’han elaborat al llarg del temps (**Kremer i Scully, 1994**). Aquests models es basen en diferenciar varies perspectives: perspectiva cognitiva perspectiva social i perspectiva psicofisiològica. En aquest apartat només es desenvoluparan breument les dues primeres ja que són les que poden ajudar a entendre aquest procés psicològic en l’àmbit esportiu.

- Perspectiva cognitiva (processament de la informació): defensa la idea que l’esportista rep diferents estímuls del seu entorn que procesa i que, aquest procediment dona explicació a la forma en què respon davant aquestes situacions. Dins d’aquesta perspectiva s’han estudiat tres aspectes fonamentalment i són els que influeixen aquest procés. En primer lloc, la selectivitat atencional de l’individu: una de les habilitats que desenvolupen els esportistes és la selecció d’informació rellevant en cada situació, focalitzant la seva atenció en ella i rebutjant els estímuls que no proporcionen cap tipus de benefici a la mateixa. Aquest procés de selecció atencional té un procés el qual **Schneider, Dumais i Shiffrin (1984)** expliquen de la següent forma:

Primerament, el **processament de tipus voluntari** en què l’esportista focalitzarà la seva atenció en fer una acció d’una forma determinada (per exemple, realitzar la conducció de pilota amb l’exterior del peu); aquesta, amb l’entrenament i l’experiència, es convertirà en automàtica on l’esportista la realitzarà sense la necessitat d’atendre voluntàriament a la mateixa.

En segon lloc, la **capacitat atencional**. Cal tenir en compte que, l’atenció, té un caràcter limitat i és complicat focalitzar-la en elements diferents. Aquesta capacitat que limita la capacitat atencional del subjecte es complementa amb l’anterior ja que, a mesura que l’esportista vagi convertint en automàtiques algunes de les seves accions, podrà utilitzar el seu esforç atencional en altres aspectes.

Per últim, el tercer element que té un paper rellevant en la perspectiva cognitiva és l’**activació**. Aquest fa referència a la relació que hi ha entre el

nivell d'activació i atenció. Els autors que van portar a terme estudis en aquest àmbit van ser: **González (2003)** i **Kremer i Scully (1994)**, basant-se en els estudis pioners d'**Easterbrook (1959)**. Arriben a la conclusió que, si el nivell d'activació incrementa o disminueix del nivell òptim, les repercussions en el rendiment seran negatives ja que, amb un nivell d'activació baix es prestarà atenció a massa estímuls (inclosos els irrelevantes). Amb un nivell d'activació massa alt, s'atendrà a molt pocs estímuls, passant per alt elements importants de la situació per prendre decisions encertades.

- Perspectiva social: aquesta perspectiva estudia els efectes dels estímuls distractors i les diferències individuals en l'atenció de l'esportista. Per tal d'explicar la pèrdua de la distracció surgeixen les teories de la distracció. Es basen en què l'esportista pot patir en algun moment de l'activitat física algun tipus de dubte sobre si mateix o sobre el rendiment que tindrà o ha tingut desenvolpant pensaments negatius que el podran afectar en la seva atenció.

#### 3.1.1.1.3 Personalitat i autoconfiança:

La personalitat i la confiança són dos termes que van estretament relacionats. En base al plantejament del dubte del perquè en unes situacions un esportista té un rendiment bo i altres de semblants no, es busca amb l'estudi d'aquestes variables, una possible tipologia d'esportista amb unes característiques personals òptimes per a assolir l'èxit en una activitat física concreta; una personalitat que asseguri l'èxit. És clar que cada persona té unes característiques diferents: caràcter, temperament, autoconcepte, intel·ligència, etc. que fan que cada individu sigui únic. Aquestes característiques singulars fan que un individu concret tingui una resposta estable davant una situació similar. Aquest conjunt de característiques i, conseqüentment respostes, són les que conformen la **personalitat** de l'individu.

Per altra banda, l'**autoconfiança** fa referència a la percepció que té la persona de si mateixa; si la seva capacitat és suficient per enfrontar-se a una determinada tasca i, sobre si els resultats que n'obtindrà seran positius. En l'àmbit esportiu és definit per **Dossil (2004)** com el grau de seguretat que té l'esportista per assolir l'èxit d'una tasca, respecte les seves habilitats i possibilitats; és a dir, la creència de poder fer realitat un comportament desitjat.

En aquest aspecte, i relacionat amb l'estudi que es portarà a terme de l'estrès, és important mencionar la importància i la influència que tenen aquests dos processos en l'individu, i més si parlem d'infants, les influències del seu entorn seran magnificades degut a que encara estan en ple desenvolupament. Per tant, serà molt important les expectatives i els missatges que l'entrenador o els pares transmetin i tinguin sobre l'infant per la construcció d'aquesta autoconfiança.

#### 3.1.1.1.4 Ansietat, estrès i nivell d'activació:

L'objectiu principal d'aquest apartat és diferenciar entre els conceptes d'ansietat i estrès que estan estretament relacionats i encara avui, considerats i utilitzats de manera indiscriminada al món de l'esport. Un únic concepte per a molts que comporta realitats molt diferents quan s'estudien.

En aquest sentit, **Landers i Arent (2001)** especifiquen les diferències a través de la direcció de la conducta. Mentre que l'ansietat es relaciona únicament amb aspectes negatius, l'estrès pot ser positiu i negatiu. Tot i que aquest estudi està centrat únicament en la conducta de l'individu, es veurà la diferència substancial entre els dos termes; en l'aprofundiment que es farà dels conceptes tant a nivell fisiològic com psicològic.

##### ➤ Ansietat

Per definir aquest concepte s'utilitzarà la definició de **Dosil i Caracuel (2003)**, segons la qual, l'ansietat "és un *conjunt de reaccions suscitées per una situació (estímuls) en la qual pot ocórrer quelcom amenaçant, aversiu, nociu, perillós o, simplement, no desitjat.*" Tot i això, és necessari puntualitzar que, en realitat, aquestes situacions són neutres i que és l'individu qui fa una associació negativa a aquestes sensacions i pensaments. Aquest procés es caracteritza per tenir uns símptomes somàtics com tremolor, inquietud, sudoració, hiperventilació, palpitations, etc. Els símptomes cognitius són inquietud psíquica, pèrdua de concentració, etc. Seguint els estudis de **Spielberger (1966)** es poden distingir dos tipologies d'ansietat:

- **Tret** (esquinço): quan l'esportista està predisposat a percebre una situació com amenaçant i respon augmentant el nivell d'activació i la seva ansietat estat.
- **Estat**: Quan l'esportista utilitza l'ansietat com resposta davant un moment determinat circumstancialment.

## ➤ Estrès

Per definir aquest concepte, primerament es farà referència a la informació que apareix al Diccionari de Psicologia, **Saz (2000)**. L'origen del terme prové de la física, que fa referència a la força generada a l'interior d'un cos com a conseqüència de l'acció d'una altra força externa. Va ser W. Canon (1932) el primer a utilitzar-lo al context de la salut encara que, de forma casual i poc sistemàtica. L'estudi i l'ús de l'estrès amb caràcter tècnic es deu a H. Selye que, al 1936, el va definir com un conjunt coordinat de reaccions fisiològiques davant qualsevol forma d'estímul nociu. Seguint la mateixa línia, l'autor afirma que aquest procés no es pot considerar com una simple reacció de causa i efecte, sinó que és precís comprendre el seu aspecte dinàmic, que és essencialment individual, funció de la personalitat del subjecte, les seves experiències passades i els factors socials del seu entorn.

Una definició posterior, i que s'aproxima més a la realitat d'aquest terme, és la que va fer **Lazarus (2000)** que presenta aquest procés com la relació particular que s'estableix entre l'individu i l'entorn que és evaluat per el subjecte com amenaçant i desbordant dels recursos propis i que posa en perill el seu benestar .

Es diferencien dos tipus diferents d'estrès:

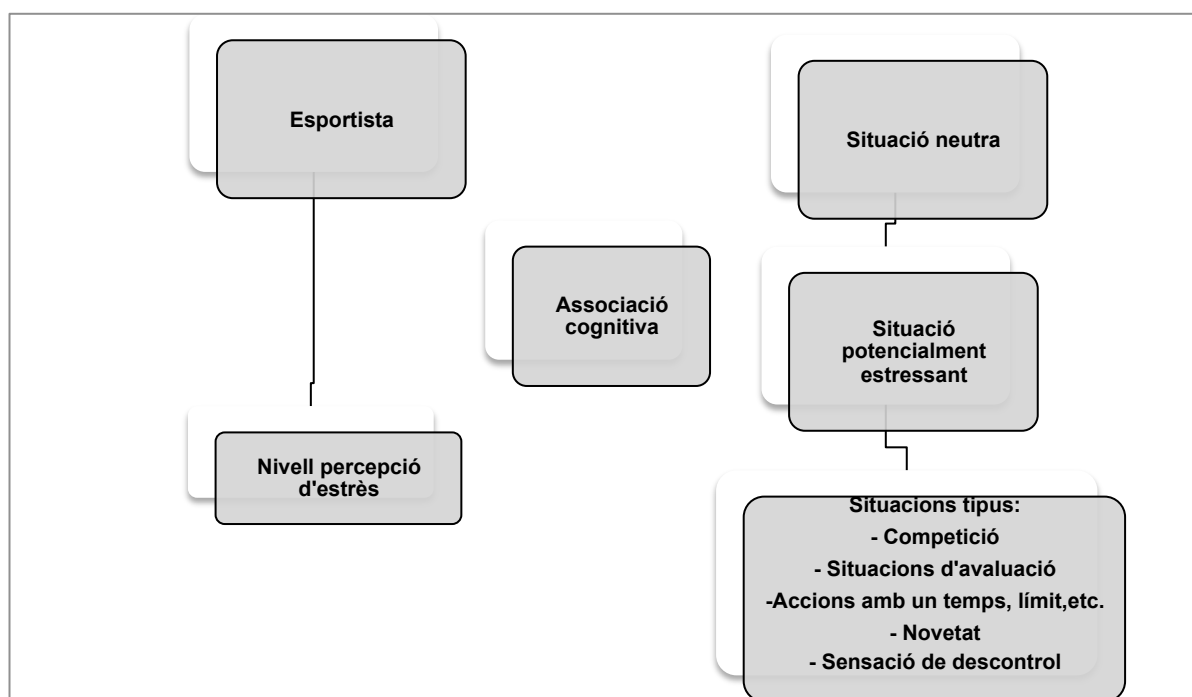
- **Positiu** (eustress): es produeix quan l'activació serveix a l'esportista d'estímul i motivació per poder respondre de forma correcta i adaptada a la situació. Tal i com apunta **Ferreira et al. (2002)** aquest estrès pot ser realment necessari i efectiu ja que, prepara al cos per a una activitat explosiva col·laborant a mantenir l'atenció de l'esportista, la motivació i, fins i tot, l'entusiasme com part d'una actitud positiva davant les demandes. És a dir, prepara al jugador per a un major rendiment.
- **Negatiu** (distress): Es produeix quan l'esportista respon de forma descontrolada i amb excessiva activació, és a dir, de forma inadaptada i negativa.

Una vegada feta aquesta primera contextualització incorporant algunes definicions i fent referència a l'origen i tipologies d'aquest procés, es pot dir que l'estrès és una resposta no específica de l'organisme de caràcter adaptatiu a una determinada situació. Aquest procés, està condicionat principalment per tres variables: el medi extern, la percepció personal de la situació externa i, la resposta davant la situació. De la mateixa manera que amb el procés d'ansietat, es pot dir que qualsevol situació es presenta com a neutra en un primer moment i és l'individu, qui fa una associació

cognitiva dolenta. Seguint el mètode de reestructuració cognitiva de **Beck (1976)** es pot afirmar que el procés d'estrès, avui dia, és degut a un mal tractament de la informació per part del subjecte. En aquest cas, les estructures cognitives de l'esportista el porten a fer interpretacions exageradament negatives d'una situació basant-se en les seves experiències: hi ha una associació cognitiva dolenta per part de l'esportista. Per tant, és l'individu qui converteix una situació en estressant amb la seva percepció. Aquesta interpretació errònia és deguda principalment al desequilibri que hi ha entre el que l'esportista realment percep i el que la situació realment demanda. Per tant, hi ha una desvariança entre la realitat i el que l'individu es veu capacitat per fer. És en aquest moment quan apareix l'estrès: quan l'individu, amb les seves capacitats, es veu incapaç per afrontar el repte que té al davant.

Fent una relació del contingut que s'ha mencionat fins ara, i referenciant el model procesual de l'estrès de **Sandín (1999)**, es podria dir que, un individu pot o no percebre estrès depenent de la percepció de la situació (amenaçant, desafiant, motivant, pèrdua/dany), la valoració que fa dels recursos (per exemple: autoestima i autoeficàcia) i, per últim, del recolzament que té (per exemple: recolzament social). Així doncs, amb aquest últim element, l'autor dóna una rellevància important en la percepció de l'estrès, a un element nou: el **recolzament social** i, de manera indirecta, la **situació en l'entorn** (estatus social) de l'individu. Fins ara, els autors només havien tingut en compte els factors individuals i de la situació que es plantejava però Sandín incorpora aquest nou element que serà primordial al llarg del treball.

**Figura 2:** Model d'estrès basat en l'associació cognitiva. [FONT: J. Dosil (2008)].





Es pot parlar de dos elements clau a l'hora de parlar d'estrès. El primer seria el **nivell que es percep d'estrès**. Es tracta de saber en quin grau d'intensitat l'individu pateix estrès<sup>2</sup>. L'altre element a tenir en compte és la **situació potencialment estressant**, que dependrà, en gran part, del jugador ja que estarà lligada a la seva experiència, influència social, importància otorgada a la situació, etc.

Així doncs, es pot concloure aquest apartat amb algunes de les conclusions que extreuen **Ferreira et al. (2002)**, i és que queda demostrat que hi ha un número raonable d'estressors en el futbol. Aquests estressors influiran en el rendiment i en la forma d'actuar dels jugadors debilitant-los, reproduint respostes negatives, però també pel contrari: pot ser que es produeixi un enfortiment en el jugador ajudant-lo a utilitzar recursos individuals de forma efectiva i eficient en les situacions esportives.

Per últim, i de manera molt breu, es mencionarà les conseqüències o característiques principals de l'estrès a nivell fisiològic. Dir principalment que les conseqüències del procés estan relacionades amb el grau d'activació de l'individu. El que realment passa a l'interior de l'organisme quan ens estressem és que hi ha una alliberació d'una hormona que s'anomena cortisol i que el que fa és preparar a l'individu per reaccionar davant d'una situació de perill. Això té una explicació bastant simple ja que, en els inicis de la humanitat els perills als que s'enfrontava una persona eren molt diferents als que actualment tenim. La majoria de vegades, quan hi havia algun tipus d'amenaça, estava en joc la integritat física de l'individu. D'aquesta manera, s'entén que la principal reacció que té el cos davant d'una situació estressant és la d'activar-lo per poder defensar-se. Tot i així, també pot arribar a produir símptomes psicossomàtics<sup>3</sup>.

Així doncs, tots aquests processos que s'engloben dins la Psicologia de l'Esport i l'Educació Física condicionaran el comportament de l'individu durant la pràctica esportiva. De la mateixa manera i relacionat amb el desenvolupament d'aquest processos ho farà l'etapa evolutiva en la qual es trobi el jugador.

---

<sup>2</sup> Es pot mesurar amb l'Escala Subjectiva d'Estrès Individual (ESEI).

<sup>3</sup> Quan existeix una dolència física i no hi ha la possibilitat de practicar un diagnòstic mèdic que expliqui els símptomes; és a dir, es basa en la possibilitat d'un origen físic dels símptomes, amb associació d'algun factor psicològic a la dolència física.

### 3.2 Etapa evolutiva 9-12

Cal destacar la importància que tots els elements dels quals s'ha parlat eren en individus i esportistes en general. Al focalitzar l'atenció en nens els quals están en un procés de desenvolupament de tots aquests processos dels quals s'han parlat, obtenen una rellevància especial factors com, el suport social, l'autoestima o la percepció de situacions estressants; elements que el nen viurà amb una intensitat i afectació més elevada, a la d'un adult per exemple, ja que aquest coneixerà millor els seus processos i reaccions i, li permetrà tenir un major control sobre els mateixos.

Segons Teoria la del Desenvolupament de J. Piaget, els infants en aquestes edats es troben en l'etapa de les operacions concretes. És l'etapa que hi ha just abans de l'adolescència i es pot dir que és una fase de transició que tanca l'infantesa i comença el camí cap a la juventut. Aquesta es caracteritza pel canvi que hi en la intel·ligència del nen. Entra en un estadi on la seva intel·ligència és més lògica i coherent i, de la mateixa forma, també busca explicacions que ho siguin. Tot i que, en ocasions, els nens poden reaccionar encara de forma egocèntrica, són molt més conscients del que la gent pensa i poden compartir punts de vista.

A nivell fisiològic, pel que fa les capacitats condicionals i coordinatives els infants es troben en la fase sensible per al desenvolupament de la majoria de les seves habilitats. És en aquest període quan els nens comencen a millorar considerablement capacitats com la reacció, el ritme, l'equilibri, la resistència o la velocitat, sobretot de reacció. És el moment oportú per treballar tot el que té a veure amb l'aprenentatge motor. Tot i així, al final d'aquesta etapa també s'inicia el deteriorament de la capacitat de la flexibilitat de l'individu.

Aquestes característiques, es veuran condicionades per la visió que tingui l'infant sobre si mateix. Aquest judici serà important i es veurà reflectit en la confiança i la capacitat d'autorealització que el nen tingui en situacions complicades com, per exemple, les que es poden donar quan competeix.

### 3.3 Competició i els factors externs

La dimensió educativa de l'esport és una de les més estudiades des de la PAFE. Tot el que engloba avui dia el món de l'esport fa que hi hagi una controvèrsia entre els suposats valors que es desenvolupen a través de l'activitat física. Entre les diferents posicions destaquen els que estan a favor del valor educatiu de l'esport basant-se en l'ambient i l'esperit que se'n desprèn de la pràctica. Si més no, cal dir que el que es desprèn de l'activitat esportiva depèn majoritàriament del seu entorn. Quan els integrants de la comunitat esportiva adopten models adequats a l'edat i la capacitat dels seus participants, l'esport adquireix un valor educatiu (positiu). En canvi, quan es regeixen per un mimetisme de l'esport d'èlit, en el qual es prioritza el rendiment, la probabilitat de que sigui totalment educatiu es redueix, reforçant-se, en ocasions, conductes que poden resultar negatives.

Una de les preocupacions dels investigadors i professionals és l'edat en la qual seria recomanable que els infants s'iniciessin en la competició. És a dir, en quin moment es troben preparats per començar a competir perquè aquest ambient no sigui quelcom nociu per al seu desenvolupament. Els treballs que inclouen la iniciació a la competició, conclouen que el moment està determinat per la simbiosi entre la preparació a nivell de creixement de l'individu, desenvolupament i maduració, per una banda, i els requeriments que proposa la tasca (**Malina 1986**).

Tot i que per alguns la competició és una pràctica divertida i suposa un repte, per altres pot convertir-se en un factor amenaçant. La competició suposa un judici intern i extern de la capacitat individual i genera incertesa sobre el resultat. D'aquesta manera **Anshel (1995)**, conclou que quant major sigui el grau d'inseguretat i la importància atorgada al resultat, més gran serà la sensació d'inseguretat i, en conseqüència, la resposta d'estrès. Així doncs, la competició pot generar una situació d'inseguretat en l'individu, que afavorirà l'atorgació d'una vinculació important a tots aquells agents externs que formen part de l'activitat.

La competició, per tant, serà un escenari potencial de situacions estressants pels esportistes, els quals seran susceptibles a situacions com: els agents que envolten la competició (pares, entrenador, família, afició, etc.), incertesa del resultat, por al fracàs, importància relativa de la competició, experiències negatives passades, etc.

De la mateixa forma que els factors més propers a l'esportista poden exercir com a elements que provoquen inestabilitat, també poden tenir un paper totalment contrari si fan veure a l'infant que confien en ell. Així doncs, aquest recolzament pot arribar a

crear un vincle entre els diferents subjectes. **Pallarés i Rosel (2001)** presenten aquest procés com “recolzament psicosocial”, i segons la seva proposta, inclou el missatge transmès pels que l’ofereixen, la valoració que fa l’individu d’aquest i les accions implicades en el missatge donat.

En concordància amb això, i dins de la contextualització de la competició, és important fer referència als principals factors que influeixen en la iniciació esportiva, el que es coneix com el “triangle esportiu”, **Smoll (1991)**. Aquest està format per les tres figures més rellevants del futbol formatiu: l’esportista, els pares i l’entrenador. Aquests factors influiran tant en la participació esportiva com en la qualitat de l’experiència.

### Esportista

La figura de l’esportista estarà determinada i condicionada per tots els processos que s’han mencionat fins ara. Cada infant tindrà unes característiques determinades que faran que es desenvolupi i evolucioni en l’ambient esportiu.

### Pares

La influència dels pares en la iniciació esportiva és innegable. L’actitud i l’interès que tinguin els pares cap a l’activitat física i l’esport poden ser suficients perquè un infant la practiqui o si més no, influirà en el grau d’implicació que tingui en la mateixa. Els pares es converteixen en una peça clau en l’estabilitat emocional del nen en aquestes edats. Per tant, el nen es veurà influït per les expectatives que els seus pares possin sobre ell.

Per altra banda, el paper dels progenitors, serà també important quant a la socialització dels nens. No es pot oblidar que són els models pels seus fills i que tindran influència a l’hora de transmetre les creences, valors i conductes relacionades amb l’esport.

Tenint en compte el tipus conducta envers la pràctica esportiva dels fills, **Smoll (1991)** fa una classificació de la tipologia de pares diferenciant-los segons el seu comportament en el terreny de joc.

**Taula 1:** Tipologia de pares. [FONT: J. Dossil (2008)].

Tipus de pare	Descripció
Pares entrenadors a la banda	Aquells que entenen o creuen entendre l'esport que practica el seu fill, motiu pel qual realitzen freqüents suggerències als esportistes contradient l'entrenadori desorganitzant l'estructura interna.
Pares excessivament crítics	Aquells que mai estan satisfets amb l'actuació del seu fill. Solen enfocar la pràctica com quelcom més seu que del propi fill.
Pares cridaners	Són aquells que no aconsegueixen controlar-se a la grada i han d'expressar allò que pensen en veu alta, gritant i dirigint-se a qualsevol persona del terreny de joc.
Pares sobreprotectors	Els que tenen massa preocupació pel que pugui passar-li al seu fill en la pràctica esportiva.
Pares desinteressats	Mostren poc o gens interès per l'activitat dels seus fills. No acostumen a acompanyar als seus fills als entrenaments o competicions, no es preocupen del desenvolupament de l'activitat esportiva, etc.

Tot i aquesta classificació que fa l'autor, cal dir que la tendència del comportament dels pares està canviant de manera important en els darrers anys. Tal i com proposen a l'article "Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva" (**Cantón et al. 1995**) l'esport infantil ha cobrat una rellevància progressiva en els darrers anys i això ha causat una voluntat de donar-li un major suport per part de pares i educadors. S'entèn com un element facilitador de la cohesió i estabilitat i d'equilibri psicològic per part de moltes persones. Actualment, es valora molt positivament la transmissió dels valors que es desprenen de l'esport. És per això, que cada vegada més està apareixent el model de pares que motiva i incentiva al nen cap a la pràctica esportiva valorant l'aprenentatge que aporta. Deixant d'aquesta manera enrere, les conductes que podien fer sentir incomoditat en la pràctica esportiva.

### Entrenador

Tal i com presenta J. Dossil en el seu llibre *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, (**J. Dossil, 2008**) en la iniciació d'un esport, l'entrenador compleix la majoria de funcions relacionades amb l'activitat física. La possibilitat que tenen els clubs per poder tenir tots els serveis d'altres professionals (fisioterapeutes, preparadors físics, psicòlegs, etc.) és ínfima. Per tant, en la majoria de casos, és l'entrenador qui ha d'assolir tots aquests rols. Queda clar doncs que, potser, l'entrenador no està preparat per fer front a tots els reptes i funcions que indirectament se li poden presentar durant el dia a dia d'una temporada.

Per tant, el paper de l'entrenador, estarà totalment condicionat per la seva manera de veure i entendre la seva professió i la seva funció dins de l'equip. D'aquesta forma, es caracteritzarà per la seva forma de treballar. Per una banda, a nivell de la qualitat de la seva metodologia (proposta d'entrenaments, continguts treballats, control de grup, etc.) i per l'altra la vessant que faria referència a altes aptituds com: capacitat de comunicació i transmissió, capacitat d'empatitzar, capacitat de resolució situacions conflictives, etc.

**Taula 2:** Estils d'entrenadors i relació amb el control de l'activitat i l'afecte amb els esportistes. [FONT: J. Dosil (2008)].

		Afecte y satisfacció de necessitats	
		Alt	Baix
Control i disciplina	Alt	Entrenador democràtic	Entrenador autoritari
	Baix	Entrenador permissiu	Entrenador indiferent

Seguint aquest camí, l'autor fa una classificació dels diferents tipus d'entrenador i de les seves característiques i conseqüències (**taula 3**).

**Taula 3:** Característiques i conseqüències del tipus d'entrenador. [FONT: adaptació J. Dosil (2008)].

Tipus	Descripció i repercussió
<b>Entrenadors democràtics</b>	<u>Característiques:</u> es considera l'estil d'entrenador ideal, es caracteritza per un alt grau de confiança en si mateix, mostra un nivell adequat d'afecte i control sobre l'activitat, bona comunicació i utilització del raonament per donar instruccions i la presa de decisions.
	<u>Conseqüències:</u> Esportistes més madurs, amb motivació intrínseca, major autoestima i major capacitat en la presa de decisions i l'autocontrol. Assimilen millor les instruccions de l'entrenador i s'enfronten amb confiança a les situacions esportives.
<b>Entrenadors autoritaris</b>	<u>Característiques:</u> Estil típic en l'esport utilitzat com a model per molts entrenadors. Es descriuen com entrenadors amb alt nivell de control i de disciplina, però baix nivell afectiu. La comunicació i les instruccions són unidireccionals i, imperatives i sense la possibilitat del diàleg.
	<u>Conseqüències:</u> Esportistes "màquines" dirigits per l'entrenador, però tenen poca iniciativa, són poc creatius, tenen dificultat per soportar tensions i situacions, autoestima baixa i amb motivació extrínseca.
<b>Entrenadors permissius</b>	<u>Característiques:</u> Tenen un alt nivell d'afecte i baix de control de l'entrenament i els esportistes. Són insegurs en el seu rol i varien les instruccions depenent de les demandes dels jugadors.
	<u>Conseqüències:</u> Esportistes que adquireixen la inseguretat de l'entrenador, immadurs, dependents i amb poca autoconfiança i autocontrol.
<b>Entrenadors indiferents</b>	<u>Característiques:</u> Tenen un baix nivell d'afecte i de control. Són entrenadors que estan motivats per solen estar motivats per motius foranis a l'esport (per exemple, econòmics).
	<u>Conseqüències:</u> Els esportistes no tenen aprenentatge i associen l'activitat com una mena de joc lúdic, motiu pel qual no adquireixen efectes positius.

El següent fragment de **Le Scanff (1999: 104)** descriu la importància que tenen els factors mencionats degut a l'assignació que fa l'infant i a la repercussió que poden tenir els elements externs en la seva conducta:

*“En un diálogo de sensibilidades que subsume, ampliamente, todas las interacciones manifiestas codificadas, nuestro sujeto es el objeto de un contagio o una contaminación de afectos: adopta, reproduce, interioriza las percepciones que el otro le asigna o le presta: transforma la ansiedad que el otro siente por él en una duda esencial sobre su valor, se desmenuza por el peso de las expectativas sobre su éxito de quienes le son próximos”.*

## **4. Justificació i hipòtesi:**

---

Durant la meua experiència com a futbolista semiprofessional i la meua trajectoria com a entrenador, he pogut veure que l'estrès i el seu estudi i tractament, és un tema totalment enfocat cap a l'esport d'èlit on es prioritza totalment la competició i el rendiment. Així doncs m'empeny a fer aquest estudi el fet de trobar en els infants i en l'esport d'iniciació aquesta vessant més psicològica: veure quins són els factors que més preocupen, angoixen i afecten als nens que juguen a futbol, no amb l'objectiu de millorar el seu rendiment sinó d'entendre quines són les seves preocupacions, de quina manera influeixen els factors del seu entorn i, si la competició juga algun paper en tot aquest procés.

D'aquesta manera pretenc veure quins elements són els que més afecten als infants a nivell d'estrès. Espero poder complir amb els objectius proposats en el meu plantejament inicial i poder ampliar les meves percepcions inicials, que em porten a pensar que les principals influències vindran per part de la família ja que, és l'element més important i influent per als infants en aquesta etapa evolutiva. De la mateixa manera, també suposo que els companys tindran un gran pes dins de les possibles situacions que generin estrès dins d'un equip. La dependència que hi ha de les individualitats dels infants dins d'aquest joc col·lectiu i, en un ambient de competició, poden ser desencadenants per a que un nen pugui sentir-se engoixat. L'ambient que hi hagi al vestidor considero que serà clau i que condicionarà els resultats. Per últim, entenc que l'entrenador també jugarà un paper important, però de la mateixa manera que els companys, dependrà molt del perfil i caràcter que tingui cada individu.

Per tant, confio que la diversitat de realitats i de percepcions em portin a conèixer quines són les situacions que més engoixen als infants a l'hora de jugar a futbol i quins són els principals desencadenants de situacions d'estrès, dintre del conjunt de factors identificats, durant la competició.

## 5. Mètodes:

---

En aquest apartat l'objectiu és fer una descripció de la metodologia que s'ha utilitzat per fer l'estudi. S'inclouran les dades dels participants, les característiques i el disseny de l'instrument utilitzat per a recollir les dades, el procediment utilitzat i la seva lògica, la intervenció i una petita explicació de l'anàlisi de les dades. Per últim s'han tingut en compte els aspectes ètics relacionats l'estudi.

L'estudi realitzat tracta de veure quins dels factors identificats fan que un infant que juga a futbol pugui sentir estrès durant la competició. Com s'ha mencionat a l'apartat anterior, hi ha dos elements a tenir en compte en el procés de l'estrès: el nivell de percepció (intensitat) i les situacions potencialment estressants. En aquest estudi, l'objectiu és treballar amb aquest segon element i, trobar quins són els principals desencadenants de situacions d'estrès en els infants que juguen a futbol.

S'ha utilitzat el qüestionari com a metodologia d'estudi ja que, com a eina de recollida de dades, era la que millor s'adaptava a les necessitats i característiques de l'estudi. En cap moment, es necessitaven dades qualitatives sinó que l'estudi requeria una gran mostra per extreure conclusions reals. Així doncs, el qüestionari oferia una explicació causal dels fets, fomentava que els resultats de la mostra fossin estadístics i representatius i tenia una validesa estadística extrapolable que permetia fer deduccions a partir dels resultats obtinguts. Aquestes característiques van ser les que em van fer decantar per aquesta eina.

Així doncs, el disseny de l'estudi ha estat quasi experimental. El procés de l'elaboració de l'eina ha estat a través de l'orientació obtinguda a partir de la documentació d'instruments d'evaluació de l'estrès com el **Competitive State Anxiety Inventory-2** (CSAI-2) i el qüestionari de **Caracterías Psicológicas Relacionadas**



**con el Rendimiento Deportivo** (CPRD), així com a partir d'articles i estudis<sup>4</sup> relacionats amb el tema. A partir d'aquestes referències s'ha fet una adaptació del contingut i vocabulari a les necessitats dels infants i als objectius de l'estudi. Cal dir, que tot aquest camí ha estat supervisat per una psicòloga esportiva<sup>5</sup> infantil que ha ajudat a encaminar l'estudi i ha anat supervisant la proposta de qüestionari.

Per dur a terme aquest estudi han participat infants de diferents categories de competició<sup>6</sup> que es troben entre els 9 i els 12 anys. Les categories que corresponen a aquestes edats són les de Benjamí i Aleví. En total han participat 83 nens de dos clubs diferents (F.C Martinenc i C.F Damm). S'han escollit aquests dos clubs per un tema d'accessibilitat. Ambdós són equips amb els que he tingut un contacte directe com a jugador i entrenador i coneixia la seva manera de funcionar. El F. C Martinenc m'oferia la possibilitat de treballar amb jugadors que conec i amb els quals ja hi ha un vincle. I al C. F Damm amb la figura de la psicòloga esportiva tenia aquest accés directe i proper amb els infants.

Al qüestionari es plantejen dotze situacions diferents i sis factors que han estat determinats a partir de la bibliografia i de les aportacions pròpies obtingudes en tot el procés desenvolupat en el marc teòric. L'objectiu i funcionament d'aquesta eina és que els infants indiquin en cada situació si els hi afecta o no i, en cas positiu, que marquin quin o quins dels sis factors és el motiu.

La lògica que segueix el qüestionari és la següent. En primer lloc, s'ha fet una recerca d'accions relacionades únicament amb el futbol. Això significa que a les accions que es busquen només es tenen en compte conceptes i condicionants purament futbolístics. La idea és que, aquestes accions, es puguin trobar tant en entrenaments com en partits de competició per tal que els infants puguin veure la rellevància que tenen per a ells a l'hora de competir. Així doncs, l'infant pot ser conscient, per exemple, que no implica el mateix tipus de condicionant fer una errada en una passada a l'entrenament que el dia del partit. D'aquesta manera, la idea és veure el perquè això succeïx; perquè jo em sento tan malament o em preocupen bastant més les accions i els condicionants quan competeixo, si realment, les accions que realitzo són les mateixes.

---

<sup>4</sup> Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants. Predictors of Competitive Stress; Adaptación per a futbolistes del CPRD (CPRD-F); Construcción de una Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD).

<sup>5</sup> La psicòloga Cristina Lagarma, responsable de l'àrea de Psicologia en l'etapa Benjamí- Aleví, del C. F Damm.

<sup>6</sup> Benjamí Preferent, Benjamí Primera Divisió, Aleví Tercera Divisió, Aleví Segona Divisió, Aleví Primera Divisió, Aleví Preferent.

Les accions que s'han escollit estan relacionades amb elements negatius o condicionants que poden provocar algun tipus d'associació cognitiva negativa. Les accions estan pensades perquè no hi hagi un condicionant excessiu que sigui dependent de la posició del jugador al camp (només una pregunta és susceptible de no ser un clar condicionant pel porter). El total de situacions plantejades ha estat dotze amb l'objectiu que el qüestionari no fos massa extens. A més, la resposta està limitada a dir si el condicionant o l'acció proposada afecta o no a l'individu, generalment, quan juga un partit de futbol. Així doncs, situacions triades són:

1. Fer una passada dolenta?
2. Anar perdent un partit?
3. Jugar un partit important?
4. Sortir de titular o suplent?
5. Que el contrari sigui més gran?
6. Que ens marquin un gol?
7. Haver fet un mal partit la setmana anterior?
8. Fallar una ocasió de gol?<sup>7</sup>
9. No haver entrenat bé durant la setmana?
10. No saber quan ni quant jugaré durant el partit?
11. No estar fent un bon partit?
12. Sentir-me superat pel rival?

Una vegada els entrevistats han indicat aquelles situacions que els hi provoquen estrès, l'objectiu és trobar els principals desencadenants d'aquest procés reactiu. Seguint el model del "triangle esportiu" de **Smoll (1991)**, s'identifiquen els tres factors, en teoria, més influents pels infants: l'entrenador, els pares i l'esportista (explicats a l'apartat 2.3). Després d'incorporar aquests tres primers factors clau, s'identifiquen 3 factors més que es creuen rellevants quan els infants juguen a futbol. Aquests són: els companys d'equip, el contrari i el públic.

- Els **companys** són una font d'influència innegable a l'esport del futbol. L'acceptació dels companys es considera un aspecte essencial i que té una influència notable en el desenvolupament personal i social del nen esportista. En un joc d'equip com aquest i, en un context de competició, és pràcticament impossible que hi hagi cap tipus de judici entre els components d'un mateix equip. La majoria de vegades, els infants entenen la competició com una mena de judici al que estan sotmesos i, en un grau o altre, el seu rendiment o les

---

<sup>7</sup> És l'única pregunta en la qual els porters no es podien veure condicionats.

seves actuacions depenen del company que tenen al costat. El que sol succeir entre els membres d'un equip d'iniciació és una major o menor acceptació en funció de les habilitats físiques que posseeixen. És clar que, com s'ha anat reiterant durant tot el treball, no tots els infants reaccionaran de la mateixa manera davant aquesta "pressió" però, d'això en dependrà, en gran part, de la seva situació dintre de l'equip i la seva capacitat d'encaixar les crítiques.

- **El contrari** és la variable que, a priori, menys influència podia causar durant la competició, però potser és una variant a tenir molt en compte per les seves característiques. És l'única variant, que compleix els 4 motius pels quals es pot tenir estrès, segons l'aportació de la doctora **Sonia Lupien** al documental "Redes". El contrari és una variable que pot oferir a l'individu novetat, imprevisibilitat, sensació de descontrol i/o amenaça per a la personalitat.
- **El públic** és un factor que engloba els pares, els familiars dels companys i de l'altre equip, els aficionats i, per últim, els assistents per algun altre motiu esportiu com poden ser els captadors de jugadors d'altres equips o altres entrenadors. És un factor que, en teoria, dependrà molt de les categories en què els infants juguin i de les característiques socials dels equips.

El qüestionari (**veure annex**) s'ha realitzat en els moments previs o posteriors a entrenaments, mai després o abans d'un partit. En tots els casos, s'ha buscat un espai tranquil i que sigués propici per a la concentració a l'hora de fer l'exercici. Per afavorir que hi hagués un bon clima de treball, el número de nens que han resolt els qüestionaris a la vegada ha estat bastant reduït: 4 o 5 nens. D'aquesta forma han pogut respondre a les preguntes de manera individual, sense cap tipus de distracció. El qüestionari s'ha passat una única vegada a cada individu, ja que l'objectiu era extreure sensacions genèriques i no concretes perquè podien estar condicionades pel context en el qual es trobaven.

Juntament amb la psicòloga del C.F Damm es va acordar que era necessari que la presentació de la prova fos realitzada per alguna persona propera als infants, que els inspirés confiança. És per això, que he estat l'encarregat de fer els qüestionaris a tots els nens del F.C Martinenc ja que els conec i tinc un tracte més proper amb ells. Per l'altra banda, la psicòloga ha estat l'encarregada de fer arribar els qüestionaris als infants de l'altre club.

Una de les idees que s'ha deixat més clares a les explicacions prèvies a la realització de l'activitat, ha estat que els infants havien de ser sincers. Sempre s'ha contextualitzat l'explicació fent una introducció de qui era jo, quin era l'objectiu del

treball i per què ho feia. En totes les explicacions m'he presentat com un jugador més de futbol per tal de donar la imatge que no només era l'avaluador d'aquella "prova" sinó que, també era un jugador que es trobava amb les situacions que apareixien en el paper. Penso que això ha donat confiança als infants i ha fet que estiguessin més predisposats a respondre realment el que sentien. En tot moment s'ha puntualitzat que el qüestionari era totalment anònim, per tal que els nens no es sentissin coaccionats per si s'exposaven els resultats.

A partir d'aquesta primera fase on s'ha buscat que l'infant es sentís el més còmode possible i es sentís preparat per respondre amb sinceritat el qüestionari, s'ha procedit a iniciar l'explicació de l'activitat. S'han descrit les sensacions a les que fa referència el concepte estrès i s'ha puntualitzat que aquestes sensacions han de ser presents durant el partit, ni abans ni després. Sempre s'ha fet una lectura conjunta de l'explicació prèvia que hi ha a l'inici del qüestionari seguida d'una descripció detallada, però breu, de la metodologia de les respostes. Per assegurar que els diferents individus que conformen la mostra entenen tots els conceptes que es treballen, s'utilitza una primera pregunta d'exemple, amb la qual es proposa una situació i s'ha de respondre si aquesta els hi afecta o no. S'exposa que, en cas negatiu, no han de fer res més. Pel contrari, si es tracta d'una situació que produeix estrès, han de marcar quin o quins dels 6 proposats sota la pregunta és el desencadenant d'aquest procés. Cal dir que s'ha puntualitzat que el motiu pot ser múltiple, de manera que els infants poden contestar diferents opcions en una mateixa situació. També es comenta que no és necessari que les respostes vagin acompanyades d'una explicació que la justifiqui.

Durant la realització de la prova tant la psicòloga com jo, hem estat present (cadascun al club corresponent) per respondre a tots els dubtes que han pogut sorgir. Tot i això, s'ha intentat deixar un espai perquè els infants es sentin còmodes per respondre.

Una vegada obtinguts tots els resultats, s'ha fet la transferència dels mateixos al format informàtic. S'ha utilitzat el programa Microsoft® Excel® 2011 per a Mac (versió 14.6.3) per a la realització de l'estudi estadístic i l'obtenció dels resultats.

Per portar a terme l'anàlisi de dades, s'ha tingut en compte primerament, si la pregunta plantejada afectava o no a l'infant. En el cas de les respostes negatives, no s'ha mirat res més. En cas contrari, si quan les respostes són afirmatives, es contempla quin o quins han estat els motius pels quals aquella situació resulta estressant.

Per finalitzar aquest apartat, es mencionarà breument que s'han tingut els aspectes ètics tenint en compte que l'estudi ha utilitzat a jugadors menors d'edat. En el cas del

F. C. Martinenc s'ha demanat autorització en primer lloc al Coordinador de Futbol Base, Jose Hinojosa, per portar a terme l'estudi amb els infants del club. Una vegada que autoritzat el treball, es comunica als pares dels infants implicats per tal de donar autorització a la participació dels seus fills en l'estudi.

En el cas del C. F. Damm, a l'iniciar la temporada els pares firmen un consentiment conforme autoritzen als seus fills en la participació dels diferents estudis realitzats per part de la Psicòloga esportiva. Així doncs, la responsabilitat de l'autorització recau en la pròpia psicòloga, la qual va firmar un document de consentiment (**veure annex**).

## 6. Resultats:

---

Les taules 4 i 5 mostren els resultats obtinguts en el qüestionari realitzat als 83 jugadors que conformen la mostra. En ambdós casos, els resultats són presentats en forma de percentatge, amb la intenció de recollir les dades d'una forma més visual i entenedora.

**Taula 4:** Resultats de la influència de les situacions amb variables si/no en forma de percentatge. Es destaca en color blau, la variable de la cada situació que presenta un major percentatge.

	No	Si
Quan no estic fent un bon partit	10%	90%
Quan no he entrenat bé durant la setmana	11%	89%
Quan vaig perdent un partit	31%	69%
Quan jugo un partit important	34%	66%
Quan em veig superat per un rival	37%	63%
Quan no encerto una ocasió clara de gol	40%	60%
Si la setmana anterior no vaig fer un bon partit	41%	59%
Quan ens marquen un gol	43%	57%
Quan faig una mala passada	46%	54%
Quan no sé el temps que jugaré al partit	72%	28%
Si surto de titular o suplent	77%	23%
Quan el contrari és més gran	81%	19%

A la taula 4, només es tenen en compte si les accions plantejades afecten o no als jugadors. Així doncs, es mostra de manera clara quin és el número d'accions que realment són rellevants pels nens quan juguen. Tal i com es pot veure, la gran majoria són influents ja que, 9 de les 12 situacions presenten un percentatge per sobre del 50%. En aquest cas, la taula segueix un ordre descendent, sent la primera pregunta la que té un major percentatge d'afectats.

Examinant el contingut de la taula 4, es poden diferenciar clarament tres tipus de preguntes segons la seva repercussió quant a afectació. Primerament, les dues preguntes amb què s'inicia la taula, són clarament les situacions que més afecten als infants durant el transcurs del partit: 9 de cada 10 nens que han respost el qüestionari es veurien condicionats en aquestes situacions.

En segon lloc, es podria tenir en compte la resta de situacions que tenen una major variabilitat en els percentatges obtinguts. D'aquestes es tindria en compte des de la

tercera, que presenta un percentatge bastant elevat, tot i que la varibilitat en les respostes fa que no es pugui considerar un factor totalment determinant, fins a la novena que és la que té una major proximitat entre els percentatges de les dues respostes.

Per últim, les darreres tres preguntes són les que tenen un no com a resposta en la majoria de casos. Són les úniques que no afectarien als infants en gran part de la mostra.

**Taula 5:** Resultats globals de l'estudi. Es mostra el percentatge de respostes obtingudes en cada situació en referència a les sis variables identificades. En blau es destaquen aquelles variables que tenen un percentatge més alt, sent les caselles en blau fosc les que estan per sobre.

	Si	Família	Entrenador	Personal	Contrari	Companyes	Afició
Quan faig una mala passada	54%	10%	27%	38%	1%	20%	4%
Quan vaig perdent un partit	69%	7%	22%	31%	9%	18%	13%
Quan jugo un partit important	66%	8%	14%	39%	4%	22%	14%
Si surto de titular o suplent	23%	14%	23%	64%	0%	0%	0%
Quan el contrari és més gran	19%	7%	13%	50%	7%	17%	7%
Quan ens marquen un gol	57%	7%	22%	36%	5%	22%	7%
Si la setmana anterior no vaig fer un bon partit	59%	13%	26%	39%	1%	16%	6%
Quan no encerto una ocasió clara de gol	60%	15%	13%	40%	2%	21%	8%
Quan no he entrenat bé durant la setmana	89%	7%	37%	44%	1%	10%	2%
Quan no sé el temps que jugaré al partit	28%	21%	18%	55%	0%	3%	3%
Quan no estic fent un bon partit	90%	15%	31%	36%	0%	13%	6%
Quan em veig superat per un rival	63%	9%	24%	41%	8%	11%	6%

A la Taula 5, es presenten els resultats del conjunt de respostes obtingudes tenint en compte ja, les variables que condicionen als infants. Com que aquestes variables només tenien sentit amb la prèvia resposta de Si, la variable NO s'ha eliminat a la taula.

Iniciant l'anàlisi dels resultats, queda clar que el factor personal és el més important en totes les situacions plantejades. No hi ha cap element que tingui major influència en cap de les preguntes. Observant la resta de valors, criden l'atenció per sobre de la resta els percentatges de l'entrenador i dels companys que, a la majoria de casos, estan per sobre de les variables restants. Fent una anàlisi més profunda, és el factor

de l'entrenador el que apareix com a segona opció després del personal en la majoria de casos (fins a 7) seguit dels companys que presenten percentatges més alts en quatre ocasions.

Per altra banda i, per darrere d'aquestes dues primeres opcions, apareix la família com a quart factor més influent. Cal destacar la seva rellevància a la desena pregunta on es situa com a factor més important després del personal.

Per últim, els factors que menys rellevants són pels jugadors són l'afició i el contrari. Tot i que l'afició arriba a tenir percentatges per sobre del 10% en diverses ocasions (preguntes 2 i 3) els percentatges que presenta són bastant inferiors als de les altres variables. Així doncs, quedaria el contrari com la variable menys influent de totes les possibilitats tenint, fins en 9 ocasions, percentatges per sota del 5%.

## **7. Discussió:**

---

Conèixer quins són els principals factors que poden portar a situacions d'estrès negatius als infants és l'objectiu d'aquest treball. S'ha intentat deixar clar al llarg de l'estudi que no s'han tingut en compte totes les variables possibles dins de l'àmbit de l'esport però sí que s'han escollit les més importants, segons la bibliografia treballada. En base a això, s'ha fet el plantejament de tot el procés que ha portat a aquest punt on es posen en comú els coneixements plantejats a l'inici del treball i els resultats obtinguts amb l'estudi realitzat. Cal dir, que a part de l'ajuda que pot oferir la bibliografia en aquest cas per a la interpretació de les dades obtingudes, s'ha comptat amb l'assessorament de la psicòloga esportiva del C.F. Damm per donar una visió més professional, real, actual i entenedora dels resultats. Tot i això, les conclusions obtingudes, són pròpies en tot moment i aquests elements s'han utilitzat com a recurs per millorar la qualitat i fiabilitat de l'estudi.

En primer lloc, i valorant les accions plantejades, penso que l'elaboració del qüestionari ha estat molt profitosa en aquest aspecte. 9 de les 12 preguntes afectaven en més d'un 50% als jugadors. Tot i això, cal dir que dues de les preguntes plantejades que han tingut un percentatge inferior tenen la seva lògica quant a la poca afectació que tenen. En les categories de benjamins i alevins, la normativa exigeix que els jugadors han de participar obligatòriament durant el transcurs d'un partit. Aquesta participació ha de ser d'un mínim d'una part sencera i s'ha hagut de completar abans



de començar la darrera part del partit. Això significa que, en finalitzar la tercera part, tots els jugadors han d'haver jugat almenys un quart. Aquesta mesura és totalment positiva pel desenvolupament de l'infant en el futbol de formació, ja que assegura la seva participació.

Fent una relació amb el contingut del treball i els resultats de l'enquesta, es dedueix que els infants no pateixen una gran angoixa per saber si jugaran o no i quant de temps ho faran perquè tots tenen la certesa que participaran. Vet aquí, que això en els resultats s'ha transformat en què ambdues qüestions estiguin per sobre del 70% si mirem els nens que no es veuen afectats per la situació. Cal dir que, tot i que era un factor que s'havia tingut en compte a l'hora de plantejar l'estudi, en cap cas es pensava que tindria una afectació tan baixa.

Cal mencionar també que, per sota d'aquestes dues preguntes, si mirem quin ha estat el condicionant que menys respostes positives ha obtingut, ha estat el relacionat amb el fet de competir amb contraris més grans. Lluny de produir una situació incòmode pels jugadors, aquesta pot ser una clara situació de motivació. Trobar-se un nen més gran al davant pot fer que hi hagi un increment en l'esforç de l'individu provocat per la voluntat de superació. Tot i així, també pot estar causat pel fet que realment no tingui cap tipus de rellevància pels jugadors. En competició no es poden trobar amb jugadors que els superin en més d'un any i això també pot fer aquesta diferència no sigui suficient per produir una sensació d'instabilitat. Aquest fet es pot relacionar directament amb el model procesual de l'estrès de **Sandín (1995)**. Els nens, en aquest cas no perceben la situació plantejada com quelcom perillós sinó que fan una associació cognitiva totalment diferent i es converteix en un factor que no condiciona negativament, més bé tot el contrari.

Considero important també, relacionar els resultats obtinguts en la Taula 2 amb la fonamentació teòrica que s'ha fet a l'inici del treball. Els factors de família, entrenador i personal han estat dels més condicionants al llarg de qüestionari en consonància amb la idea que presenta **Smoll (1991)**, del triangle esportiu; tal i com l'autor exposa, són els factors que més influeixen.

Tot i això, en algunes situacions, la família passa a ser una variable menys important situant-se per darrere de la influència que tenen els companys. La deducció que faig d'això, és que al tenir en compte únicament les situacions que tenen lloc durant la competició, els factors que són més propers al jugador quan competeix són els que cobren més rellevància. Per aquest motiu, el propi jugador, l'entrenador i els companys són els que realment adquireixen un paper condicionant pel nen quan està jugant.

D'aquesta manera, considero, juntament amb la valoració de la psicòloga, que si s'hagués tingut en compte el moment posterior al partit, els resultats haguessin estat diferents i el paper de la família hauria estat més rellevant.

Per finalitzar aquesta apreciació m'agradaria també fer referència al canvi de mentalitat i de conducta per part dels pares en l'àmbit del futbol tal i com defensen **Cantón, E; Mayor, L; Pallarés, J. (1995)** a l'article "Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva". A l'actualitat està canviant la forma d'entendre i veure l'esport. Cada vegada més s'està controlant el comportament de pares i aficionats en els terrenys de joc. La visió de la societat cap a la necessitat de la pràctica esportiva com a transmissors d'aprenentatge i valors positius està fent que cada vegada estigui més criticat el fet que hi hagin conductes inadequades. De la mateixa manera, els clubs també estan intervenint en aquest tema, fent un control més exigent amb el comportament dels pares, sobretot, els dies de competició. Aquest tema en concret es va parlar amb la psicòloga esportiva i, treballant en aquesta mateixa direcció, diferents clubs, com per exemple el C.F. Damm, han iniciat des de fa un parell d'anys la impartició d'unes xerrades, en les quals es pretén concienciar a pares i familiars de la importància d'un bon ambient quan els infants juguen.

Encara que la interpretació dels resultats obtinguts està totalment orientada cap a l'extracció de conclusions relacionades amb tot el que fa referència a l'objectiu principal del treball, crec convenient fer especial menció a un aspecte que en un principi no s'havia plantejat i que no té una relació directe amb la fita principal del treball. El motiu pel qual es fa aquesta menció és per la quantitat i qualitat de conclusions que s'en poden extreure de la mateixa. Aquest fet es pot veure reflectit a la Taula A1 (**veure annex**). Un dels aspectes que em van sobtar al obtenir el conjunt de resultats i veure'ls tots en una mateixa taula era que, exceptuant 3 situacions (les dues primeres i la darrera de la Taula 4) tots els valors estaven, en major o menor grau, poc diferenciats. Els percentatges de la majoria de preguntes no mostraven una tendència clara. Així doncs vaig decidir crear una nova taula per tal de poder interpretar el valors obtinguts. En aquesta nova taula, apareixen únicament els resultats de les respostes quant a si afectaven o no als jugadors. En comptes de presentar-se conjuntament però, es fa una separació entre les respostes obtingudes per part dels jugadors dels diferents clubs.

És, si més no sorprenent que, a la majoria de casos, els resultats obtinguts són molt diferents sent, en molts d'ells, gairebé contraris. Mirant la Taula A1 es pot veure que només quatre de les situacions plantejades als jugadors del C. F Damm afecten a la

majoria dels seus jugadors i, d'aquestes, només dues estan en percentatges realment decantats. En canvi, tal i com s'ha dit anteriorment a l'apartat de resultats, els jugadors del C. F. Martinenc es veuen influenciats per 9 de les dotze situacions. El motiu pel qual succeeix això és la diferència entre les categories en les quals competeixen.

El fet de competir en categories molt diferents, fa que els jugadors tinguin una percepció ben diferenciada de les situacions que es proposen a l'estudi. Mentre que el C.F. Damm, competeix a nivell de màximes categories, fa una selecció dels millors jugadors per conformar els seus equips i aspira a guanyar les competicions en què participa, el Martinenc incorpora una gran quantitat de nens que competeixen en diferents categories i tenen l'objectiu d'anar creixent i millorant en l'esport. Aquesta diferència entre el que implica estar en club o altre i, competir a un nivell més alt o més baix, és la que fa que els infants adquireixin una sèrie d'habilitats presents en el desenvolupament dels processos psicològics de l'esport. Així doncs, sembla ser que observant els resultats, es podria concloure que el fet de competir en un club i una categoria millor, prepara al jugador pel conjunt de situacions que viurà competint.

Trobar aquesta relació m'ha fet plantejar-me el treball realitzat. Una de les coses que hauria introduït des d'un principi, sense cap mena de dubte veient els resultats, hagués estat la categoria en què competeixen els infants ja que ha esdevingut un factor molt important en els resultats. No només en la influència a nivell de l'estrès sinó de la resta de processos psicològics. La categoria i el club on competeixen assignen una sèrie de factors, sentiments i valors que fan que el nen construeixi la seva seguretat, autoestima, confiança, etc. i, assumeixi les situacions proposades d'una manera molt diferent. Allunyant-se de la hipòtesi inicial que jo tenia, on pensava que hi hauria una relació proporcional entre, la pressió que podia implicar competir en una categoria superior i el nivell d'estrès del nen, els resultats demostren que aquesta pròpia competició a un nivell alt fa que el jugador estigui menys influenciat per les situacions ja que té una major confiança.

Aquest estudi ha despertat un interès especial en mi. Penso que haver realitzat el grau d'Educació Primària ha obert la meua visió pel que implica treballar amb nens; la importància que suposen tots els factors que formen part de l'educació dels infants cap a la formació de la persona que serà en un futur. De la mateixa manera, el fet d'haver escollit la menció d'Educació Física ha estat tot un món per descobrir per a mi. La meua experiència amb la metodologia tradicional i la meua actitud competidora des de ben petit havien fet que tingués una gran desconexió sobre el món de l'esport en la seva vessant més educativa i una mica aïllada de la competició. Penso que l'atracció

que em va suposar aquesta visió ha estat un dels motius pels quals he fet aquest treball basant-me en l'esport d'iniciació.

La vessant des de la qual he enfocat aquest treball ha estat bàsicament psicològica. Durant els quatre anys que he cursat la carrera el tema de la psicologia només ha aparegut en les assignatures de Psicologia de l'Educació i Psicologia del Desenvolupament, realitzades als dos primers cursos de la carrera. Aquesta visió d'aquesta disciplina orientada cap a l'esport i l'activitat física era una via totalment nova per a mi i realment m'ha fascinat ja que penso que aporta un punt de vista molt necessari i a tenir en compte quan es treballa amb infants.

És per això que aquest treball tindrà una continuïtat clara en la meva trajectòria com a estudiant. El meu objectiu és començar a cursar un postgrau relacionat amb la psicologia de l'esport el qual em permeti ampliar els coneixements que he iniciat amb aquest treball. Pel que fa l'estudi en si, també tindria una continuïtat que consistiria en fer una intervenció a nivell psicològic amb els infants que ho necessitessin. Casos concrets en els quals el jugador presentés una gran afectació per una situació concreta o per un factor determinat podrien ser evaluats per un professional, psicòloga esportiva en aquest cas, i es podria fer una intervenció per tal d'ajudar a afrontar la hipotètica adversitat.

## **Limitacions**

Les principals limitacions que he trobat a l'hora de realitzar aquest treball han estat relacionades amb l'elaboració del qüestionari. L'estudi de l'estrès a l'esport, com ja he mencionat al llarg del treball, és un tipus d'investigació que s'ha portat a terme majoritàriament amb esportistes d'alt nivell. L'objectiu de treballar i estudiar aquest procés en la majoria d'investigacions fetes fins ara, ha estat millorar el rendiment de l'esportista intentant entendre les situacions que provoquen estrès i ajudant a millorar la gestió del mateix. Així doncs, ha estat difícil trobar estudis i altres exemplars de qüestionaris que tractessin el tema des d'una vessant enfocada als infants o a l'esport d'iniciació.

Per altra banda, una major mostra, hauria permès veure altres realitats. Segurament, la filosofia i el perfil d'altres clubs, famílies amb un entorn social, cultural i econòmic diferents haguessin aportat, de ben segur, variacions en els resultats i farien més complet l'estudi.

## 8. Conclusió:

---

La valoració envers aquest treball no podria ser més positiva. El fet d'haver pogut fer una proposta com aquesta, m'ha aportat moltíssims coneixements que m'han permès tenir una perspectiva molt diferent de l'activitat física i l'esport de la que havia treballat fins ara.

Pel que fa a les conclusions que puc extreure del treball en si penso que són molt positives. Finalment els resultats mostren la importància que tenen en aquestes edats els factors més propers als infants. Però, tot i això, ha quedat clar que els propis jugadors són, per ells mateixos molt exigents; són clarament conscients de les seves opcions i habilitats i de l'entorn pel qual estan envoltats. Això es reflexa en els resultats generals de l'estudi que determinen que el factor personal és el més important.

En la majoria de casos, els resultats mostren que tots els processos psicològics estan condicionats per la percepció que l'individu fa de si mateix i del seu entorn. Es conclueix amb l'estudi, la importància que realment adquireixen els factors més propers de l'infant en la construcció de la seva pròpia imatge. D'aquí que els valors que han presentat més rellevància, després del personal, siguin els que estan directament relacionats amb el moment en el que l'infant competeix.

Relacionada amb aquesta darrera conclusió, s'entén que juga un paper important la forma en la qual s'enfoca l'activitat per part de l'entorn i, la manera que es transmet als jugadors. D'un mode o altre, aquest enfocament influeix a la percepció que té l'infant sobre l'esport. Tot i això, l'estudi demostra que sobre de tot, estarà el sempre el subjecte i la seves característiques i processos psicològics (interpretació, motivació, autoexigència, autoeficàcia, autoestima, etc.) d'aquests, realment en dependrà el progrés i la trajectòria de l'individu.

L'estrès com a procés psicològic és un element que pot afectar a la majoria de persones en algun moment. Una de les conclusions més profitoses que se n'extreu d'aquest treball és que no és una variable que tingui una dependència de la situació a la majoria dels casos, sinó que està més encaminada a la percepció i la valoració que l'individu fa de la mateixa. D'aquesta forma els jugadors que juguen a un nivell més competitiu que altres, per contradictori que sembli, poden arribar a sentir menys situacions d'estrès. La seva preparació, l'aprenentatge i l'adaptació que fan gràcies a

l'entorn en el qual es desenvolupen, es tradueix en una millor lectura de la pròpia situació, veient més factible el fet de resoldre-la o restant importància al fet d'enfrontar-la.

Per altra banda, la visió que hi ha sobre el concepte de l'estrès. Tot i que és un concepte que pot provocar problemes si no hi ha una bona gestió i els seus símptomes poden ser realment perjudicials, s'ha d'entendre com un mecanisme de resposta que té el cos humà que el permet reaccionar d'una millor manera davant d'un perill. L'assignació que l'individu faci a la situació de perill serà totalment subjectiva però, no hi ha cap mena de dubte que el procés que provoca pot ser beneficiós i necessari per a tothom. D'aquest se'n despendran millors reaccions i canvis en els altres processos que ajudaran l'individu a progressar, entendre i controlar els seus processos i sentiments.

Finalment dir que, en general, estic molt content i satisfet de poder tancar aquesta etapa amb un treball d'aquestes característiques, sobre un tema sobre el qual volia treballar realment però que a la vegada suposava un repte per la falta de coneixement i de fonamentació teòrica que tenia en un principi.

## 9. Bibliografía:

---

- ANDRADE, E; LOIS, G; ARCE, C. (2007). Propiedades psicosométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas". *Psicothema*, núm. 19, p. 150-155.
- ANSHEL, M. H. (1995). "Anxiety". Dins: T. MORRIS; J. SUMMERS. *Theory, Applications & issues*. Brisbane: John Wiley & Sons, p. 29-62
- BECK, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- BELTRÁN, J. (1988). *Para comprender la psicología*. Navarra: Verbo Divino.
- CANTÓN, E; MAYOR, L; PALLARÉS, J. (1995). "Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva." *Revista de Psicología General y Aplicaciones*, núm 48, p. 59-75.
- DOSIL, J. (2005). *The Sport Psychologist Handbook: A Guide for Sport- Specific Performance Enhancement*. Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- EASTERBROOK, J. A (1959). "The effect of emotion on cue utilitation and the organitation behavior". *Psychological Review*, núm 66, p. 183-201.
- FERREIRA, M. R; VALDÉS, M; GONZÁLEZ, E. (2002). "Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, núm. 2, p. 7-14.
- GARCÍA MÁS, A. (1997). "La psicología del deporte y sus relaciones con otras Ciencias del Deporte". Dins: F. Guillén. *La psicología del deporte en España al final del Milenio*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- GIMENO, F; BUCETA, J. M; PÉREZ, M. (2001). " El cuestionario << Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo>> (CPRD): Características psicométricas". *Análise Psicológica*, núm. 19, p. 93-113.

- GONZÁLEZ, A. M. (2003). "Atención y rendimiento deportivo" *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, núm. 2, p. 165-182.
- GONZÁLEZ, G; VALDIVIA, P; ZAGALAZ, M. L. et al. (2014). " La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios." *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, núm 10, p. 95-101.
- (2014). " Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista." *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, núm 6, p. 227-248.
- KREMER, J; SCULLY, D. (1994). *Psicology in sport*. Londres: Taylor & Francis.
- LANDERO, R; GONZÁLEZ, M. T. (2006). "Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés" *Ansiedad y Estrés*, núm 12, p. 45-61.
- LANDERS, D. M. i ARENT, S. M. (2001). "Arousal-performance relationships". Dins J. M. Williams. *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield.
- LAZARUS, R. S, (2000). "Cognitive-motivational-relational theory of emotion". Dins: L. Yuri Hanin. *Emotions in sport*. Finland: Human Kinetics.
- LE SCANFF, C; BERTSCH, J. (1999). *Estrés y rendimiento*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- LÓPEZ, I; JAENES J. C; CÁRDENAS, D. (2013). " Adaptación para futbolistes (CPRD-F) del cuestionario <<características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo>>" (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, núm. 13, p. 21-30.
- MALINA, R. M. (1986). "Genetics of motor development and performance of children and youth in undernourished populations". Dins: F. I. Katch. *Sport, Health and Nutrition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MOLINERO, O; SALGUERO, A; MÁRQUEZ, S. (2012). "Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento." *Revista de Psicología del Deporte*, núm 21, p. 163-170.



- PACHECO, M; GÓMEZ, J. (2005). "Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional." *Ajayu*, núm 3.
- PALLARÉS, J; ROSEL, J. (2001). Patrón de conducta Tipo-A y estrés en deportistas adolescentes: algunas variables medidoras. *Psicothema*, núm. 13, p. 147-151
- PEDROSA, I; SUÁREZ, J; GARCÍA, E. (2012). "Construcción de una Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD)." *Revista Electrónica Aplicada*, núm 17, p. 18-31.
- PUNSET. E. (2009). *Redes*. [Vídeo]: *La receta para el estrés*. Núm. 42. Agencia Planetaria S.A. < <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-receta-para-estres/607452/>>. [21/03/2016]
- SANDÍN, B. (1999). *Estrés psicosocial*. Madrid: Klinik.
- SAZ, A. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby.
- SCANLAN, T; LEWTHWHITE, R. (1984). "Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: I. Predictors of Competitive Stress". *Journal of sport psychology*, núm. 6, p. 208-226.
- (1985). "Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: III. Determinants of Personal Performance Expectancies. ". *Journal of sport psychology*, núm.7, p. 389-399.
- (1986). "Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of sport psychology*, núm. 8, p. 25-35.
- SCHNEIDER, W; DUMAIS, S. T; SHIFFRIN, R. M. (1984). *Automatic and control processing and attention*. Orlando, FL: Academic Press.
- SHAFFER, D; KIPP, K. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Santiago de Chile: Thomson.

- SMOLL, F. L. (1991). "Relaciones padres-entrenador: Mejorar la calidad de la experiencia deportiva". Dins: J. M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- SPIELBERG, C. D. (1966). " Theory and research on anxiety". SPIELBERG, C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- VALLERAND, R. J; THILL, E. E. (1993). *Introduction to the concept of motivation*. Nueva York: North Holland.
- WEINBERG, R. S; GOULD, D. (2007). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

## 10. Annex:

---

**Taula A1:** Taula comparativa entre els dos clubs que han participat on es mostren els resultats en percentatge. En color més fosc es mostra la resposta que ha obtingut un percentatge més alt

	<b>Martinenc</b>		<b>Damm</b>	
	No	Si	No	Si
Hacer un mal pase	16%	84%	79%	21%
Ir perdiendo un partido	18%	82%	46%	54%
Cuando juego un partido importante	23%	77%	46%	54%
Salir de titular o suplente	68%	32%	87%	13%
Que el contrario sea mas grande	68%	32%	95%	5%
Que nos marquen un gol	25%	75%	64%	36%
Haber hecho un mal partido la semana anterior	14%	86%	72%	28%
Fallar una ocasión de gol	25%	75%	56%	44%
No haber entrenado bien durante la semana	2%	98%	21%	79%
No saber cuanto ni cuando jugaré en el partido	59%	41%	87%	13%
No estar haciendo un buen partido	7%	93%	13%	87%
Cuando me veo superado por un rival	23%	77%	54%	46%

## **MODEL DE QÜESTIONARI PROPOSAT I UTILITZAT:**

Aquesta és la versió que s'ha proposat als infants i s'ha utilitzat per fer l'estudi.

### **¿Qué me provoca estrés cuando juego?**

*En el siguiente cuestionario se pretende estudiar cuales son los factores, del entorno del futbolista, que pueden ser desencadenantes de estrés delante de situaciones de fracaso, inestabilidad e incerteza en un partido de competición.*

Durante un partido de futbol de competición hay momentos en los que los futbolistas fallan. En el siguiente cuestionario aparecen algunas de las situaciones en las que seguro te has encontrado en un partido. Di cuales de ellas hacen que te preocupes o te afectan de manera negativa cuando suceden y cual es el motivo.

Las diferentes opciones que te encontrarás son:

**Familia**--> Se marca esta opción cuando el motivo tenga algo que ver con algún familiar que tengamos (padre, madre, abuelos, tíos, primos...).

**Entrenador**--> Se marca esta opción cuando es el entrenador el motivo por el que me preocupa fallar.

**Personal**--> Se marca esta opción cuando el jugador se siente mal consigo mismo por haber fallado. No por otra razón.

**Contrario**--> Se marca esta opción cuando te preocupa la reacción del rival contra el que te estás enfrentando.

**Compañeros**--> Se marca esta opción cuando te preocupa la reacción de tus compañeros durante el partido.

**Afición**--> Se marca esta opción cuando te preocupa la gente que hay en la grada viendo el partido.

A continuación, tendrás que responder a una serie de preguntas. Cada pregunta tiene que ver con situaciones en las que te puedes encontrar en cualquier partido.

Primero, contesta si la acción que aparece en la pregunta te afecta o no marcándolo. Si marcas el **Si**, di cuales de las opciones son el motivo.

Ahora podrás ver un ejemplo de una de las preguntas. Recuerda que en cada pregunta podrás señalar más de una opción diferente.

**Ejemplo:**

<b>1. Hacer un mal pase?</b>	<b>SI</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>NO</b>	
------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--

- a) Familia
  - b) **Entrenador**
  - c) **Personal**
  - d) Contrario
  - e) Compañeros
  - f) Afición
- 

A continuación, contesta las siguientes preguntas:

<b>1. ¿Hacer un mal pase?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
-------------------------------	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>2. ¿Ir perdiendo un partido?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
-------------------------------------	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>3. ¿Cuando juego un partido importante? (rival superior, nos jugamos escalar en la clasificación, subir de categoría...)</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>4. ¿Salir de titular o suplente?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>5. ¿Que el contrario sea más grande?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>6. ¿Que nos marquen un gol?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
------------------------------------	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>7. ¿Haber hecho un mal partido la semana anterior?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>8. ¿Fallar una ocasión de gol?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---------------------------------------	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>9. ¿No haber entrenado bien durante la semana?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>10. ¿No saber cuanto ni cuando jugaré en el partido?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición



<b>11. ¿No estar haciendo un buen partido?</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
--	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

<b>12. ¿Cuando me veo superado por un rival?(me roba muchos balones, me supera en el 1 contra 1, me gana los balones divididos...).</b>	<b>SI</b>		<b>NO</b>	
---	-----------	--	-----------	--

- a) Familia
- b) Entrenador
- c) Personal
- d) Contrario
- e) Compañeros
- f) Afición

**El document adjuntat a continuació, ha servit per autoritzar la participació en el qüestionari per part dels infants. Cal dir que aquesta no és més que una còpia i que l'original s'ha entregat amb el treball en format físic.**

### **Autorizació per a la participació en el qüestionari**

Amb aquest document s'autoritza als infants de 9 a 12 anys de les categories Benjamí i Aleví del Club de Futbol Damm a participar en l'estudi sobre l'estrès i els seus desencadenants realitzat per en Sergio Campos Bayona, estudiant de la Universitat de Vic i amb DNI 47993541-Q, amb motiu del Treball de Final de Grau d'Educació Primària (especialitat en Educació Física). Amb el mateix, s'autoritza doncs, la participació dels menors en el qüestionari de caràcter totalment anònim, necessari per a recollir les dades, amb la intenció de realitzar una estadística que doni suport a tot l'estudi desenvolupat i permeti extreure les conclusions pertinents del mateix.

D'aquesta manera, la psicòloga esportiva responsable d'aquesta etapa evolutiva al C.F Damm la Srta. ....CRISTINA LAGARJA GARVI....., amb DNI.....52400923 T....., en nom dels pares o tutors dels infants, dóna el consentiment necessari per la participació del conjunt d'infants en el qüestionari esmenat.

A Barcelona 12 de Abril del 2016.

### **Signatura**

(Signatura de la Psicòloga del C. F Damm)

