

ESTATS D'ÀNIM, RENDIMENT DELS JUGADORS I JUGADORES DE FUTBOL I LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC

Treball de Final de Grau de Psicologia

Nom: Irene Pallares Franch

Tutora: Marcela Herrera Garin

Grau en Psicologia

Facultat Traducció, Esports i Psicologia

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, Maig 2021

AGRAÏMENTS

Es desitja agrair la col·laboració dels clubs escollits per la part pràctica i a tots/es els jugadors i jugadores dels equips seleccionats. També a la meva tutora, Marcela Herrera, per guiar-me durant el procés de l'estudi, per ensenyar-me a reflexionar i aprendre sobre l'àmbit de la investigació.

Finalment, donar les gràcies a totes les meves amigues i família per l'ajuda constant i suport moral durant l'elaboració de la investigació.

RESUM

La psicologia en el món del futbol cada cop està tenint més importància i ha evolucionat exponencialment. En els últims anys s'han realitzat diverses investigacions amb relació a la influència del terreny de joc, però no s'ha arribat a cap conclusió significativa. En aquest Treball de Final de Grau tracta d'estudiar la relació entre els estats d'ànims, el rendiment futbolístic dels jugadors/es i el terreny de joc. Amb aquest motiu, es va administrar, a una mostra de 136 jugadors/es de futbol els següents instruments: qüestionari Pallares 2022, d'elaboració pròpia i el test Profile of Mood States (POMS). Els resultats mostren que, hi ha influència però poc significativa en el terreny de joc amb relació als estats d'ànims i el rendiment futbolístic. A més, es confirma que els equips masculins rendeixen més en els camps locals, en canvi, en els equips femenins hi ha un major rendiment en els camps visitants. Finalment, cal destacar que en els equips masculins hi ha més sentiment de pertinença en el camp local i, en els equips femenins s'obté la mateixa puntuació en els camps locals i camps visitants en l'escala de tensió.

Paraules clau: estats d'ànim, rendiment futbolístic, terreny de joc

ABSTRACT

Psychology in the world of football is becoming more important and has evolved exponentially. In recent years, research has been carried out on the influence of the playing pitch, but no meaningful conclusions have been reached. This Final Degree Project tries to study the relationship between the mood, the football performance of the players and the pitch. For this reason, the following methods were used with a sample of 136 football players: the Pallares 2022 questionnaire, self-produced and the Profile of Mood States (POMS) test. The results show that there is little or no influence regarding the pitch in relation to mood and football performance it has been confirmed that the men's teams perform better on local pitches, but in the women's teams there is a higher performance when playing on away pitches. Finally, it should be noted that in the men's teams there is a greater sense of belonging to the local pitch, and in the female teams the same score is obtained on local pitches and away pitches on the tensions scale.

Keywords: moods, football performance, playing field

ÍNDEX

PART I: MARC TEÒRIC

1.	INTRODUCCIÓ	7
1.1.	ANTECEDENTS DEL PROBLEMA.....	7
1.2.	OBJECTIU GENERAL.....	8
1.3.	ESTRUCTURA DEL TREBALL.....	9
2.	LA PSICOLOGIA DEL RENDIMENT	10
2.1.	LA PSICOLOGIA DEL RENDIMENT FUTBOLÍSTIC.....	11
2.1.1.	L'autoconfiança	12
2.1.2.	El control de l'estrès	13
3.	L'ESTAT D'ÀNIM, L'ANSIETAT I L'ESTRÈS EN EL FUTBOL	14
3.1.	L'ANSIETAT PRE – COMPETITIVA	15
3.2.	L'ESTRÈS EN LES JUGADORES DE FUTBOL	16
3.3.	LES ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT.....	17
3.3.1.	Estratègia d'afrontament utilitzades en el futbol.....	18
4.	LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC	19
4.1.	FACTORS ASSOCIATS A LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC.....	19
5.	METODOLOGIA.....	22
5.1.	OBJECTIUS ESPECÍFICS.....	22
5.2.	HIPÒTESIS	22
5.3.	EL DISSENY DE LA INVESTIGACIÓ	23
5.4.	LA MOSTRA DE LA INVESTIGACIÓ.....	23
5.4.1.	Criteris d'inclusió.....	24
5.5.	MATERIAL I INSTRUMENTS	24
5.5.1.	Registre dels resultats	24
5.5.2.	Qüestionari de construcció pròpia: PALLARES 2022.....	24
5.5.3.	Test Profile of Mood States (POMS).....	25
5.6.	PROCEDIMENT	26

6.	ANÀLISI ESTADÍSTIC	26
7.	RESULTATS	26
7.1.	Registre de resultat dels partits.....	26
7.2.	Resultats qüestionari Pallares 2022.....	28
7.2.1.	Els estats d'ànim.....	28
7.2.2.	Autoconfiança.....	29
7.2.3.	Estratègies d'afrontament.....	30
7.2.4.	Rendiment futbolístic	30
7.2.5.	Localització del terreny de joc.....	32
7.3.	Resultats test POMS.....	35
7.3.1.	Escala tensió	35
7.3.2.	Escala còlera	35
7.3.3.	Escala vigor	36
7.3.4.	Escala fatiga	36
8.	DISCUSSIÓ	38
9.	CONCLUSIONS	42
10.	LIMITACIONS	43
11.	PROPOSTES FUTURES D'INVESTIGACIÓ.....	44
12.	WEBGRAFIA i BIBLIOGRAFIA	45
13.	ANNEXS	49
	Annex 1. Consentiment informat	49
	Annex 2. Qüestionari Pallares 2022	50
	Annex 3. Google Forms – Test POMS i qüestionari Pallares 2022.....	52
	Annex 4: Carta als coordinadors	57

ÍNDIX DE TAULES

Taula 1: Equips escollits per la part pràctica	23
Taula 2: Registre de dades equips masculins	27
Taula 3: Registre de dades equips femenins	27
Taula 4: Resultats obtinguts amb equips masculins	28
Taula 5: Resultats obtinguts amb equips femenins	28
Taula 6: Anàlisi estadístic P1 (Pallares 2022)	29
Taula 7: Anàlisi estadístic P2 (Pallares 2022)	29
Taula 8: Anàlisi estadístic P3 (Pallares 2022)	29
Taula 9: Anàlisi estadístic P5 (Pallares 2022)	31
Taula 10: Anàlisi estadístic P6 (Pallares 2022)	31
Taula 11: Resultats estadístics escala tensió (POMS)	35
Taula 12: Resultats estadístics escala còlera (POMS)	36
Taula 13: Resultats estadístics escala vigor (POMS)	36
Taula 14: Resultats estadístics escala fatiga (POMS)	37

1. INTRODUCCIÓ

Aquest Treball Final de Grau es va centrar en l'anàlisi dels estats d'ànims dels jugadors/es de futbol, el rendiment futbolístic i amb la influència del terreny de joc en què juguen. Per tant, es van tenir en compte les següents variables: els estats d'ànim, el terreny de joc i el rendiment futbolístic.

L'organització de l'estructura del Treball Final de Grau comença definint l'objectiu i hipòtesi de l'estudi. Seguidament, es trobarà el marc conceptual evidenciat científicament per estudis anteriors, fent èmfasi en les variables d'estats d'ànims, rendiment futbolístic i localització del terreny de joc. A continuació, es podrà observar el marc metodològic que conté els apartats de disseny de la investigació, la mostra i material i instruments. Després es redactaran els apartats de resultats on s'analitzaran les dades extretes de la part pràctica. Finalment, es trauran les conclusions de l'estudi on s'interpretaran i es discutiran les dades, i es parlarà també de les limitacions i possibles línies futures d'investigació.

1.1. ANTECEDENTS DEL PROBLEMA

La temàtica d'aquest estudi va sorgir a través d'una pluja d'idees amb diferents temes de proposta pel TFG, tots relacionats amb la psicologia de l'esport centrada en el futbol. Després, es va quedar en tres temes principals i, es va començar a llegir articles enfocats en cada tema. A més, el tema que més li agradava llegir era el que anava en relació amb la influència del terreny de joc. Així doncs, l'últim factor que va fer decidir aquest tema va ser perquè veia més viabilitat a l'hora de fer la part pràctica de la investigació. Per acabar, es va parlar amb el professorat de l'àmbit de la psicologia esportiva i es va decidir enfocar l'estudi amb els estats d'ànims i la variable del terreny de joc.

El concepte inicial d'aquest treball es va centrar a analitzar els resultats dels partits de futbol, els estats d'ànims dels jugadors/es de futbol, el rendiment i la localització del camp on es juga. Donant voltes a aquest tema em vaig fer preguntes com: Afecta en els jugadors/es de futbol el fet de jugar al camp local o al camp visitant? Els influeix en l'estat d'ànim? I amb els resultats que obtenen?

Tot i haver-hi més de 25 anys d'investigació, les causes precises de l'avantatge de jugar a casa i la forma en què operen encara no està clara. L'avantatge de jugar a casa existeix des de l'inici del futbol, concretament de finals del segle XIX. És un fenomen mundial, però varia considerablement en relació amb els països. A més, sol ser més influent en el futbol que no pas en altres esports d'equip (Pollard, 2008b).

Segons Sampedro i Bermejo (2011), l'estudi de l'avantatge de jugar a casa en l'àmbit del futbol ha estat estudiat per diferents autors. Així doncs, analitzant els principals factors com per exemple el suport del públic, el desplaçament dels viatges, entre d'altres. En referència a l'avantatge de jugar a casa, un dels temes més estudiats és el factor geogràfic. Tot i això, proposa com a limitació el fet de realitzar més estudis sobre l'efecte de la territorialitat com a factor associat a l'avantatge de jugar a casa en altres lligues i en altres esports.

En general, hi ha una manca d'estudis en la diferenciació de l'avantatge de jugar a casa en el futbol entre gèneres. Una de les poques investigacions, conclou que l'efecte de jugar a casa és comú als esports masculins i femenins, tot i que el factor de la influència del públic és el que més influeix a les competicions femenines (Gómez et al., 2009).

Segons Pollard (2008), les mateixes paraules escrites a l'article de l'avantatge de jugar a casa de l'any 1986, son igual de rellevants 20 anys després: "Clarament, encara hi ha molt aprendre sobre els complexos mecanismes que causen l'avantatge de jugar a casa, en futbol i altres esports. El tema encara és un camp d'investigació fructífer per historiadors de l'esport, sociòlegs, psicòlegs i estadístics".

Segons tots els estudis realitzats per diferents autors, aquest treball s'enfoca amb l'estudi de la relació dels resultats dels partits, els estats d'ànims dels jugadors i jugadores en el futbol i fent èmfasi a la diferència entre gènere i, l'avantatge de jugar a casa.

1.2. OBJECTIU GENERAL

L'objectiu general d'aquesta investigació és: analitzar la relació dels estats d'ànim dels/les jugadores de futbol, el rendiment futbolístic i la influència de la localització del camp de joc.

1.3. ESTRUCTURA DEL TREBALL

A partir de l'objectiu general explicat en el punt anterior, en la primera part es comprèn la part teòrica del treball, en la qual s'expliquen els conceptes teòrics que emmarquen aquest estudi. Així doncs, fent èmfasi a tres grans variables: els estats d'ànims, el rendiment futbolístic i la localització del camp de joc. La segona part, fa referència a la part pràctica del treball, on es comprèn el seguiment i la metodologia de la investigació. Per acabar, en l'última part, es recull l'anàlisi de resultats, la discussió i les conclusions. Finalment, es troben les limitacions i propostes per futures investigacions.

També cal afegir que, al final del treball hi ha el llistat de citacions bibliogràfiques on s'ha consultat la informació i els annexos on es detallen els instruments emprats al llarg de la investigació.

PART I: MARC TEÒRIC

2. LA PSICOLOGIA DEL RENDIMENT

En el primer capítol del treball de final de grau, s'introdueix el concepte de la psicologia en el rendiment. Probablement, sigui un terme que ha estat poc conegut durant els anys anteriors, però cada cop està agafant més força i és més necessari en l'àmbit esportiu i en l'alt rendiment.

Quan parlem de psicologia del rendiment, ens englobem en el concepte de superació constant en cerca de l'excel·lència, en el no conformar-se, en buscar els objectius satisfactoris en qualsevol àmbit laboral, educatiu, esportiu o qualsevol altra activitat que busca el rendiment propi (Buceta, 2020).

Com hem dit al concepte anterior, dins de l'alt rendiment, trobem l'àmbit de l'esport. El rendiment esportiu està estretament vinculat en l'esport de competició, ja que exigeix als esportistes que explotin els seus recursos al màxim i, per tant, estem parlant d'esport d'alt rendiment (Núñez i Garcia, 2017).

L'esport d'alt rendiment està estretament relacionat amb les emocions intenses, tant negatives com positives. Per tant, els esportistes pateixen canvis emocionals i de vegades són bruscs. Aquests canvis d'emocions són causats per diferents factors, ja que l'esportista d'elit s'implica molt i és el seu estil de vida. Així doncs, el rendiment esportiu es veu afectat pels estats psicològics previs a l'acte esportiu, com l'estat d'ànim, l'ansietat precompetitiva i el nivell d'activació d'arousal (De La Vega Marcos et al., 2011).

Tot esportista d'elit està envoltat per diverses persones del seu entorn, les quals el guien i l'influencien en el funcionament i el rendiment esportiu. Per tant, és important conèixer el rol d'aquestes persones i la relació amb l'esportista ja siguin entrenadors, sanitaris, família, companys, directius... A més de tenir en compte les persones de l'entorn de l'esportista, també cal destacar que per poder comprendre el funcionament psicològic dels esportistes cal conèixer les variables psicològiques que intervenen en el rendiment esportiu, com per exemple: el nivell d'activació, l'atenció-concentració, la motivació, l'estrès, l'autoconfiança i la cohesió d'equip (Buceta, 2020).

2.1. LA PSICOLOGIA DEL RENDIMENT FUTBOLÍSTIC

En aquest capítol es van contextualitzar els conceptes relacionats amb el rendiment futbolístic. Concretament, fent èmfasi en les variables i factors psicològics que influeixen en els jugadors/es de futbol.

En la societat actual, estem sotmesos a una gran influència dels factors de l'entorn, ja siguin factors tecnològics, culturals, polítics, socials, entre d'altres. Concretant, en el món del futbol és una relació bidireccional, ja que hi ha una gran influència entre l'esport i la societat. Per tant, la societat exerceix un focus atencional molt elevat en el futbol.

Cada cop més, en el món del futbol es comença a contemplar la importància de la presència del psicòleg esportiu en l'equip o club per poder treballar i abordar aspectes que els altres membres de l'staff no poden acaparar, com per exemple: ajudar en el desenvolupament del jugador fent especial èmfasi en els valors, ajudar a com estipulars els objectius individuals i col·lectius, aconsellar a l'entrenador, establir vincles com la comunicació en l'equip, gestió de les expectatives... (González, 2020). Amb relació a l'explicat, cal fer especial èmfasi en el fet que l'entrenador i el psicòleg han d'anar units i coordinats, però cada professional ha d'exercir la seva funció dins el col·lectiu o equip.

Tot i que la figura del psicòleg/a esportiu encara que no està prou instaurada en la societat ni en el món de l'esport, cal remarcar la funció que pot realitzar en el futbol base. Cal que els jugadors creixin esportivament amb la figura del psicòleg/a en els equips base per tal de tenir un referent per assolir certs aspectes que influeixen en el procés de creixement futbolístic i personal. A més, és la figura en la qual poden contar-li tota la informació necessària i amb el qual poden ser propers en tot moment. A més, és la figura amb la qual pot connectar amb la família, fet especialment important amb nens/es, ja que els pilars fonamentals dels infants són la família, l'escola, l'esport... També és el membre que pot ajudar als infants a començar a reconèixer les emocions i saber-les gestionar en l'esport. Finalment, el psicòleg acompanya als infants en el desenvolupament en l'esport però sempre tenint presents i treballant els valors, fet essencial i rellevant per l'etapa evolutiva.

Els futbolistes d'elit necessiten desenvolupar factors físics, tècnics, tàctics i psicològics. Segons Kristjánsdóttir et al., (2019) cal tenir en compte que els factors col·lectius i els factors ambientals també afecten el rendiment futbolístic. Així doncs, els futbolistes tenen la necessitat de rebre suport psicològic davant de situacions estressants i exigents (López, 2011). Cal destacar que no només en les situacions difícils sinó que l'aspecte

psicològic és un factor que s'ha d'entrenar per obtenir els resultats en la competició. Reafirmant aquest concepte anterior, segons Jooste et al. (2014) els factors psicològics com la motivació, les habilitats psicològiques i la preparació mental s'han considerat essencials pel rendiment futbolístic.

Pazo et al. (2012) fan èmfasi en el fet que les habilitats psicològiques en els jugadors són la base de la carrera esportiva, i es fa imprescindible profunditzar i obtenir referències mitjançant tècniques i instruments psicològics. En relació amb el concepte anterior, Campos et al. (2017) afegeixen la importància de la capacitat de resiliència en l'esport, un jugador amb poca resiliència és psicològicament vulnerable. Cal destacar que Castro et al. (2016) demostren que els futbolistes són els que menys puntuen en la capacitat de resiliència.

A més, segons Reilly et al., (2000) les variables psicològiques que cal tenir en compte per valorar i millorar el desenvolupament òptim futbolístic és l'autoconfiança i el control de l'estrès, seguit de la motivació i l'atenció-concentració. Cal destacar que en l'estudi de Campos et al. (2017) han arribat a la conclusió que tenir desenvolupades les habilitats psicològiques de control de l'estrès, prevé patir estats d'ansietat i com a conseqüència, mantenir una elevada autoconfiança i una bona capacitat d'atenció – concentració durant la competició. Seguidament, es desenvolupa l'explicació de dues variables psicològiques de gran importància:

2.1.1. L'autoconfiança

L'autoconfiança és el grau de certesa, d'acord amb les experiències passades que té l'esportista respecte a la seva habilitat per aconseguir els èxits en una determinada tasca (Dosil, 2004) citat per (Luisa, 2015). En els entrenaments futbolístics cal programar objectius exigents (individuals i col·lectius) reforçant el desenvolupament de l'autoconfiança i que diferents errors o fracassos consecutius afectin la mateixa percepció de l'autoconfiança provocant un descens en el rendiment. Tot i això, l'important i el que compte no és el descens sinó la capacitat de recuperació de l'autoconfiança (Luisa, 2015). En l'estudi de Campos et al. (2017) s'ha demostrat que els nivells de confiança és alt en els jugadors de futbol estudiats, i recomanen seguir treballant aquestes habilitats per mantenir el nivell òptim que obtenen. A més, també mostren alts nivells d'atenció – concentració, tot i això, quan realitzen algun error manifesten un descens en aquesta habilitat psicològica.

2.1.2. El control de l'estrès

El control de l'estrès és una habilitat psicològica important i essencial en els esportistes. El terme estrès és molt ampli i afecta en el moment precompetició, en la competició i en la postcompetició. Cal destacar que, l'estrès positiu és conegut com l'estrès que prepara el cos per l'activitat explosiva, per mantenir en el futbolista la focalització de l'atenció, la motivació i inclús l'entusiasme com a part de l'actitud positiva per la tasca. És a dir, prepara al jugador per un major rendiment (Ferreira Brandão et al., 2002). En el futbol, segons Navarro Guzmán et al., (1995) la tendència general amb els jugadors que obtenen puntuacions elevades d'ansietat, és que solen manifestar conductes de falta d'autocontrol. En la competició existeix un gran nombre d'estressors que es presenten en freqüència, i per això González (2011) adverteix de la importància de saber controlar l'estrès, perquè la immediatesa que es requereix per l'obtenció de bons resultats no influeixi en l'equilibri mental i emocional de l'esportista.

Cal tenir en compte que, el rendiment que es manifesta en els entrenaments no es veu sotmès amb les mateixes condicions que durant la competició. En el rendiment manifestat a la competició, dependrà de l'èxit professional, l'autoestima, la valoració social, l'econòmica del club i inclús de la comunitat o país, per tant, el nivell competitiu dels esportistes pot condicionar el grau d'ansietat experimentada (Gutiérrez et al. 1997). És per això que la competició suposa un desafiament, una amenaça, en la qual es manifesten reaccions prototípiques d'ansietat, amb les respectives conseqüències pel rendiment i competició (Núñez i Garcia, 2017).

Per tant, per obtenir un rendiment futbolístic adequat cal tenir en compte els múltiples factors anomenats anteriorment com per exemple el control de l'estrès i, un nivell d'activació d'arousal òptim. És interessant entrenar aquests factors prèviament a la competició i, també cal tenir en compte que el rendiment esportiu que s'assoleix a un entrenament no serà el mateix que el rendiment esportiu de la competició, ja que els factors i variables no seran les mateixes.

3. L'ESTAT D'ÀNIM, L'ANSIETAT I L'ESTRÈS EN EL FUTBOL

L'objectiu d'aquest capítol va ser contextualitzar informació sobre els estats d'ànim, l'ansietat i l'estrès en el món del futbol. Són tres conceptes d'estreta relació amb el món del futbol i, per aquest motiu es considera una de les variables en aquest treball.

L'estat d'ànim és l'estat d'arousal, és a dir, l'estat d'activació que està present en les persones i, en més èmfasi en la influència del rendiment dels esportistes. Segons Boladeras (2018), l'estat d'ànim és variable i influència en els processos cognitius i conductuals i, per tant, en la presa de decisions del futbolista.

En l'esport, el terme estrès gairebé sempre s'entén com "distrès", com una reacció negativa. De fet, algunes situacions esportives causen o produeixen símptomes negatius: físics (augment de les FC, sudoració), mentals (por, ansietat, preocupació) i conductuals (parlar ràpidament, tics nerviosos). Al contrari, també existeix l'estrès positiu, denominat "eustrès" el qual prepara l'organisme per l'activitat explosiva, ajudant a mantenir el focus, la motivació i l'entusiasme (Ferreira et al. 2002). Els jugadors de futbol, inevitablement viuen sota l'estrès durant la carrera esportiva i moltes situacions interfereixen debilitant o enfortint en el resultat esportiu (Regina et al. 2006).

En els jugadors de futbol, l'estrès ve desencadenat per diferents factors, un dels factors que més presents són les exigències de l'entorn. Com més gran sigui la distància entre els recursos o habilitats i l'exigència percebuda, major serà l'estrès. En l'àmbit futbolístic, la demanda i l'exigència de l'exterior és molt alta i en moltes situacions, els jugadors poden desencadenar períodes d'estrès.

Tot període d'estrès, és un procés amb una seqüència d'actes que condueixen a un fi o objectiu concret i que hi ha un desequilibri substancial entre la capacitat de demanda i de resposta, en condicions en les quals el fracàs té una conseqüència important (López, 2011). A més, també hi ha estudis que conclouen que l'estrès està relacionat amb l'origen o països, ja que hi ha una afectació sociocultural i demogràfica. Amb relació a aquest últim factor, també destaquen la dificultat d'adaptació dels jugadors de futbol quan van a jugar en països culturalment diversos (Regina et al. 2001) i (Regina et al. 2006).

En relació amb el control de l'estat d'arousal (nivell d'activació) i l'estrès, els futbolistes poden desencadenar períodes d'ansietat, considerada com una condició emocional

desadaptativa. L'ansietat és un factor de la personalitat relacionat amb l'estrès, que des de la perspectiva dels professionals en relació amb les ciències de l'esport i els psicòlegs/gues de l'esport consideren important davant la competició i el rendiment esportiu (Weinberg i Gould, 2010). En la investigació de Navlet (2012) es conclou que perquè sigui específica s'ha d'estudiar l'ansietat com a procés emocional, actitud emocional, tret de personalitat i trastorn.

Segons Kent (2003) l'ansietat es manifesta de tres formes: cognitivament, somàticament i conductualment. Així doncs, l'ansietat es presenta com un factor clau en la disposició general psicològica de l'esportista i es manifesta a través de conductes, generant la disminució de l'efectivitat atencional, afectant negativament a la presa de decisions i la posterior execució esportiva (Boladeras 2018).

Per tant, Kristjánsdóttir et al. (2019) fa especial èmfasi en tenir en compte la relació entre l'ansietat i el rendiment, ja que pot ser una relació complexa. Perquè el futbolista obtingui un rendiment òptim, ha de tenir control sobre el nivell d'ansietat. Segons Boladeras Esteve (2018) i la relació entre l'ansietat i el rendiment futbolístic l'expliquem amb la teoria de la U invertida, la qual comprèn que els nivells alts i baixos d'ansietat afectaran negativament al rendiment, sigui per una manca o excés de nivell d'arousal. És aquí on és presència la importància del desenvolupament de les habilitats psicològiques de l'atleta amb la finalitat de què sigui capaç de canalitzar positivament l'afrontament competitiu (Campos et al. 2017).

3.1. L'ANSIETAT PRE – COMPETITIVA

L'ansietat pre – competitiva és l'estat emocional immediat, amb sentiments de tensió associats a l'activació de l'organisme que es produeixen en situacions davant la competència esportiva. Tot esportista sap que les situacions de competició augmenten l'ansietat i genera emocions intenses on els esportistes han d'afrontar la pressió de superar-se a si mateixos però també al rival. Així doncs, incloent-hi les variables del resultat, públic, expectatives de persones, àrbitres, terreny de jocs i fluctuacions en altres esportistes (Boladeras, 2018).

Per tant, un bon rendiment esportiu suposa la capacitat d'utilitzar estratègies d'afrontament en presència de l'ansietat per controlar les emocions i planificar les accions en funció de l'objectiu.

Per acabar, segons Vives et al. (2015) cal destacar que per controlar l'ansietat pre-competitiva és adient aplicar rutines pre-competitives per tal d'estipular un patró a seguir per inhibir el nerviosisme i tenir un control del nivell d'arousal. Així doncs, alguns exemples per tal d'establir la rutina pre-competitiva son: preparar l'entrenament del dia anterior; tenir cura dels hàbits del son i l'alimentació; tenir en compte les tasques del matí de la competició: el despertar, l'esmorzar, el transport i horaris; estipular les rutines en el vestuari; tenir controlats els moments previs a la sortida de la competició: desplaçament fins al camp, les instruccions de l'entrenador...

3.2. L'ESTRÈS EN LES JUGADORES DE FUTBOL

En aquest capítol es fa èmfasi a les jugadores de futbol femení, ja que gairebé no hi ha estudis en el futbol femení i l'avantatge de jugar a casa.

Lloyd i Shields (1984) afirmen que els homes i les dones són essencialment diferents i que hi ha presència de diferències dicotòmiques entre el sexe femení i masculí que s'assignen a conceptes dicotòmics de l'emoció i la raó (citat per Walton et al., 2004)

Pel que fa al perfil psicològic, en referència al control de variables com la motivació i compromís per l'esport, la confiança de les capacitats, el nivell d'activació, de concentració, l'ús d'imatges mentals i el diàleg intern, no existeixen diferències generals entre jugadors i jugadores. Tot i això, es realitzen algunes matisacions que ens aproximem a la realitat de la futbolista (Martín, 2003).

Segons González (1992) citat per (Martín, 2003) les qualitats psicològiques dels esportistes d'elit són: una motivació alta, ja que prioritzen l'esport com l'objectiu prioritari de la seva vida; el nivell òptim d'activació, fet que desencadena a l'esportista a tenir estratègies de relaxació i activació; l'alta competitivitat entesa com a entusiasme i gust de competir; la seguretat i confiança en les capacitats pròpies; el control dels pensaments interns, així doncs tenint un diàleg intern positiu i que controlen i utilitzen pel propi benefici; autoconeixement; capacitat de concentració i control de l'activació tant en entrenaments com competició; ús de la imaginació o assaig mental.

Tot i això, com a principals diferències a destacar entre el futbol masculí i femení son en relació amb aspectes específics de la motivació. En primer lloc, en el futbol femení predomina la motivació interna, ja que actualment, la motivació externa en futbol femení no està als nivells del futbol masculí. En segon lloc, cal destacar que en l'etapa d'origen

per l'interès de la pràctica futbolística cal sentir-se recolzada, fet que en les jugadores més veteranes era difícil de trobar a causa dels estereotips vinculats a la pràctica del futbol femení. En tercer lloc, cal destacar que una jugadora de futbol quan arriba a l'edat adulta ha d'orientar el seu futur, fet que econòmicament, en el futbol femení no està compensat. Aquesta falta de professionalització dona resultat a abandonar el futbol o baixar el nivell de dedicació (Martín, 2003).

3.3. LES ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT

En aquest apartat es fa èmfasi a l'afrontament i les estratègies d'afrontament. Són conceptes importants en la rutina i entrenament de tot esportista per tal de proporcionar una estabilitat òptima a nivell psicològic i fisiològic.

En primer lloc, cal remarcar que tot esportista viu sota pressió i, aquest fet genera estrès i ansietat en la competició. Per tant, és de gran importància el suport psicològic i saber i aplicar estratègies d'afrontament en l'entrenament i la competició. La psicologia de l'esport pretén ajustar el focus de l'atenció dels estats mentals negatius a enfocaments més positius els quals es centren en conceptes relacionats amb el rendiment i benestar de la persona.

En segon lloc, cal conceptualitzar els termes afrontament i estratègia d'afrontament. Segons Márquez (2006) el concepte afrontament es refereix a l'estrès i l'adaptació en situacions estressants. Per tant, és un conjunt de respostes d'avant la situació estressant per reduir les qualitats aversives de la situació. Així doncs, es tracta de respostes provocades per la situació estressant, executades per controlar-les i neutralitzar-les. En relació amb el concepte anterior, segons Navlet (2012) l'afrontament es defineix com un procés dinàmic i canviant, en què s'avaluen les observacions i valoracions del subjecte sobre el pensament i accions. L'afrontament com a procés implica la possibilitat de canvi, tant en el subjecte com en l'entorn, que també pot canviar amb la independència de l'individu i de les estratègies d'afrontament. Des de la perspectiva de Lazarus (1986, pàg 164), l'afrontament són aquells esforços cognoscitius i conductuals constantment canviables que es desenvolupen per manejar les demandes específiques externes i/o internes que són avaluades com excedents o desbordants dels recursos de l'individu. Hi ha dues grans dimensions funcionals de l'afrontament: l'afrontament orientat a la tasca i l'afrontament orientat a l'emoció. L'afrontament orientat a la tasca són les accions que pretenen canviar o controlar aspectes d'una situació

percebuda com estressant. En canvi, l'afrontament orientat a l'emoció són accions amb la finalitat de canviar el significat d'una situació estressant i per resultat el resultat negatiu de les emocions.

Segons Anshel i Anderson (2002) l'objectiu de l'estratègia d'afrontament és minimitzar certs tipus de cognicions i reduir la quantitat d'auto-reflexions, almenys en situacions que requereixen una resposta física ràpida. En relació amb l'esport, les investigacions suggereixen que els atletes s'afronten moltes vegades a la mateixa ansietat, així doncs, bloquejant els missatges amenaça o desagradables i incremental la informació que pot contribuir a una execució òptima.

Amb relació al concepte anterior segons Márquez (2006), les estratègies d'afrontament dels atletes s'han associat a variables com control percebut, autoeficàcia, autoconfiança, ansietat – estat, orientacions de meta, clima motivacional, afectes positius i negatius o mesures d'execució.

3.3.1. Estratègia d'afrontament utilitzades en el futbol

A continuació, es destaquen tres estratègies força utilitzades en el món del futbol:

Anshel i Anderson (2002) destaquen com a estratègia més utilitzada, el minimitzar certes cognicions i reduir el número d'auto-reflexions en situacions d'execució o resposta física ràpida, fet que ajuda a controlar l'ansietat competitiva i a bloquejar els missatges de caràcter amenaçant, i permetin accedir de forma ràpida a la informació que contribueix a la bona execució esportiva.

També cal afegir que segons Lope i Solís (2020) l'autoconfiança és una estratègia d'afrontament en l'esport. Així doncs, potenciant autoinstruccions o autodiàlegs que serveixen per millorar l'eficàcia personal i la conducta esportiva.

Per tant, podem concloure d'acord amb les investigacions de diferents autors, com per exemple Hanton i Jones (1999) que, l'ús d'estratègies centrades en el problema o la tasca, augmenten la qualitat de l'execució i la percepció d'aconseguir la meta establerta.

No obstant això, una investigació força acabada de realitzar per Cruz et al. (2010) posa en manifest que les dones fan un major ús d'estratègies centrades en les emocions, l'afrontament actiu i suport instrumental. En canvi, els homes realitzen un major ús de substàncies com l'alcohol i la droga com a mode d'afrontament.

4. LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC

En aquest capítol es va contextualitzar informació sobre una de les variables d'aquesta investigació, el factor de la influència del terreny de joc.

Courenya i Carron (1992) defineixen l'avantatge de jugar a casa en jocs d'equip com "trobada constant de què els equips de casa en les competicions esportives guanyen més del 50% dels partits jugats en un calendari equilibrat a casa i fora". Aquest estudi el corroboren altres investigacions com per exemple, Nevill i Holder (1999) estudiant l'avantatge de jugar a casa en l'àmbit del futbol on obtenen un percentatge de victòries a casa del 68,3%.

Segons Pollard (2006) l'existència de l'avantatge de jugar a casa en l'esport competitiu està ben documentada, tot i que les causes precises es comprenen menys i son el tema de moltes investigacions recents. El primer article a considerar el concepte de l'avantatge del local va ser una investigació feta per Dowie (1982) en la que comentava l'èxit dels països amfitrions de la Copa del Mon, considerant tres possibles causes de l'avantatge en el futbol que etiqueta com: fatiga, familiaritat i aficionats.

Courenya i Carron (1992) identifiquen quatre factors d'ubicació del joc que poden causar o afectar el grau de l'avantatge local: (1) factors de la multitud; (2) factors de l'aprenentatge i/o familiaritat; (3) factors de viatge; (4) factors de regla. A més, Nevill & Holder (1999) conclouen que "els factors de la multitud pareixen ser la causa més dominant de l'avantatge de jugar a casa" .

4.1. FACTORS ASSOCIATS A LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC

En investigacions posteriors, orientades al futbol, Pollard (2006) afegeix més factors associats a l'avantatge de jugar a casa:

El primer factor és el *suport del públic*. Aquest factor podria influir de moltes formes i ha resultat complicat d'estudiar. Per una banda, Pollard (1986) assenyala que la densitat del públic no està associada amb el grau de l'avantatge de jugar a casa. D'altra banda, Nevill et al., (2002) han produït evidència de què el so del públic local pot contribuir a l'avantatge local a l'influir en les decisions dels àrbitres. Posteriorment, Pollard (2008)

esmenta que el factor multitud no està clar i s'ha demostrat que l'avantatge funciona inclús amb multituds petites.

Amb relació al concepte del suport del públic, destacar la investigació de Greer (1983) on va avaluar l'efecte del comportament de la multitud en els resultats del rendiment dels equips locals i visitants. Es va observar que durant el comportament normal de la multitud, els equips locals obtenen millors resultats, en canvi, durant els casos en què la multitud esbronca (durant més de 15s), la superioritat dels equips locals augmenta. Aquest augment és degut a una disminució del rendiment dels equips visitants o a les decisions dels àrbitres a causa de la intimidació de l'afició local.

El segon factor és la *fatiga del viatge*. Clarke i Norman (1995) mostren evidència de què l'avantatge de jugar a casa augmenta en funció de la distància entre els equips i segons Pollard (2008b) l'avantatge de jugar a casa es redueix en derbis locals que gairebé no hi ha desplaçaments. A més, remarca que l'evidència de l'efecte del viatge no és concloent que sigui perjudicial per a l'equip visitant. També cal destacar que no es corroboren els mateixos resultats en tots els països, Pollard (2008a) posa en evidència que l'avantatge de jugar a casa a Brasil és del 65%. Aquesta investigació té un alt percentatge d'avantatge de jugar a casa, ja que es veuen influïts per les grans distàncies i pel clima, ja que hi ha forts contrastos de climatologia entre el nord i nord-est càlid i tropical i el sud humit, especialment durant els mesos de l'hivern.

El tercer factor és la *familiaritat* amb les condicions locals. Segons Pollard (1986) i Pollard (2008), en el factor de familiaritat sí que hi ha evidència de l'avantatge de jugar a casa. Sobretot, a l'hora de jugar en gespa artificial, en camps de dimensions inusualment grans o petites i amb una marca de futbol específica de l'equip local. A més, les condicions climàtiques locals i l'altitud afavoreixen a l'equip local.

El quart factor és la *territorialitat*, Neave i Wolfson (2003) defineixen la territorialitat com "la resposta protectora d'una invasió del territori percebut d'un mateix". Pollard (2008b), afirma que els éssers humans i els animals responen a una invasió real o percebuda del seu territori d'origen i, per aquest motiu hi ha un avantatge de jugar a casa. S'ha investigat que els nivells de testosterona dels jugadors és significativament més alta abans d'un partit a casa que abans d'un partit fora de casa.

El cinquè factor són les *decisions arbitrals*. Alan M. Nevill et al., (1996) van observar que les sancions i les targetes vermelles es donaven més en contra de l'equip visitant. Posteriorment, A. M. Nevill et al. (2002) van analitzar les decisions dels àrbitres a través de gravacions de vídeo i, van afirmar que les decisions arbitrals tendeixen a afavorir als

equips locals gràcies al so de la multitud. A més, Pollard (2008) afirma que hi ha proves contundents de que les decisions dels àrbitres afavoreixen a l'equip local, aparentment en conseqüència del recolzament del públic. Per tant, hi ha dos factors esmentats en aquest capítol que s'interposen i donen resultat a l'avantatge de jugar al camp local.

El sisè factor fa referència a les *tàctiques especials*. Els equips poden enfocar els jocs de diferents punts de vista tàctics. Si l'equip visitant utilitza un enfocament més cautelós i defensiu, es podria esperar que es donés un factor d'avantatge territorial i psicològic a l'equip local. Tot i això, aquest factor no té proves significatives (Pollard, 2008b).

El setè factor és els *factors norma*. Durant les últimes dècades hi han hagut canvis importants en les regles del joc, com per exemple el fet d'obtenir tres punts de la victòria. A més, com més substituïts i allargament de l'interval de l'entretemps té un efecte degut un major grau de "transferència de la informació". Encara que no està corroborat del tot, són factors que influeixen en l'equip local (Pollard, 2008b).

El vuitè i últim factor, fa referència als *factors psicològics*. Si els jugadors creuen en la seva existència, és probable que augmenti la confiança quan es juga a casa. La magnitud de l'avantatge dependrà del grau en què les creences estiguin reforçades per sentiments de familiaritat, territorialitat i de suport del públic.

Per tant, podem concloure que segons Nevill et al. (1996) hi ha un avantatge local en el futbol en multituds i densitat alta. Posteriorment, afirmen que els àrbitres prenen decisions més subjectives quan hi ha una major afluència de públic, ja que estan condicionats pel so de la multitud (Nevill et al., 2002).

Finalment, cal destacar que són investigacions difícils de realitzar, ja que és complicat centrar-se en una variable i aïllar la resta. A més, hi ha grans diferències de l'avantatge de jugar a casa entre diferents països (Pollard, 2008b).

PART II: MARC PRÀCTIC

5. METODOLOGIA

En aquest apartat es pot concloure que la perspectiva metodològica seguida en aquest Treball Final de Grau és d'enfocament mixt. Tal com explica Campos (2021), el mètode mixt es basa en l'ús de continguts associat a mètodes quantitius i qualitius, generant el mateix domini teòric, disseny propi i anàlisi de dades. Concretament en aquesta investigació, s'obté informació a través de respostes subjectives i qualificables, obtingudes en el qüestionari Pallares 2022 i, també informació objectiva i quantificable, obtinguda en la recollida de resultats dels partits i amb les respostes del test POMS.

5.1. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Avaluar la influència de la localització del camp de joc i els estats d'ànims dels jugadors/es de futbol.
- Valorar la relació entre els resultats dels partits jugats i la localització del camp.
- Identificar les diferències entre gèneres i el factor de la localització del camp de joc.

5.2. HIPÒTESIS

- Hi haurà influència de la localització del camp de joc i els estats d'ànims dels jugadors/es de futbol. Així doncs, hi haurà més influència negativa en els estats d'ànims i estressors en el joc al camp visitant.
- S'obtiniran resultats més desfavorables en els partits disputats al camp visitant.
- En el gènere masculí hi haurà més sentiment de pertinença en el camp local i, en el gènere femení es detectarà més tensió en el camp local.

5.3. EL DISSENY DE LA INVESTIGACIÓ

En aquest Treball Final de Grau es planteja un disseny de recollida de dades a través de les dades extretes dels resultats dels partits, el qüestionari Pallares 2022 d'elaboració pròpia i el test POMS mitjançant set grups experimentals. Les variables dependents són els estats d'ànim i el rendiment dels jugadors/es de futbol. I la variable independent és la influència del territori de joc. El registre de les dades es realitza entre el mes de gener i març del 2022 mitjançant la plataforma Google Forms, via online. Així doncs, sol·licitant permís i que s'adjunta en l'apartat d'annex, pel tractament de dades personals.

5.4. LA MOSTRA DE LA INVESTIGACIÓ

La mostra d'aquest estudi està formada per la participació de tres equips masculins i quatre equips femenins. Així doncs, obtenint una mostra total de 136 futbolistes, concretament 60 jugadors i 76 jugadores.

A partir d'aquesta mostra, s'han obtingut un total de 81 respostes en el primer qüestionari, repartides entre 45 jugadors i 36 jugadores. I, en el segon qüestionari un total de 47 respostes repartides entre 25 jugadors i 22 jugadores.

Els equips escollits formen part de la província de Tarragona, Catalunya. Pel que fa als equips masculins, pertanyen a la categoria de 2a catalana i, pel que fa als equips femenins, pertanyen a la categoria de segona divisió femenina F11. La mostra d'aquest estudi està compresa en una edat d'entre 18 – 40 anys.

GÈNERE	CATEGORIA	EQUIPS	Nº SUBJECTES
Masculí	2a catalana	Amposta C.F. A	20
		Ulldecona, C.F. A	20
		Ebre Escola ESP., CF. A	20
Femení	Segona divisió femenina G1	Rapitenca, U.E. A	22
		La Plana fem. A	17
		F.C Tarraco	20
		Vilanova i Geltrú, C.F. A	17

Taula 1: Equips escollits per la part pràctica

5.4.1. Criteris d'inclusió

Per seleccionar la mostra d'aquest estudi es va centrar en jugadors/res de categories amateurs de la província de Tarragona. Per una banda, es va escollir tres equips masculins de la categoria de segona catalana i quatre equips femenins de la categoria de Segona Divisió Femenina de F11.

Els criteris d'inclusió van ser els següents: (1) Els equips situats a mitja taula de la classificació en el mes de desembre segons la Federació Catalana de Futbol, per tal de tenir una mostra amb un nivell de rendiment semblant. (2) Que en les respostes del segon qüestionari s'obtingui un 50% de participació amb relació al primer qüestionari. Cal destacar que a causa de l'incompliment del criteri d'inclusió (2), es van extreure les 17 respostes enregistrades per part de l'equip de l'Ampolla. Més concretament, en el primer qüestionari es van registrar 13 respostes, però en el segon tan sols 4, per tant, no arriba al 50% de participació d'un qüestionari a l'altre.

5.5. MATERIAL I INSTRUMENTS

En aquest capítol s'exposen els materials i instruments utilitzats durant el registre de dades de la investigació: el registre de resultats, el qüestionari i el test POMS.

5.5.1. Registre dels resultats

En primer lloc, es van registrar els resultats dels partits de futbol dels tres equips masculins i dels quatre equips femenins durant dos caps de setmana. S'enregistren els resultats de dos caps de setmana, ja que ens interessa tenir un resultat on l'equip jugui al camp local i un resultat on l'equip jugui en camp visitant. Aquest registre de resultats dels partits ens serveix per relacionar la part teòrica amb la part pràctica i poder extreure conclusions en base les hipòtesis plantejades.

5.5.2. Qüestionari de construcció pròpia: PALLARES 2022

En segon lloc, es va realitzar un qüestionari amb preguntes adreçades als jugadors/res amb baremació d'escala de Likert (0-10) o resposta curta per poder profunditzar i especificar en les variables plantejades en relació en cada partit. Aquest qüestionari es va passar unes hores prèvies a la competició durant els dos caps de setmana que s'han registrat els resultats prèviament i juntament amb les respostes del test POMS, via digital (*Annex 2*).

5.5.3. Test Profile of Mood States (POMS)

El perfil dels estats d'ànim – “Profile of Mood States” (POMS) va ser creat per McNair, Lorr i Droppelman l'any 1971 i és un dels instruments més utilitzats per l'avaluació dels sentiments, afectes i estats d'ànims en la psicologia de l'esport. La versió original del test POMS està composta per una llista de 58 adjectius, tot i això, és un test que ha estat estudiat per diferents autors (Balaguer et al., 1993) (*Annex 3*).

Després de successives investigacions de diferents autors, es crea la versió adaptada i validada en espanyol que consta de 29 ítems conformats en les següents escales: tensió, còlera, vigor, fatiga i depressió. En aquest test es disposa d'un format de resposta de cinc categories, habitualment assignades entre els valors 0 (res) i el 4 (moltíssim).

En aquest treball, s'utilitza la versió adaptada a 29 ítems i conformada per cinc escales, ja que s'ha estudiat que la versió original sol ser massa extensa a l'avaluar-ho abans d'un esdeveniment important com per exemple, la competició. Tanmateix, l'escala abreviada de 29 ítems aconsegueix explicar un 92,9% de la variància de la versió extensa, compresa per 58 ítems (Andrade et al., 2013).

A continuació, afegixo la descripció i els adjectius que fan referència a cada escala de la versió adaptada:

- Factor T (tensió): tens, relaxat, intranquil, inquiet, alterat i nerviós.
- Factor A (còlera): representa l'escala amb trets d'antipatia en vers els altres: irritable, enfurismat, lluitador, molest, enfadat, amargat, furiós i de mal geni.
- Factor V (vigor): representa l'escala amb trets d'estat de vigor, ebullició i energia elevada: animat, actiu, enèrgic, ple d'energia i vigorós.
- Factor F (fatiga): estat d'ànim de laxitud, inèrcia i baix nivell d'energia: esgotat, fatigat, exhaust, sense força i cansat.
- Factor D (depressió): estat d'ànim deprimat i sentiment d'inadequació personal: infeliç, abandonat, trist, deprimat, desafortunat.

Cal destacar que l'escala de depressió, no ha estat escollida al procés d'anàlisi de resultats, ja que no ens és útil per relacionar-la amb cap variable plantejada en aquest Treball Final de Grau.

5.6. PROCEDIMENT

Per començar, es va realitzar una carta oficial orientada per enviar als coordinadors respectius dels clubs escollits (*Annex 4*). Un cop la carta va ser tramesa via correu electrònic i, els coordinadors van donar el vistiplau, es va contactar amb l'entrenador i es va acordar una data concreta per exposar el tema i el funcionament de l'estudi de forma presencial.

En segon lloc, un cop establerta la xerrada per explicar el funcionament i l'objectiu de la recollida de dades a l'entrenador i les jugadores, acordem els caps de setmana entre el mes de gener i el març per tal de dur a terme la recollida de dades de la part pràctica.

En tercer lloc, es va passar un consentiment informat a tots els usuaris/es, que em permetés utilitzar la informació recollida al qüestionari Pallares 2022 i el test POMS en la recollida de dades i anàlisi de resultats (*Annex 1*).

I per últim, es va proporcionar el material necessari per a la presa de respostes (accés al qüestionari i test via digital) durant els dos caps de setmana acordats amb els entrenadors.

6. ANÀLISI ESTADÍSTIC

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

7. RESULTATS

7.1. Registre de resultat dels partits

En aquest apartat es va mostrar el registre de resultats dels partits dels equips seleccionats per l'estudi. A continuació, s'incorporen dues taules detallades. Cal destacar que a causa de la pandèmia de la Covid-19, s'ha vist afectada la planificació de l'enregistrament de resultats i, per tant, les franges que estan en vermell són els partits suspesos. A més, destacar que la mostra de l'equip masculí de l'Ampolla està en

color groc, ja que és una mostra invàlida perquè no compleix el segon criteri d'inclusió (punt 5.4.1).

Aquesta taula mostra les dades dels partits enregistrats dels equips masculins. Es detalla l'equip, el camp on s'ha jugat el partit, la data, el rival, el resultat i el nombre de respostes que s'han rebut del qüestionari Pallares 2022 i test POMS:

Equip	Camp	Data	Partit	Resultat	Respostes
Ampolla CF.A	Camp Mpal d'Amposta	16/01	Amposta – Ampolla	SUSPÈS	-
	Camp Mpal Ampolla	23/01	Ampolla - Ulldecona	SUSPÈS	-
	Camp Mpal Bitem	30/01	Remolins - Ampolla	1 – 3	13
	Camp Mpal Ampolla	20/02	Ampolla – La Senia	3 – 1	4
Ebre Escola CF. A	Camp Mpal Ulldecona	16/01	Ulldecona – Ebre Escola	2 – 0	13
	Estadi Josep Otero	06/02	Ebre Escola - Camarles	SUSPÈS	
	Estadi Josep Otero	20/02	Ebre Escola-Mora Nova	2 - 2	6
Amposta, C.F. A	Estadi Josep Otero	09/01	Ebre Escola - Amposta	2 – 2	18
	Estadi Mpal d'Amposta	16/01	Amposta - Ampolla	SUSPÈS	
	Estadi Mpal d'Amposta	06/02	Amposta - Remolins	3 – 1	12
Ulldecona, C.F. A	Camp del pla de Barra	06/03	Camarles - Ulldecona	3 – 1	14
	Camp Mpal d'Ulldecona	12/03	Ulldecona – Senia	2 – 3	7

Taula 2: Registre de les dades equips masculins

Aquesta taula mostra les dades dels partits enregistrats dels equips femenins. Es detalla l'equip, el camp on s'ha jugat el partit, la data, el rival, el resultat i el nombre de respostes que s'han rebut del qüestionari Pallares 2022 i el test POMS:

Equip	Camp	Data	Partit	Resultat	Respostes
Rapitenca U.E	Estadi Mpal la Devesa	09/01	Rapitenca - Avinyonet	13-0	10
	Camp pare manyanet	06/02	Reus tota la vida - Rapitenca	1-10	7
F.C. Tarraco A	Camp Mpal St Bàrbara	15/01	La Plana - Tarraco	SUSPÈS	
	Camp Antonio Ortega	23/01	Tarraco - Reus tota la vida	3 - 1	6
	Camp Sant Pau d'Ordal	06/02	Subirats - Tarraco	2 – 4	5
La Plana fem A	Camp Pons i Ventura	08/01	Cubelles – La Plana	2 – 5	11
	Camp Mpal St Bàrbara	15/01	La Plana - Tarraco	SUSPÈS	
	Camp Mpal St Bàrbara	05/02	La Plana - Vilanova	6 – 1	5
Vilanova i la Geltrú	Camp Cem parc del Garraf	06/03	Vilanova – Subirats Unió	SUSPÈS	
	Camp Josep Pons i Ventura	12/03	Cubelles - Vilanova	0 – 0	9
	Camp parc del Garraf	20/03	Vilanova - Tarraco	0 – 3	5

Taula 3: Registre de les dades equips femenins

A continuació, s'exposa una taula amb el balanç dels partits guanyats, perduts i empatats en relació a si s'han disputat en camp local o camp visitant.

Pel que fa als resultats dels partits dels tres equips masculins:

	Guanyats	Perduts	Empatats	Total partits
Camp local	1	1	1	6 partits
Camp visitant		2	1	

Taula 4: Resultats obtinguts amb equips masculins

Per tant, es pot observar que en els partits disputats en els camps locals, s'obté un major rendiment futbolístic. En canvi, en els partits disputats en camp visitant no es va aconseguir cap victòria i, per contra es va perdre dos partits.

Pel que fa als resultats dels partits dels quatre equips femenins:

	Guanyats	Perduts	Empatats	Total partits
Camp local	3	1		8 partits
Camp visitant	3		1	

Taula 5: Resultats obtinguts amb equips femenins

Per tant, en el cas dels equips femenins s'obtenen uns resultats més favorables, amb poca diferència significativa, amb els partits disputats en els camps visitants.

7.2. Resultats qüestionari Pallares 2022

En aquest punt es mostren els resultats obtinguts en el qüestionari Pallares 2022. El qüestionari està plantejat basant-se en cinc categories: l'estat d'ànim, l'autoconfiança, les estratègies d'afrontament, el rendiment futbolístic i la localització del terreny de joc.

7.2.1. Els estats d'ànim

La categoria dels estats d'ànims del qüestionari Pallares 2022 està composta per dues preguntes: (1) Et sents amb un nivell d'energia (activació) adequat per aquest partit? (2) En quin nivell de motivació et sents per aquest partit?

Pel que fa a la primera pregunta, es van trobar els següents resultats: En els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 8 ($SD \pm 1,46$) i una moda de 8. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 8 ($SD \pm 1,57$) i una moda de 8. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 9 ($SD \pm 2,19$) i una moda de 9. En els resultats masculins en camp visitant es van assolir 45 respostes amb una mediana de 8 ($SD \pm 1,53$) i una moda de 8.

	Nº respostes	Mediana	Moda	Desviació estàndard
Femení – Local	26	8	8	1,46
Femení – Visitant	32	8	8	1,57
Masculí – Local	25	9	9	2,19
Masculí – Visitant	45	8	8	1,53

Taula 6: Anàlisi estadístic P1 (Pallares 2022)

Pel que fa a la segona pregunta, es van trobar els següents resultats: En la classificació de resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 8 ($SD\pm 1,95$) i una moda de 10. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 8 ($SD\pm 1,70$) i una moda de 7. En els resultats masculins en el camp local es van aconseguir 25 respostes amb una mediana de 10 ($SD\pm 2,20$) i una moda de 10. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 9 ($SD\pm 1,33$) i una moda de 10.

	Nº respostes	Mediana	Moda	Desviació estàndard
Femení – Local	26	8	10	1,95
Femení – Visitant	32	8	7	1,70
Masculí – Local	25	10	10	2,20
Masculí – Visitant	45	9	10	1,33

Taula 7: Anàlisi estadístic P2 (Pallares 2022)

7.2.2. Autoconfiança

La segona categoria del qüestionari Pallares 2022 comprèn la següent pregunta: (3) Creus que tens un nivell d'autoconfiança adequat per afrontar aquest partit?

En la classificació de resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 8 ($SD\pm 2,03$) i una moda de 10. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 8 ($SD\pm 2,01$) i una moda de 9. En els resultats masculins locals es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 9 ($SD\pm 2,22$) i una moda de 10. En els resultats masculins visitants es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 9 ($SD\pm 2,02$) i una moda de 10.

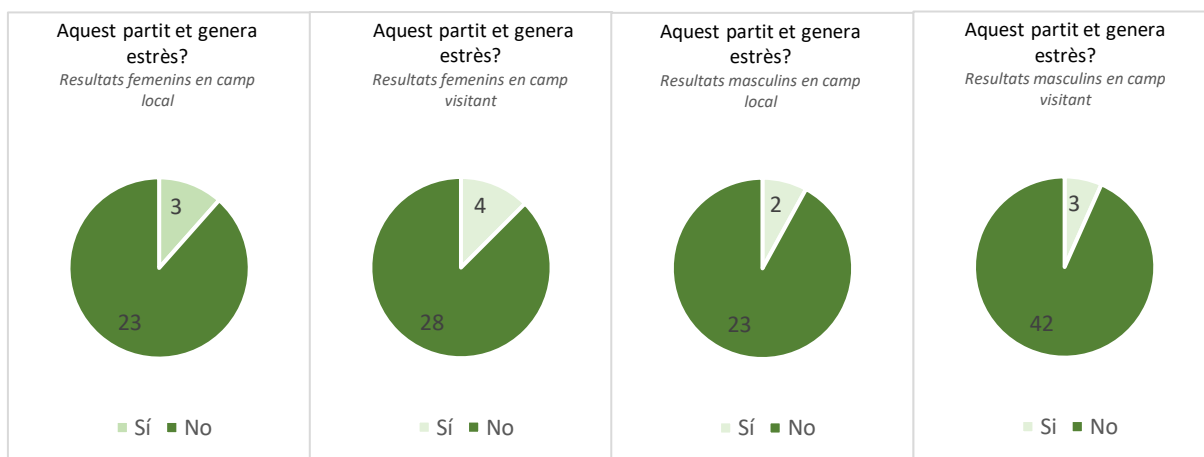
	Nº respostes	Mediana	Moda	Desviació estàndard
Femení – Local	26	8	10	2,03
Femení – Visitant	32	8	9	2,01
Masculí – Local	25	9	10	2,22
Masculí – Visitant	45	9	10	2,02

Taula 8: Anàlisi estadístic P3 (Pallares 2022)

7.2.3. Estratègies d'afrentament

La tercera categoria del qüestionari Pallares 2022 comprèn la següent pregunta: (4) Aquest partit et genera estrès?

En la classificació de resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una (SD±0,33) i una moda de 2. En la classificació de resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una SD±0,34 i una moda de 2. En la classificació de resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una SD±0,28 i una moda de 2. En la classificació de resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una SD±0,25 i una moda de 2. A continuació, els gràfics il·lustratius:



Gràfics il·lustratius P4 Qüestionari Pallares 2022

7.2.4. Rendiment futbolístic

La quarta categoria del qüestionari Pallares 2022 comprèn les següents preguntes: (5) Com creus que rendiràs (passes correctes, pocs errors, bones decisions...) en aquest partit? (6) Creus que heu realitzat els entrenaments adequats per aquest partit? (7) Et sents còmode i preparat/da físicament?

Pel que fa a la cinquena pregunta: En la classificació de resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 7 (SD±1,27) i una moda de 7. En la classificació de resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 7 (SD±1,27) i una moda de 7. En la classificació de resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 8 (SD±1,91) i una moda de 8. En la classificació de resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 8 (SD±1,34) i una moda de 7.

	Nº respostes	Mediana	Moda	Desviació estàndard
Femení – Local	26	7	7	1,27
Femení – Visitant	32	7	7	1,27
Masculí – Local	25	8	8	1,91
Masculí – Visitant	45	8	7	1,34

Taula 9: Anàlisi estadístic P5 (Pallares 2022)

En la sisena pregunta, en els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana 7,5 (SD±2,60) i una moda de 8. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 6,5 (SD±2,07) i una moda de 7. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 8 (SD±2,35) i una moda de 10. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 8 (SD±1,76) i una moda 8.

	Nº respostes	Mediana	Moda	Desviació estàndard
Femení – Local	26	7,5	8	2,60
Femení – Visitant	32	6,5	7	2,07
Masculí – Local	25	8	10	2,35
Masculí – Visitant	45	8	8	1,76

Taula 10: Anàlisi estadístic P6 (Pallares 2022)

En la setena pregunta, en els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana d'1 (variable "sí") amb una SD±0,49 i una moda d'1. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana d'1 (variable "sí") amb una SD±0,47 i una moda d'1. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana d'1 (variable "sí") amb una SD±0,41 i una moda d'1. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana d'1 (variable "sí") amb una SD±0,46 i una moda d'1.

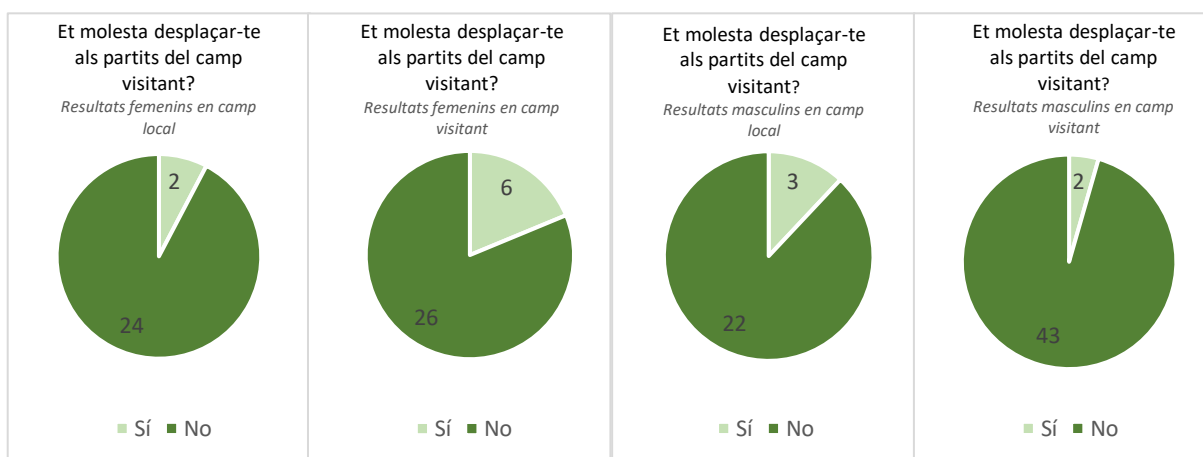


Gràfics il·lustratius P7 Qüestionari Pallares 2022

7.2.5. Localització del terreny de joc

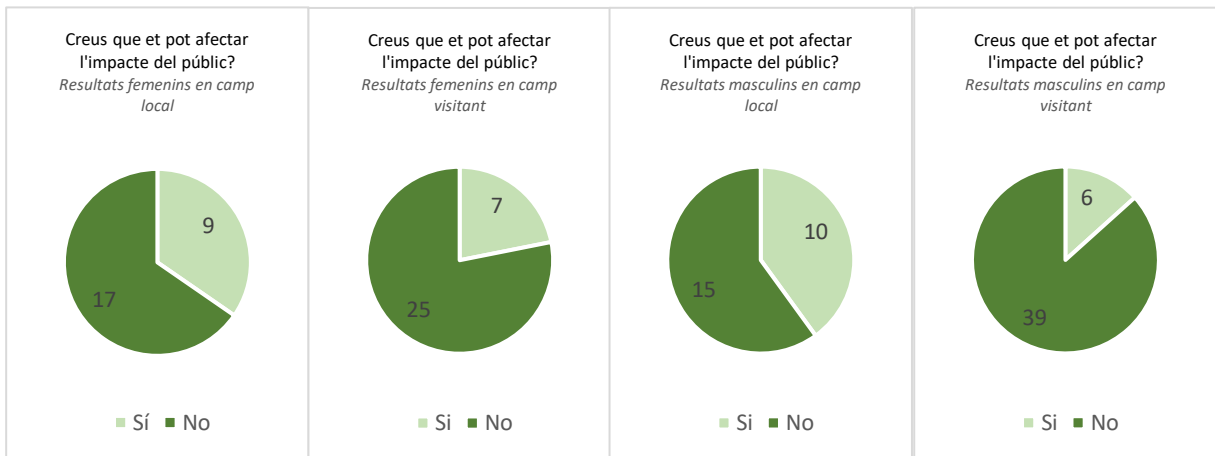
La cinquena categoria del qüestionari Pallares 2022 va ser la localització del terreny de joc i comprèn les següents preguntes: (8) Et molesta desplaçar-te als partits del camp visitant? (9) Creus que et pot afectar l'impacte del públic? (10) T'agrada més jugar al camp local o al camp visitant? (11) Creus que l'àrbitre pren decisions a favor de l'equip local? (12) Creus que tenir familiaritzat el camp de joc (dimensions, terreny de joc,...) t'ajuda a afrontar el partit?

En la vuitena pregunta, en els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una $SD\pm 0,27$ i una moda de 2. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una $SD\pm 0,40$ i una moda de 2. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una $SD\pm 0,33$ i una moda de 2. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable "no") amb una $SD\pm 0,21$ i una moda de 2.



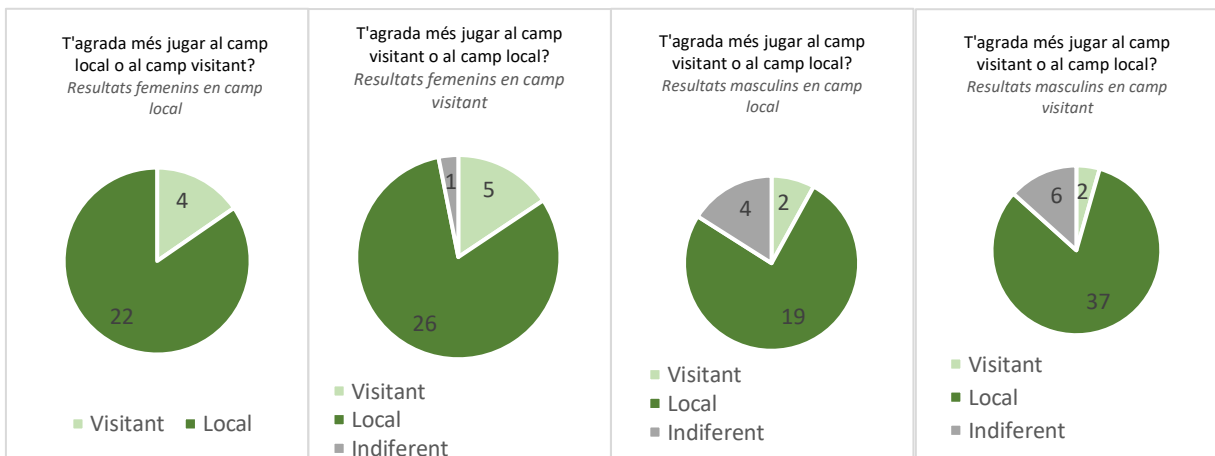
Gràfics il·lustratius P8 Qüestionari Pallares 2022

Pel que fa a la novena pregunta, es van trobar els següents resultats: En els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD\pm 0,49$ i amb una moda de 2. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD\pm 0,43$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD\pm 0,50$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD\pm 0,34$ i una moda de 2.



Gràfics il·lustratiu P9 Qüestionari 2022

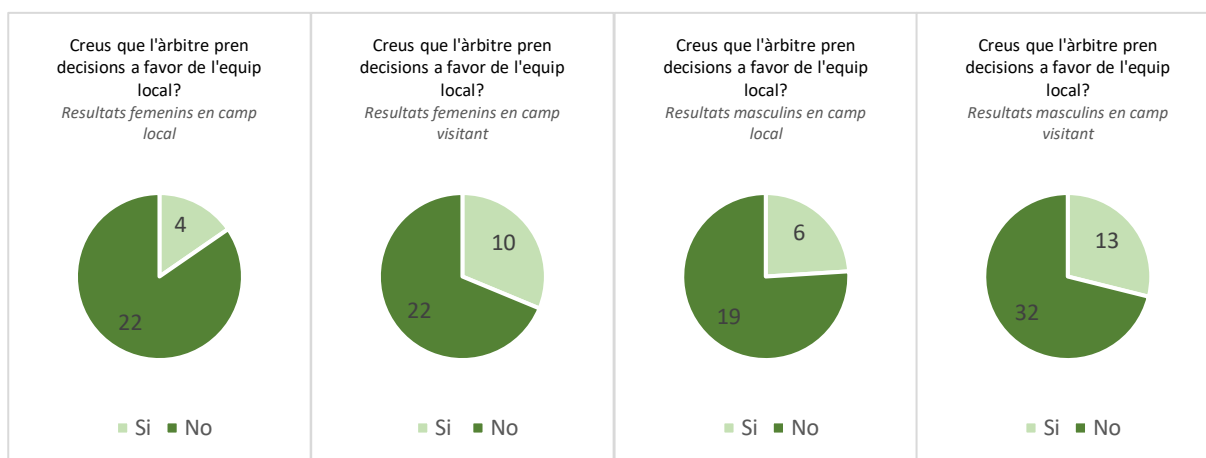
En la desena pregunta, en els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "local"), amb una $SD \pm 0,37$ i amb una moda de 2. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "local"), amb una $SD \pm 0,49$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable "local"), amb una $SD \pm 0,76$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable "local"), amb una $SD \pm 0,70$ i amb una moda de 2.



Gràfics il·lustratiu P10 Qüestionari Pallares 2022

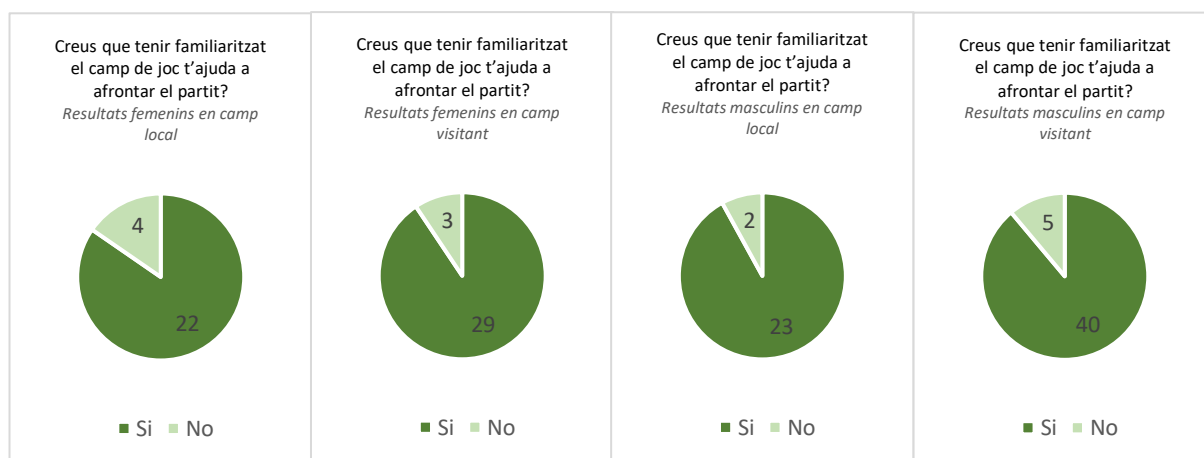
En la onzena pregunta, en els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD \pm 0,37$ i amb una moda de 2. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "no"), amb una $SD \pm 0,47$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable

“no”), amb una $SD\pm 0,44$ i amb una moda de 2. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable “no”), amb una $SD\pm 0,46$ i amb una moda de 2.



Gràfics il·lustratius P11 Qüestionari Pallares 2022

Pel que fa a la dotzena pregunta, es van trobar els següents resultats: En els resultats femenins en camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana d'1 (variable “sí”), amb una $SD\pm 0,37$ i amb una moda d'1. En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 1 (variable “si”), amb una $SD\pm 0,30$ i una moda d'1. En els resultats masculins en camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana d'1 (variable “si”), amb una $SD\pm 0,28$ i amb una moda d'1. En els resultats masculins en camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana d'1 (variable “si”), amb una $SD\pm 0,32$ i amb una moda d'1.



Gràfics il·lustratius P12 Qüestionari 2022

7.3. Resultats test POMS

En aquest punt es mostren els resultats que es van obtenir en el test POMS. Tal com està explicat en el punt d'instruments, el test POMS està comprès per cinc escales de les quals tan sols s'han utilitzat quatre: tensió, còlera, vigor i fatiga.

A continuació, es mostren els resultats d'aquestes escales els quals estan compresos en valors de: (1) res, (2) una mica, (3) moderadament, (4) bastant i (5) moltíssim.

7.3.1. Escala tensió

En els resultats femenins en el camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 2 (variable "una mica"), amb una $SD\pm 1,15$ i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 2 (variable "una mica"), amb una $SD\pm 1,05$ i una moda de 2 (variable "una mica"). En els resultats masculins en el camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 2 (variable "una mica"), amb una $SD\pm 1,07$ i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats masculins en el camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 2 (variable "una mica"), amb una $SD\pm 1,20$ i una moda de 2 (variable "una mica").

ESCALA TENSÍO				
	Nº respostes	Mediana	Moda	Desv. estàndard
Femení – local	26	(2) Una mica	(1) Res	1,15
Femení – visitant	32	(2) Una mica	(2)Una mica	1,05
Masculí – local	25	(2) Una mica	(1) Res	1,07
Masculí - visitant	45	(2) Una mica	(2)Una mica	1,20

Taula 11: Resultats estadístics escala tensió (POMS)

7.3.2. Escala còlera

En els resultats femenins en el camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana d'1 (variable "res"), amb una $SD\pm 1,11$ i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats femenins en el camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 1 (variable "res"), amb una $SD\pm 1,02$ i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats masculins en el camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana d'1 (variable "res"), amb una $SD\pm 1,21$ i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats masculins en

el camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana d'1 (variable "res"), amb una SD±1,14 i una moda d'1 (variable "res").

ESCALA CÒLERA				
	Nº respostes	Mediana	Moda	Desv. estàndard
Femení – local	26	(1) Res	(1) Res	1,11
Femení – visitant	32	(1) Res	(1) Res	1,02
Masculí – local	25	(1) Res	(1) Res	1,21
Masculí - visitant	45	(1) Res	(1) Res	1,14

Taula 12: Resultats estadístics escala còlera (POMS)

7.3.3. Escala vigor

En els resultats femenins en el camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana de 4 (variable "bastant"), amb una SD±1,23 i una moda de 4 (variable "bastant"). En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana de 3 (variable "moderadament"), amb una SD±1,19 i una moda de 4 (variable "bastant"). En els resultats masculins en el camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana de 3 (variable "moderadament"), amb una SD±1,20 i amb una moda de 3 (variable "moderadament"). En els resultats masculins en el camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana de 3 (variable "moderadament"), amb una SD±1,25 i una moda de 4 (variable, bastant").

ESCALA VIGOR				
	Nº respostes	Mediana	Moda	Desv. estàndard
Femení – local	26	(4) Bastant	(4) Bastant	1,23
Femení – visitant	32	(3) Moderat	(4) Bastant	1,19
Masculí – local	25	(3) Moderat	(3) Moderat	1,20
Masculí - visitant	45	(3) Moderat	(4) Bastant	1,25

Taula 13: Resultats estadístics escala vigor (POMS)

7.3.4. Escala fatiga

En els resultats femenins en el camp local es van obtenir 26 respostes amb una mediana d'1 (variable "res"), amb una SD±0,69 i amb una moda de 1 (variable "res"). En els resultats femenins en camp visitant es van obtenir 32 respostes amb una mediana d'1 (variable "res"), amb una SD±0,65 i una moda d'1 (variable "res"). En els resultats masculins en el camp local es van obtenir 25 respostes amb una mediana d'1 (variable

“res”), amb una $SD \pm 0,69$ i una moda d'1 (variable “res”). En els resultats masculins en el camp visitant es van obtenir 45 respostes amb una mediana d'1 (variable “res”), amb una $SD \pm 0,72$ i amb una moda d'1 (variable “res”).

ESCALA FATIGA				
	Nº respostes	Mediana	Moda	Desv. estàndard
Femení – local	26	(1) Res	(1) Res	0,69
Femení – visitant	32	(1) Res	(1) Res	0,65
Masculí – local	25	(1) Res	(1) Res	0,69
Masculí - visitant	45	(1) Res	(1) Res	0,72

Taula 14: Resultats estadístics escala fatiga (POMS)

8. DISCUSSIÓ

A continuació, es presenta la discussió dels resultats amb relació a cada un dels objectius proposats en l'estudi.

L'objectiu general de l'estudi va ser: Analitzar els estats d'ànims dels/les jugadores de futbol, el rendiment futbolístic i la influència de la localització del camp de joc.

Amb la finalitat de respondre a aquest objectiu, es va seleccionar i aplicar el test dels perfils dels estats d'ànims (test POMS) i es va crear i aplicar el qüestionari Pallares 2022, a jugadores i jugadors de futbol de la lliga 2a Catalana i Segona divisió femenina F11 de la zona de Tarragona, amb l'objectiu d'obtenir dades sobre els estats d'ànims, el rendiment futbolístic i la localització del terreny de joc.

Relacionar aquestes variables no és un estudi innovador, però sí que és un estudi centrat en la diferenciació de dades respecte al futbol femení i futbol masculí. A més, l'efecte dels nivells dels estats d'ànims i l'ansietat en el rendiment futbolístic ha estat un tema d'estudi en els últims anys per tal de millorar el rendiment esportiu.

A continuació, s'analitzaran els temes des dels resultats obtinguts en el capítol anterior i amb relació als objectius específics.

Començarem responent al primer objectiu específic: avaluar la influència de la localització del camp de joc i els estats d'ànims dels jugadors/es de futbol.

Les dades analitzades del test POMS ens indiquen que pel que fa a l'escala de tensió, en els camps visitants hi ha més tensió que en els camps locals. En canvi, pel que fa a l'escala de còlera, de vigor i fatiga no hi ha influència en la territorialitat del camp de joc, així doncs, obtenint la mateixa puntuació en el terreny de joc local i en el terreny de joc visitant.

A més, les dades analitzades en el qüestionari Pallares 2022, ens conclouen que quan juguen en camp local, els jugadors/es, estan en un nivell d'activació i motivació més alt en vers si juguen al camp visitant.

Tal com conclou (Regina et al. 2001), la situació sociodemogràfica i la cultura del país té un efecte en el rendiment futbolístic i en els estats d'ànims dels jugadors/es, així doncs desencadenant estrès i dificultat d'adaptació en el terreny de joc visitant. A més, tal com esmenta (Boladeras, 2018), hi ha influència de l'avaluació del rendiment, el control de

l'estrès, i la motivació en els efectes del comportament de l'estat d'ànim. Així doncs, fent èmfasi al control de l'estrès el qual protegeix la inestabilitat de la tensió.

Amb relació a aquesta evidència anterior, es pot destacar que en els camps locals hi ha un major control de l'estrès i, per tant, un índex menor de tensió. A més, amb base als resultats obtinguts i els estudis científics anteriors, hi ha una alteració major dels estats d'ànims en els camps visitants.

Seguirem la discussió responent al segon objectiu específic: Valorar la relació entre els resultats dels partits jugats i la localització del camp de joc.

Per extreure conclusions en aquest objectiu específic, ens centrem en les dades analitzades sobre el registre de partits i amb les preguntes de les variables "localització del terreny de joc" del qüestionari Pallares 2022.

Pel que fa a les dades obtingudes a través del registre de resultats dels partits, es pot observar que en els equips masculins hi ha un major rendiment futbolístic en els partits disputats en el camp local. En canvi, en els partits disputats en camp visitant no es va obtenir cap victòria i, per contra es va perdre dos partits.

En el cas dels equips femenins hi ha un major rendiment futbolístic, amb poca diferència significativa, amb els partits disputats en els camps visitants, ja que no han perdut cap partit en els camps visitants.

Pel que fa a les dades analitzades a través de la variable "localització del terreny de joc" en el qüestionari Pallares 2022, es pot observar que als jugadors i les jugadores no els molesta fer un desplaçament de viatge fins al camp visitant. A més, la majoria tampoc reben un impacte negatiu per part del públic del camp visitant. Tot i això, es pot observar que a la majoria, amb una diferència significativa, els hi agrada més jugar al camp local i creuen que tenir familiaritzat el terreny de joc afavoreix positivament. Finalment, destaquen que les decisions de l'àrbitre no es veuen condicionades pel terreny de joc on es disputa el partit.

Tot i les conclusions anteriors, Nevill et al. (2002) afirmen que els àrbitres prenen decisions més subjectives quan hi ha una major afluència de públic, ja que estan condicionats pel so de la multitud i prenen decisions de forma insegura.

Segons Courenya i Carron (1992) els equips locals en les competicions esportives guanyen més del 50% dels partits jugats. És una afirmació també corroborada per (Nevill i Holder 1999), els quals conclouen que els equips locals obtenen un 68,3% de victòries en el camp local.

Finalment, destacar que és un tema d'estudi complicat de realitzar, ja que és complicat centrar-se en tan sols una variable i aïllar la resta de variables. A més, hi ha grans diferències de l'avantatge de jugar a casa entre diferents països (Pollard, 2008b).

Seguirem la discussió responent al tercer objectiu específic: Identificar les diferències entre gèneres i el factor de la localització del terreny de joc.

Pel que fa a les dades analitzades en el test POMS, les jugadores de futbol femení obtenen la mateixa puntuació que els jugadors de futbol masculí en l'escala de tensió, l'escala de còlera i l'escala de fatiga. A més, les jugadores obtenen una puntuació més alta pel que fa a l'escala de vigor.

A continuació, s'analitzen les dades del qüestionari de Pallares 2022. Així doncs, pel que fa a la variable dels estats d'ànims es pot observar que les jugadores de futbol femení mostren un nivell més baix d'activació, amb una puntuació de 8 en l'escala de l'kert (escala 1-10), en vers als jugadors. A més, també mostren menys motivació, amb diferència significativa, en vers els jugadors de futbol. Pel que fa a la variable d'autoconfiança, les jugadores mostren una puntuació menor que els jugadors, tot i que mostren una puntuació òptima que oscil·la entre el 8 i 9 de puntuació en l'escala de Likert (1-10). Pel que fa a la variable d'estratègies d'afrontament obtenen la mateixa puntuació les jugadores de futbol femení que els jugadors de futbol masculí. Així doncs, exposant que els partits no els genera estrès. Pel que fa a la variable de rendiment futbolístic, les jugadores obtenen una puntuació més baixa en vers els jugadors en l'aspecte de creure en què tindran un rendiment òptim en el partit. A més, també mostren una puntuació més baixa, de forma significativa en el fet de creure que han entrenat adequadament per l'afrontament de la competició. Cal destacar que en general, es senten preparades físicament per l'afrontament de la competició. Pel que fa a la variable de localització del terreny de joc, s'han obtingut unes puntuacions molt semblants amb ambdós gèneres. Així doncs, a la majoria no els molesta desplaçar-se en el camp de l'equip visitant, creuen que l'impacte del públic no els afecta, a la majoria els hi agrada jugar més en el camp local, creuen que l'àrbitre no pita a favor de l'equip local, i creuen que és molt important tenir familiaritzat el terreny de joc.

Lloyd i Shields (1984) realitzen una ferma conclusió en la seva investigació, en la qual diuen que els homes i les dones són essencialment diferents i que hi ha presència de diferències dicotòmiques entre el sexe femení i masculí que s'assignen a conceptes dicotòmics de l'emoció i la raó (citats per Walton et al., 2004).

També cal destacar que en aquesta temàtica d'estudi, hi ha molt poques investigacions en què facin èmfasi en la diferenciació entre el futbol femení i el masculí. Així doncs, gairebé tots els estudis estan centrats en el perfil dels jugadors de futbol masculí, fet que complica poder comparar els resultats d'aquest estudi amb evidència científica d'altres investigacions.

Finalment, cal destacar que segons Martín (2003), a l'inici de l'etapa futbolística, les jugadores de futbol han de sentir-se recolzades a causa dels estereotips vinculats en el futbol femení. A més, també s'han de sentir recolzades en el moment en què la jugadora de futbol és veterana, ja que hi ha una manca de professionalització en el futbol femení, fet que augmenta l'abandonament de la pràctica futbolística.

9. CONCLUSIONS

A continuació es detallarà cada una de les hipòtesis plantejades amb relació als resultats descrits anteriorment, amb la finalitat de comprovar si es confirmen o no.

- La primera hipòtesi plantejada en aquest estudi va ser: Hi haurà influència del camp de joc i els estats d'ànims dels jugadors/es de futbol. Així doncs, hi haurà més influència negativa en els estats d'ànims i estressors en el joc al camp visitant.

Aquesta hipòtesi es confirma estadísticament, tot i que no amb diferència significativa. A més, la hipòtesi està plantejada d'una forma molt general i és complex fer una generalització tan gran. Tot i això, podem concloure que jugar en el camp visitant desencadena més factors estressants i hi ha moltes variables presents que influeixen negativament. Finalment, també cal destacar que amb una mostra més gran es podrien extreure uns resultats més detallats.

- La segona hipòtesi plantejada en aquest estudi va ser: S'obtidran resultats més desfavorables en els partits disputats al camp visitant.

Aquesta hipòtesi tan sols es confirma estadísticament amb el futbol masculí, en el femení no es confirma estadísticament. Concretament, en el futbol masculí es pot concloure que sí que hi ha un major rendiment futbolístic en els partits disputats en camp local, en canvi, en el futbol femení es pot concloure que hi ha un major rendiment futbolístic en el camp visitant. Tot i això, destacar que amb una mostra més gran es podrien extreure resultats més detallats i amb una fiabilitat major.

- La tercera hipòtesi plantejada en aquest estudi va ser: En el gènere masculí hi haurà més sentiment de pertinença en el camp local i, en el gènere femení es detectarà més tensió en el camp local.

Per una banda, aquesta hipòtesi tan sols es confirma estadísticament en què el gènere masculí hi haurà més sentiment de pertinença en el camp local. D'altra banda, aquesta hipòtesi no es confirma estadísticament, ja que els resultats obtinguts en l'escala de la tensió són de la mateixa puntuació en el camp local i en el camp visitant.

Amb aquesta última hipòtesi es dona per acabat el capítol de conclusions. A partir d'aquí sorgeixen les idees de millora amb relació al tema de la investigació.

10. LIMITACIONS

Una de les limitacions d'aquest estudi va ser deguda al període de pandèmia mundial a causa de la Covid 19. A causa de la pandèmia es va dificultar la realització de la part pràctica en el període que estava programada. Concretament, la part pràctica estava programada per acabar-la l'última setmana de mes de febrer i es va posposar un mes més, ja que molts dels partits que estaven programats van estar suspesos. El fet de suspendre's els partits era un fet totalment espontani, i requeria una planificació nova tenint en compte la variable del territori de joc, per tal de quadrar els partits en què es jugava al camp visitant i camp local.

A més, una de les limitacions més importants de l'estudi va ser la mida de la mostra, ja que el fet de no obtenir el 100% de persones en el primer qüestionari i també en el segon qüestionari, dificulta l'anàlisi de l'estudi. Per aquest motiu, la presa de dades amb l'equip masculí de l'Ampolla va ser extret de la mostra, perquè no complia el criteri d'inclusió de participació d'almenys d'un 50% en el segon qüestionar en vers el primer qüestionari.

Finalment, una de les limitacions més importants d'aquest estudi és la dificultat d'aïllar variables. És a dir, en aquest estudi es va intentar controlar diferents variables, però seria interessant fer estudis més concrets per poder estudiar les variables aïllades. Tot i això, és de gran dificultat aïllar les variables l'una de l'altra.

11. PROPOSTES FUTURES D'INVESTIGACIÓ

Amb els punts esmentats anteriorment en l'apartat de limitacions, ens basaríem per establir els punts de millora en l'àrea d'aquesta investigació.

Per una banda, seria molt interessant obtenir una mostra més gran per tenir un interval d'error o de no-participació. Amb el fet d'augmentar la mostra, el més important seria intentar que el mateix nombre de persones que contesten el primer qüestionari també ho facin en el segon qüestionari. Aquest aspecte, milloraria molt l'anàlisi de dades de la investigació.

D'altra banda, seria interessant continuar investigant en aquest àmbit de la psicologia esportiva en el futbol, ja que és un àmbit molt ampli. Per aquest motiu, seria interessant realitzar estudis més específics on es centrin en menys variables i intentant aïllar les variables que interfereixen.

12. WEBGRAFIA i BIBLIOGRAFIA

- Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 95-102.
<http://hdl.handle.net/10347/22124>
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 15(2), 193-209. <https://doi.org/10.1080/10615800290028486>
- Arenas, A. C. (2021). Métodos mixtos de investigación. Magisterio.
- Balaguer Solá I, et alter. (1993). POMS Baremo para los estudiantes valencianos.
- Boladeras Esteve, A. (2018). Relaciones entre ansiedad, estados de ánimo y lesiones en jugadoras de voleibol. *Proyecto de investigación*., 1-220.
<http://hdl.handle.net/10201/56145>
- Buceta, J. M. (2020). *Psicología del deporte de alto rendimiento* (1a ed). Madrid: Dykinson
- Campos, G. G., Valdivia-moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportista. *2041*, 3-6.
- Castro, M, Zurita, F i Chacón, R (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, XII, 262-277. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Clarke, S. R., & Norman, J. M. (1995). Home Ground Advantage of Individual Clubs in English Soccer. *The Statistician*, 44(4), 509. <https://doi.org/10.2307/2348899>
- Courenya, K & Carron, A. (1992). (1992). The home advantage in sport competitions. 395-407. <https://doi.org/10.1080/02640410400021542>
- De La Vega Marcos, R., Ruiz Barquín, R., David, G., Adrianzén, G., & Del Valle Díaz, S. (2011). El estado de animo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11(2), 107-117.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/133271>
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2010). Coping Strategies, Multidimensional Competitive

Anxiety and Cognitive Threat Appraisal: Differences across Sex, Age and Type of Sport. *Serbian Journal of Sport Sciences*, 4(1), 23-31.

Dowie, J. (1982). (s. f.). Why Spain should win the world cup. *New Scientist*

Ferreira Brandão, M., Valdés Casal, H., Arrollo Mendoza, M., Arroyo Mendoza, M., Ferreira Brandao, M., & Valdés Casal, H. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(1), 7-14.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>

Gómez, M. A., Jiménez, S., Sánchez, P.A., Leo, F. M. (2009). Análisis de la ventaja de jugar en casa en diferentes ligas de baloncesto femenino. *li*, 37-44.
<http://hdl.handle.net/11268/3268>

González, G. (2011). Aspectos Tácticos Y Psicopedagógicos a Tener En Psychology and Tactical Aspects To Consider in the Development of a Sports Football Match. 3(1), 91-96.

Greer, D. L. (1983). Spectator Booing and the Home Advantage: A Study of Social Influence in the Basketball Arena. *Social Psychology Quarterly*, 46(3), 252.
<https://doi.org/10.2307/3033796>

Gutiérrez Calvo, M., Estévez Monzó, A., García Pérez, J., & Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 27-46.

Hanton, Sheldon & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5-24.

Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 85-100.

Kristjánisdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615.
<https://doi.org/10.1111/sjop.12571>

Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Coping strategies as stress intervention in soccer players. *Retos*, 83, 613-619.
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>

- López, I. S. (2011). La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente. <http://hdl.handle.net/10481/20542>
- Luisa, M. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martín García, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3(2), 7-16.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/112341>
- Navarro Guzmán, J., Amar Rodríguez, J., & González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 7-17.
- Navlet Salvatierra, M. R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. 1-336.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94942>
- Neave, N., & Wolfson, S. (2003). Testosterone, territoriality, and the «home advantage». *Physiology and Behavior*, 78(2), 269-275. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(02\)00969-1](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(02)00969-1)
- Nevill, A. M., Balmer, N. J., & Mark Williams, A. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 261-272. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00033-4](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00033-4)
- Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999). Home advantage in sport. An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28(4), 221-236.
<https://doi.org/10.2165/00007256-199928040-00001>
- Nevill, Alan M., Newell, S. M., & Gale, S. (1996). Factors associated with home advantage in english and scottish soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 14(2), 181-186. <https://doi.org/10.1080/02640419608727700>
- Núñez Prats, A., & Garcia Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática (Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review). *Retos*, 2041(32), 172-177.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>

- Pazo, C. I, Sáenz-López, P. y Fradua, L. (2012). Pazo, C.I., Sáenz-López, P. y Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Pollard, R. et al. (2008a). Home advantage in football in Brazil : differences between teams and the effects. *01(1)*, 3-10.
- Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: A retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4(3), 237-248. <https://doi.org/10.1080/02640418608732122>
- Pollard, R. (2006). Home Advantage in Soccer: Variations in Its Magnitude and a Literature Review of the Inter-Related Factors Associated with Its Existence. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 169.
- Pollard, R. (2008b). Home Advantage in Football: A Current Review of an Unsolved Puzzle. *The Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 12-14. <https://doi.org/10.2174/1875399x00801010012>
- Regina, M., Valdés, H., González, E. (2001). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (2)1. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>
- Regina, M. F., Casal, V., Antonio, A., & Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de brasil y portugal.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Sampedro Molinuevo, J., & Prieto Bermejo, J. (2011). La territorialidad como factor asociado a la ventaja de jugar en casa. Un estudio comparativo por regiones en la liga de fútbol y en la liga de fútbol sala de España. *European Journal of Human Movement*, ISSN 0214-0071, ISSN-e 2386-4095, N°. 26, 2011, págs. 93-104, 26, 93-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3668362>
- Walton, C., Coyle, A., & Lyons, E. (2004). Death and football: An analysis of men's talk about emotions. *British Journal of Social Psychology*, 43(3), 401-416. <https://doi.org/10.1348/0144666042038024>
- Weingerg R. y Gould D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana: Argentina

13. ANNEXS

Annex 1. Consentiment informat



CONSENTIMENT INFORMAT

Projecte d'investigació

"ELS ESTATS D'ÀNIM, EL RENDIMENT DELS JUGADORS I JUGADORES DE FUTBOL I LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC"

Jo....., major d'edat, amb DNI....., actuant en nom i interès propi.

Declaro que:

He rebut informació sobre el projecte "ELS ESTATS D'ÀNIM, EL RENDIMENT DELS JUGADORS I JUGADORES DE FUTBOL I LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC", del qual se m'ha lliurat la informació adequada a aquest consentiment i per al qual es sol·licita la meva participació. N'he entès el significat, se m'han aclarit els dubtes i m'han estat exposades les accions que es deriven d'aquesta investigació. Se m'ha informat de tots els aspectes relacionats amb la confidencialitat i protecció de dades en compliment de la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Persones i garantia dels drets digitals.

La meva col·laboració en el projecte és totalment voluntària i tinc dret de retirar-me en qualsevol moment i revocar aquest consentiment, a més tinc dret a què les dades siguin cancel·lades del fitxer de l'estudi.

Per tant, dono el meu consentiment a:

1. Participar en el projecte "ELS ESTATS D'ÀNIM, EL RENDIMENT DELS JUGADORS I JUGADORES DE FUTBOL I LA INFLUÈNCIA DEL TERRITORI DE JOC"
2. Que l'equip d'investigació de l'alumna..... i Dra, puguin gestionar les meves dades personals i difondre la investigació que el projecte generi, amb les garanties de preservar en tot moment la meua identitat i intimitat.
3. Que l'equip conservi tots les registres efectuats de la meua persona en suport electrònic, amb les garanties i els terminis legalment previstos per complir les funcions del projecte per les quals les dades son recaptades

A Catalunya a..... de de

[Firma de la persona participant]

Annex 2. Qüestionari Pallares 2022

CATEGORIA	JUSTIFICACIÓ	PREGUNTA
Els estats d'ànims	L'estat d'ànim és l'estat d'arousal, és a dir, l'estat d'activació que està present en les persones i, en més èmfasi en la influència del rendiment dels esportistes. Segons Boladeras (2018), l'estat d'ànim és variable i influència en els processos cognitius i conductuals i, per tant, en la presa de decisions del futbolista.	1.- Et sents amb un nivell d'energia (d'activació) adequat per aquest partit? Resposta amb escala de l'lkert (1: res - 10: moltíssim) 2.- En quin nivell de motivació et sents per aquest partit? Escala l'lkert (1-10)
L'autoconfiança	L'autoconfiança és el grau de certesa, d'acord amb les experiències passades que té l'esportista respecte a la seva habilitat per aconseguir els èxits en una determinada tasca (Dosil, 2004) citat per (Luisa, 2015).	3.- Creus que tens un nivell d'autoconfiança adequat per afrontar aquest partit? Resposta amb escala de l'lkert (1: res - 10: moltíssim)
Estratègies d'afrontament	Segons Márquez (2006), les estratègies d'afrontament s'han associat a variables com el control, autoeficàcia, autoconfiança, ansietat – estat, orientacions de meta, clima motivacional, afectes positius i negatius o mesures d'execució.	4.- Aquest partit et genera estrès? Resposta sí/no/de vegades
	Els futbolistes d'elit necessiten desenvolupar i tenir factors físics, tècnics, tàctics i psicològics.	5.- Com creus que rendiràs en aquest partit (passes correctes, pocs errors, bones decisions...)?

<p>Rendiment futbolístic</p>	<p>Segons Kristjánssdóttir et al., (2019) cal tenir en compte que els factors col·lectius i els factors ambientals també afecten el rendiment futbolístic. Així doncs, els futbolistes tenen la necessitat del suport i recolzament psicològic davant de situacions estressants i exigents (López, 2011).</p>	<p>Resposta amb escala de l'Ikert (1-10)</p> <p>6.- Creus que heu realitzat els entrenaments adequats per aquest partit? Resposta amb escala de l'iker (1-10)</p> <p>7.- Et sents còmode i preparat físicament? Resposta sí/no</p>
<p>Localització del terreny de joc</p>	<p>Courenya, K & Carron (1992) identifiquen quatre factors d'ubicació del joc que poden causar o afectar el grau de l'avantatge local: (1) factors de la multitud; (2) factors de l'aprenentatge i/o familiaritat; (3) factors de viatge; (4) factors de regla. A més, Nevill & Holder (1999) conclouen que "els factors de la multitud pareixen ser la causa més dominant de l'avantatge de jugar a casa" .</p>	<p>8.- Et suposa un esforç desplaçar-te als partits del camp visitant? Resposta amb si/no i justificació</p> <p>9.- Creus que et pot afectar l'impacte del públic? Resposta sí/no</p> <p>10.- T'agrada més jugar al camp local o al camp visitant? Resposta curta i justificació</p> <p>11.- Creus que l'àrbitre pren decisions a favor de l'equip local? Resposta sí/no</p> <p>12.- Creus que tenir familiaritzat el camp de joc (dimensions, terreny de joc,...) t'ajuda a afrontar el partit? Resposta sí/no i justificació</p>

Annex 3. Google Forms – Test POMS i qüestionari Pallares 2022

<https://docs.google.com/forms/d/1LbVmfkN5va3yoLmsuBEOoI7KzKHgMwOvIRZVfHuUNBI/edit>

Test POMS i qüestionari

Em dic Irene Pallares Franch i sóc estudiant de 4t de Psicologia de la Universitat de Vic. Aquest formulari està orientat a la recollida de dades de la investigació que estic realitzant sobre "Els estats d'ànims, el rendiment dels jugadors/es de futbol i la influència del territori de joc". A continuació us explicaré el que heu de fer en cada apartat.

Per últim, destacar que la informació és totalment confidencial i anònima.

Gràcies per la vostra col·laboració.

Edat

- Menys de 18
- 19 - 24 anys
- 25 - 31 anys
- Més de 32

Sexe

- Femení
- Masculí
- Altres

Nom de l'equip

Texto de respuesta corta

Posició en el terreny de joc

Texto de respuesta corta

Test POMS

El test POMS és un qüestionari que serveix per l'avaluació dels estats d'ànim i les emocions en l'esport. A continuació, has de marcar l'opció que millor descriu el com et sents al partit d'aquest cap de setmana.

Test POMS

	Res	Una mica	Moderadament	Bastant	Moltíssim
Intranquil/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enèrgic/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abandonat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Furiós/sa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sense força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deprimit/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ple d'energia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquiet/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molest/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agotat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alterat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lluitador/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desafortunat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cansat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amargat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	-	-	-	-	-

Animat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerviós/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfadat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exhaust/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tens/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vigorós/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trist/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfurismat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatigat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infeliç	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actiu/va	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relaxat/da	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De mal geni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Qüestionari

Aquest qüestionari serveix per conèixer les respostes de preguntes més específiques amb relació a les variables de l'estudi. A continuació, cal que responguis les preguntes que et realitzo.

1.- Et sents amb un nivell d'energia (activació) adequat per aquest partit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltíssim

2.- En quin nivell de motivació et sents per aquest partit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltíssim

3.- Creus que tens un nivell d'autoconfiança adequat per afrontar aquest partit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Moltíssim

4.- Aquest partit et genera estrès?

- Sí
- No

...

5.- Com creus que rendiràs (passes correctes, pocs errors, bones decisions...) en aquest partit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gens bé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excel·lent

6.- Creus que heu realitzat els entrenaments adequats per aquest partit?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excel·lents

7.- Et sents còmode i preparat/da físicament?

- Sí
- No

8.- Et molesta desplaçar-te als partits del camp visitant?

- Sí
- No

9.- Creus que et pot afectar l'impacte del públic?

- Sí
- No

10.- T'agrada més jugar al camp local o al camp visitant?

Texto de respuesta corta

11.- Creus que l'àrbitre pren decisions a favor de l'equip local?

- Sí
- No

12.- Creus que tenir familiaritzat el camp de joc (dimensions, terreny de joc,...) t'ajuda a afrontar el partit?

- Sí
- No

Annex 4: Carta als coordinadors



A l'atenció del Coordinador Esportiu

Benvolguts/des,

Em dic Irene Pallarés Franch, soc del Perelló i estudiant de 4t de Psicologia a la Universitat de Vic de Catalunya.

Aquest any estic realitzant el treball de final de grau i, per aquest motiu em fico en contacte amb vosaltres ja que en aquesta investigació necessito que la mostra siguin jugadors i jugadores de futbol. Es tracta d'una investigació amb títol: " La influència de la territorialitat del joc en el rendiment i estats d'ànim dels jugadors i jugadores de futbol". L'objectiu de l'estudi és conèixer la relació entre els resultats dels partits de futbol, els estats d'ànim dels jugadores/es de futbol i la localització del camp. La mostra seran jugadores de segona divisió.

Us escric per sol·licitar la participació de forma voluntària de les jugadores de segona divisió del vostre club. Destacar que és un procés totalment voluntari, anònim i que regeix confidencialitat en tot moment.

Pel que fa al disseny del treball i la participació de les jugadores, caldrà que durant dos caps de setmana del mes de gener, responguin un qüestionari i el test POMS unes hores prèvies al partit (una duració aproximada de 10 - 15 minuts) en format online. Abans de començar la recollida de dades, seria ideal poder venir presencialment per explicar breument el procés, el funcionament de les respostes per part de les jugadores i facilitar el funcionament d'aquests dos caps de setmana.

Moltes gràcies per la vostra atenció,

Quedo a la vostra disposició per aclarir qualsevol aspecte de la presa de dades.

Agraeixo la vostra col·laboració

Salutacions cordials,