



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

ESTATS EMOCIONALS I ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT EN UNA COMPETICIÓ AUTONÒMICA DE JUDO CADET.

Marina Domingo Morera.
Universitat de Vic, 2019.
Itinerari Lliure.
17/05/2019.

marina.domingo@uvic.cat

Treball de Final de Grau.
Tutor de TFG: Marcela Herrera.

Índex.

Resum i Abstract	9
1 Introducció.....	10
1.1 Justificació de la investigació.....	10
1.2 Objectius generals.....	11
1.3 Estructura del treball.....	11
2 Part teòrica.....	12
2.1 Les emocions.....	12
2.1.1 Funcions de les emocions.....	13
2.1.2 Emocions bàsiques.....	15
2.1.3 Anàlisi dimensional de les emocions.....	16
2.1.4 Les emocions en l'esport.....	21
2.2 Model bidimensional i Model tridimensional.....	24
2.2.1 Model Bidimensional.....	24
2.2.2 Model tridimensional.....	26
2.3 Intel·ligència emocional.....	28
2.3.1 Principals teories de la intel·ligència emocional: taxonomia d'emocions.....	30
2.3.2 Efectes de la intel·ligència emocional a la vida personal.....	31
2.3.3 Factors explicatius de la intel·ligència emocional.....	32
2.3.4 Relació de tots els conceptes exposats sobre la intel·ligència emocional.	33
2.3.5 Intel·ligència emocional i l'esport.....	33
2.3.6 Intel·ligència emocional en el judo.....	35
2.4 Autoregulació emocional en l'esport.....	37
2.4.1 Autoregulació emocional en el judo.....	38
2.5 Estudis basats en POMS sobre l'esport i l'emoció.....	40
2.6 Estratègies d'afrontament.....	41
2.6.1 Tipus d'estratègies d'afrontament en l'esport.....	44
2.6.2 Estratègies d'afrontament analitzades en l'estudi.....	46

2.7	Estudis basats en ACSQ-1 sobre l'esport i les estratègies d'afrontament.	46
3	Part empírica.	47
3.1	Objectius específics.	47
3.2	Hipòtesis.	47
3.3	Mètode.	48
3.3.1	Disseny de la investigació.	48
3.3.2	Participant de la investigació.	50
3.3.3	Instruments d'intervenció.	53
3.4	Procediment.	55
3.4.1	Mètode de recollida de dades.	55
3.4.2	Etaques de la recollida de dades.	56
3.4.3	Competició seleccionada.	56
3.5	Resultats.	57
3.5.1	Anàlisi de les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet.	57
3.5.2	Anàlisi de les emocions que apareixen en els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.	61
3.5.3	Anàlisi de la mitjana de les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet.	65
3.5.4	Comparació de les emocions entre els esportistes que obtenen millors resultats i els que obtenen resultats més baixos.	69
3.5.5	Anàlisi de les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica cadet.	86
4	Discussió.	91
4.1	En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet.	91
4.1.1	En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet segons el gènere.	93
4.1.2	En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet segons el resultat competitiu.	94

4.2	En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet.	96
4.2.1	En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet segons el gènere.	98
4.2.2	En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet segons el resultat competitiu.....	100
5	Conclusions.	101
5.1	Hipòtesis referides les emocions.....	101
5.2	Hipòtesis referides a les estratègies d'afrontament.	101
6	Limitacions de la investigació i línies d'investigació en un futur.....	102
6.1	Limitacions de la investigació.....	102
6.2	Línies d'investigació en un futur.....	102
7	Referències.	103
8	Annexes.....	106
8.1	Annex 1. Test de POMS.	106
8.1.1	Classificació de les emocions de l'instrument de POMS.	107
8.1.2	Annex 3. Resultats test POMS categoria masculina.	108
8.1.3	Annex 4. Resultats test POMS categoria femenina.....	111
8.1.4	Annex 5. Resultats test POMS mitjana de les dues categories.	115
8.1.5	Taula per l'anàlisi de resultats test POMS.....	118
8.2	Annex 2. Test ACSQ-1.	119
8.2.1	Claus de correcció del test ACSQ-1.....	122
8.2.2	Annex 6. Resultats test ACSQ-1 categoria masculina.	122
8.2.3	Annex 7. Resultats test ACSQ-1 categoria femenina.....	123
8.2.4	Annex 8. Resultats test ACSQ-1 mitjana de les dues categories.	123

Índex de taules.

Taula 1. Funcions de les emocions (Plutchik, 1980).	13
Taula 2. Emoció de la felicitat (Chóliz, 2005).	17
Taula 3. Emoció de la ràbia (Chóliz, 2005).	18
Taula 4. Emoció de la por (Chóliz, 2005).	19
Taula 5. Emoció de la tristesa (Chóliz, 2005).	20
Taula 6. Emoció de la sorpresa (Chóliz, 2005).	21
Taula 7. Estructura del model del concepte d'intel·ligència emocional, segons Mayer i Salovey (1997).	29
Taula 8. Habilitats de la intel·ligència emocional segons les teories de Bar-On (1988), Salovey i Mayer (1997) i Goleman (1998).	31
Taula 9. , Danvila i Sastre (2010), Relació de conceptes de la intel·ligència emocional.	33
Taula 10. Tipus d'afrontament, segons el model de Moos (1993, 1995).	44
Taula 11. Síntesi de les característiques del paradigma d'investigació positivista, segons Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012), adaptat de Latorre (1996).	49
Taula 12. Disseny de la investigació, basat en els autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012).	50
Taula 13. Participants femenines de la competició. Font: Federació Catalana de Judo (2019)..	51
Taula 14. Participants femenines de la competició. Font: Federació Catalana de Judo (2019).	52
Taula 15. Guió de presentació de l'estudi als competidors.	56
Taula 16. Fase prèvia per portar a terme l'estudi.	56
Taula 17. Fase experimental de l'estudi.	56
Taula 18. Classificació dels subjectes guanyadors i perdedors de la categoria masculina.	70
Taula 19. Classificació dels subjectes guanyadors i perdedors de la categoria femenina.	70
Taula 20. Resultats de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes en una competició autonòmica de judo cadet.	91
Taula 21. Resultats de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes de la categoria masculina i femenina en una competició autonòmica de judo cadet. ..	93

Taula 22. Resultat de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes de la categoria masculina i femenina, respecte el resultat competitiu en una competició autonòmica de judo cadet.	95
Taula 23. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet.	97
Taula 24. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet, segons el gènere.	99
Taula 25. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet, segons el gènere i el resultat competitiu.	100

Índex de gràfics.

Gràfic 1. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins.....	58
Gràfic 2. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins.....	58
Gràfic 3. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins.....	59
Gràfic 4. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins.	59
Gràfic 5. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins.....	60
Gràfic 6. Resultat de les emocions que apareixen en els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.....	61
Gràfic 7. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins.....	62
Gràfic 8. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins.....	62
Gràfic 9. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins.....	63
Gràfic 10. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins.....	63
Gràfic 11. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins.	64
Gràfic 12. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins.	64
Gràfic 13. Resultats de les emocions que apareixen en els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.....	65
Gràfic 14. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat en una competició autonòmica cadet.....	66
Gràfic 15. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia en una competició autonòmica cadet.....	66
Gràfic 16. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat en una competició autonòmica cadet.....	67
Gràfic 17. Resultats test POMS respecte el factor Vigor en una competició autonòmica cadet.....	67
Gràfic 18. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga en una competició autonòmica cadet.....	68
Gràfic 19. Resultats test POMS respecte el factor Confusió en una competició autonòmica cadet.....	68
Gràfic 20. Resultats de les emocions que apareixen a una competició autonòmica de judo cadet.	69

Gràfic 21. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins guanyadors.	70
Gràfic 22. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins perdedors.....	71
Gràfic 23. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins guanyadors.	71
Gràfic 24. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins perdedors.....	72
Gràfic 25. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins guanyadors.	72
Gràfic 26. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins perdedors.....	73
Gràfic 27. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins guanyadors.....	73
Gràfic 28. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins perdedors.	74
Gràfic 29. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins guanyadors.....	74
Gràfic 30. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins perdedors.	75
Gràfic 31. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes masculins guanyadors.....	75
Gràfic 32. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes masculins perdedors.	76
Gràfic 33. Resultat de les emocions que apareixen en els competidors masculins guanyadors d'una competició autonòmica de judo cadet.	76
Gràfic 34. Resultat de les emocions que apareixen en els competidors masculins guanyadors d'una competició autonòmica de judo cadet.	77
Gràfic 35. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins guanyadores.....	78
Gràfic 36. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins perdedores.	78
Gràfic 37. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins guanyadores.....	79
Gràfic 38. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins perdedores.	80

Gràfic 39. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins guanyadores.....	80
Gràfic 40. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins perdedores.	81
Gràfic 41. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins guanyadores.....	81
Gràfic 42. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins perdedores.	82
Gràfic 43. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins guanyadores.....	82
Gràfic 44. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins perdedores.	83
Gràfic 45. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins guanyadores.....	83
Gràfic 46. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins perdedores.	84
Gràfic 47. Resultats de les emocions que apareixen en les competidores femenines guanyadores.....	84
Gràfic 48. Resultats de les emocions que apareixen en les competidores femenines perdedores.	85
Gràfic 49. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.	86
Gràfic 50. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins guanyadors en una competició autonòmica de judo cadet.	87
Gràfic 51. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins perdedors en una competició autonòmica de judo cadet.....	88
Gràfic 52. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins en una competició autonòmica de judo cadet.	88
Gràfic 53. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins guanyadores en una competició autonòmica de judo cadet.....	89
Gràfic 54. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins perdedores en una competició autonòmica de judo cadet.	90
Gràfic 55. Percentatge de les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet.	90

Resum.

El present Treball de Final de Grau tracta sobre els estats emocionals i les estratègies d'afrontament utilitzades pels esportistes d'una competició autonòmica de judo en subjectes de la categoria cadet. Per tal d'analitzar aquests dos factors, s'ha escollit el Campionat de Catalunya Cadet. A partir d'aquí, s'han utilitzat els instruments del test POMS, per avaluar les emocions dels participants, i el test ACSQ-1, per analitzar les estratègies d'afrontament utilitzades pels competidors. També s'han analitzat altres variables per tal d'ampliar la informació, com és la comparació de resultats entre el gènere masculí i femení i la comparació de resultats entre els esportistes guanyadors i perdedors de la competició, tenint en compte si són de la categoria masculina o femenina. Amb l'estudi, s'ha pogut observar diferències entre els factors emocionals analitzats, tant pel gènere com per la posició obtinguda a la competició. Respecte a les estratègies d'afrontament utilitzades pels competidors, també s'observen diferències, tant per gènere com per la posició obtinguda a la competició.

Paraules clau: emocions, estratègies d'afrontament, competició autonòmica, judo.

Abstract.

The presented Final Degree work deals with emotional states and the tackling strategies used for sportsmen in a judo autonomous competition with subjects of cadet category. In order to analyse these two factors, we have chosen the cadet Catalan competition. From here, we have used the tools of the POMS test, for the evaluation of the participant's emotions, and the ACSQ-1 test fir analysing the tackling strategies used by the competitors. We have also analysed other variables to broaden such information as the comparison of results between masculine and feminine gender and the comparison of results between winner and loser sportsmen in the competition, taking into account whether they are from masculine or feminine category. Within this study, we have been able to observe the differences between the analysed emotional factors, both from gender and position in the competition. About to the tackling strategies used by the competitors, we also observe differences both regarding the gender and the obtained position in the competition.

Key words: emotions, tackling strategies, autonomous competition, judo.

1 Introducció.

Aquest Treball de Final de Grau és centra en l'anàlisi de les emocions que apareixen i les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo en subjectes de la categoria cadet. En l'estudi d'aquests dos factors s'intenta determinar quines són les emocions que presenten un paper més rellevant en l'esdeveniment i quines estratègies d'afrontament són les que tenen una utilització més notòria respecte a les altres estratègies. A la vegada, s'analitza si apareixen diferències entre els diferents factors en els subjectes masculins i femenins i, respecte al resultat competitiu assolit per l'esportista.

En aquesta investigació s'intenta profunditzar en les emocions i les estratègies d'afrontament en un camp poc estudiat fins per les Ciències de l'Activitat Física i Esportiva i la Psicologia Esportiva: el judo.

Aquests dos conceptes s'analitzen a la competició autonòmica del Campionat de Catalunya de la categoria cadet de l'any 2019, celebrada a la població de Coma-Ruga situada a la província de Tarragona de la comunitat autònoma de Catalunya.

1.1 Justificació de la investigació.

La realització d'aquest Treball de Final de Grau és degut al meu interès personal entre la relació de la psicologia i de l'esport de competició. El fet d'haver sigut competidora d'elit en l'esport individual del judo, em va demostrar com esportista que la part psicològica tant en els entrenaments com a les competicions és un factor molt important pels resultats competitius. Un dels ítems que em demostra que el factor psicològic és de vital importància en els resultats competitius és que per molt bona estructura cognitiva, coordinativa i condicional l'estat emocional del competidor pot marcar la diferència, tant de forma positiva com negativa. Aquest fet el vàrem comprovar en el meu club esportiu, Club Judo Badia, amb un company d'entrenament i jo mateixa. L'esportista era molt estricte amb ell mateix i amb els seus entrenaments, fet que jo era una noia menys exigent amb mi mateixa però els dos teníem el mateix objectiu, guanyar el Campionat d'Espanya de judo. No només compartíem aquesta diferència, també entràvem al tatami a competir de formes molt diferents. Segons les seves paraules, ell entrava molt pressionat per ell mateix i dintre del tatami veia les coses molt negres, en canvi jo entrava amb moltes ganes de guanyar, i si les coses no anaven bé no em desanimava, més ben dit em motivava a mi mateixa a seguir i a guanyar el combat. Aquests pensaments van fer que hem fes la següent pregunta d'investigació:

- Quines són les emocions que sent un esportista de judo a una competició?

- Depenen de com s'afronten aquestes emocions poden afectar el resultat competitiu?
- El sexe femení sent emocions iguals i/o diferents del sexe masculí?

1.2 Objectius generals.

Seguidament es presenten els objectius generals que guien aquest Treball de Final de Grau, aquests estan complementats amb la presentació dels objectius específics i les hipòtesis del treball en el capítol 7 del document.

1. Determinar les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet.
2. Explorar les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet.

1.3 Estructura del treball.

A partir dels objectius generals exposats, l'apartat 2 iniciarà el plantejament dels conceptes a investigar. Pel qual es realitza una revisió sobre les investigacions que relacionen les emocions i les estratègies d'afrontament en l'esport.

Per tal d'assolir un coneixement exhaustiu sobre els diferents conceptes, s'inicia l'apartat parlant de les emocions, seguidament de la intel·ligència emocional i l'autoregulació emocional per acabar parlant de les estratègies d'afrontament. Tots aquests conceptes es comencen explicant des d'un punt de vista general per acabar parlant de forma específica en vers a l'esport i a l'esport del judo.

En l'apartat 3 comença la part empírica exposant els objectius específics de la investigació, on prossegueix l'explicació del mètode aplicat per l'obtenció dels resultats i, finalment, els resultats obtinguts dels instruments aplicats.

En l'apartat 4 recull la discussió, el 5 les conclusions del treball i l'apartat 6 les limitacions d'investigació i les noves línies d'investigació en el futur.

Com tot treball d'aquestes característiques, complementàriament hi ha un llistat de referències i annexos amb els instruments de la investigació utilitzats específicament per aquest Treball de Final de Grau.

2 Part teòrica.

En aquest apartat del document es realitza una introducció respecte al plantejament de les bases teòriques relacionades amb la temàtica de la investigació. S'exploren teories relacionades amb les emocions, el concepte d'intel·ligència emocional, i posteriorment es descriu el concepte d'autoregulació emocional i les estratègies d'afrontament.

2.1 Les emocions.

El Diccionari de Neurociència de Mora i Sanguinetti (2004) defineix l'emoció com “una reacció conductual i subjectiva produïda per una informació provinent del món extern o intern (memòria) de l'individu. S'acompanya de fenòmens neurovegetatius. El sistema límbic es una part important del cervell relacionada amb l'elaboració de les conductes emocionals”. Chóliz (2005), argumenta que les emocions són habitualment enteses com una experiència multidimensional amb almenys tres sistemes de resposta: cognitiu/subjectiu; conductual/expressiu i fisiològic/adaptatiu. El plantejament de Chóliz (2005) coincideix amb el model tridimensional de l'ansietat proposat per Lang (1968). Cada una de les dimensions exposades poden adquirir especial rellevància en una emoció en concret, en una persona en particular, o davant d'una situació determinada (Chóliz, 2005).

Qualsevol procés psicològic comporta una experiència emocional de major o menor intensitat i de diferent qualitat (Chóliz, 2005).

Al llarg dels estudis de la psicologia relacionada amb les emocions apareixen successius intents per analitzar les emocions i els seus components principals per poder realitzar una classificació, i poder distingir-les entre elles mateixes. La més coneguda es la teoria tridimensional del sentiment de l'autor Wundt (1896), que classifica les emocions en tres dimensions: agradable-desagradable; tensió-relaxació i excitació-calma.

A partir del plantejament de Wundt (1896), s'han proposat diverses dimensions que caracteritzen les emocions (Schlosberg, 1954; Engen, Levy i Schlosberg, 1958). Tot i així, les úniques que són acceptades per tots els autors són la dimensió agradable-desagradable i la intensitat de la reacció emocional (Zajonc, 1980).

És difícil realitzar una classificació exhaustiva de totes les emocions possibles partint de dimensions independents. Oatley (1992), remarca que el realment definitori i diferenciador de les emocions és la disposició per l'acció i la “qualitat fenomenològica”. Chóliz (2005), realitza una altra definició d'emoció: “Una experiència afectiva en certa mesura agradable o desagradable, que suposa una qualitat fenomenològica

caracteritzada i que compromet tres sistemes de resposta: cognitiu-subjectiu, conductual-expressiu i fisiològic-adaptatiu”.

2.1.1 Funcions de les emocions.

Totes les emocions tenen alguna funció que dóna alguna utilitat i permet que el subjecte executi amb eficàcia les reaccions conductuals apropiades i amb independència de la qualitat idònia que generen (Chóliz, 2005). Les emocions més desagradables també tenen funcions importants en l'adaptació social i d'ajust personal (Chóliz, 2005).

Reeve (1994), determina que l'emoció té tres funcions principals:

- 1) Funcions adaptatives.
- 2) Funcions socials.
- 3) Funcions motivacionals.

2.1.1.1 Funcions adaptatives.

Una de les funcions més importants de l'emoció és preparar l'organisme per executar amb efectivitat la conducta exigida per les condicions ambientals, mobilitzant l'energia necessària, així com dirigint la conducta (apropant o allunyant) cap a un objectiu determinat (Chóliz, 2005).

Plutchik (1980), classifica les emocions i la seva funció a la següent taula:

Llenguatge subjectiu.	Llenguatge funcional.
Por	Protecció.
Ràbia	Destrucció.
Alegria.	Reproducció.
Tristesa.	Reintegració.
Confiança.	Afiliació.
Fàstic.	Rebuig.
Anticipació.	Exploració.
Sorpresa.	Exploració.

Taula 1. Funcions de les emocions (Plutchik, 1980).

La importància de les emocions com a mecanisme adaptatiu també la defensa Darwin (1872/1984), argumentant que l'emoció serveix per facilitar la conducta apropiada, fet que dóna un paper d'extraordinària rellevància en l'adaptació. Tanmateix, les emocions són un dels processos menys sotmesos al principi de la selecció natural (Chóliz i Tejero, 1995), formats per tres principis. Aquests principis fonamentals que regeixen l'evolució de les emocions són: *hàbits útils associats, antítesis i acció directa del sistema nerviós*.

2.1.1.2 Funcions socials.

Una de les funcions principals de les emocions és facilitar l'aparició de les conductes apropiades, l'expressió de les emocions permeten als altres predir el comportament associat amb aquestes, fet que determina el valor en els processos de relació interpersonal (Chóliz, 2005). Izard (1989), destaca varies funcions socials de les emocions, com facilitar la interacció social, controlar la conducta dels altres, permetre a comunicació dels estats afectius, o promoure la conducta social. L'expressió de les emocions és poden considerar com una sèrie d'estímuls discriminatoris que faciliten la realització de les conductes apropiades per part dels altres (Chóliz, 2005).

No obstant, la repressió de les emocions també és una funció social. És socialment necessari la inhibició de determinades reaccions emocionals que podrien alterar les relacions socials i afectar a la pròpia estructura i funcionament de grups i qualsevol altre sistema d'organització social (Chóliz, 2005). Tot i així, la inhibició de l'expressió emocional pot produir mals entesos i reaccions indesitjables que no s'haguessin produït en el cas que els altres haguessin conegut l'estat emocional en què es trobava el subjecte (Pennebaker, 1993). En molts casos, la revelació de les experiències emocionals és saludable i beneficiós, tant perquè redueix el treball fisiològic que suposa la inhibició (Pennebaker, Colder i Sharp, 1990) com pel fet d'afavorir la creació d'una ret de suport social davant una persona afectada (House, Landis i Umberson, 1988), on l'efecte sobre els altres pot arribar a ser perjudicial, fet que està constatat per l'evidència del fet que aquells que proveeixen suport social als subjectes afligits pateixen amb major freqüència trastorns físics i mentals (Coyne, Kessler, Tal, Turnbull, Wortman i Greden, 1987).

2.1.1.3 Funcions motivacionals.

Es dona una relació notòria entre l'emoció i la motivació, ja que es tracta d'una experiència present en qualsevol tipus d'activitat que posseeix les dos característiques principals de la conducta motivada, direcció e intensitat. Una conducta "carregada" emocionalment es realitza de forma més vigorosa (Chóliz, 2005). L'emoció té la funció adaptativa de facilitar l'execució efectiva de la conducta necessària en cada exigència. Així, la ràbia facilita les reaccions defensives, d'alegria, l'atracció interpersonal, la sorpresa, l'atenció davant d'estímuls nous, etc. Per altre, dirigeix la conducta, en el sentit que facilita l'apropament o l'evitació de l'objectiu de la conducta motivada en funció de les característiques de l'emoció (Chóliz, 2005).

La relació de la motivació i l'emoció pot determinar l'aparició de la mateixa conducta motivada, dirigir-la cap un determinat objectiu i fer que s'executi amb intensitat (Chóliz,

2005). Chóliz (2005), determina que tota conducta motivada produeix una reacció emocional i a la vegada l'emoció facilita l'aparició d'unes conductes motivades i no d'altres.

2.1.2 Emocions bàsiques.

Un dels estudis de l'emoció és determinar si existeixen emocions bàsiques o no, universals, de les quals es deriven la resta de reaccions afectives i emocionals. L'existència de tals emocions bàsiques deriva directament dels plantejaments de Darwin i significaria que es tracta de reaccions afectives innates, diferents entre elles, presents a tots els essers humans i que s'expressen de forma característica (Tomkins, 1962, 1963; Ekman, 1984; Izard, 1977). Les diferències entre elles serien ser qualitativament diferents.

Izard (1991), determina els requisits que ha de tenir una emoció per considerar-la com a bàsica, que són els següents:

- Tenir un substrat neutral específic i distintiu.
- Tenir una expressió o configuració facial específica i distintiva.
- Posseir sentiments específics i distintius.
- Derivar de processos biològics evolutius.
- Manifestar propietats motivadores i organitzatives de funcions adaptatives.

A partir d'aquests criteris el mateix autor proposa les emocions que compleixen amb aquests requisits: plaer, interès, sorpresa, tristesa, ràbia, fàstic, por i menysprear. Altres autors com Ekman, proposa sis emocions com a bàsiques: ràbia, alegria, fàstic, tristesa, sorpresa i por, on posteriorment afegeix l'emoció de menysprear (Ekman, 1973; 1989, 1993; Ekman, O'Sullivan i Matsumoto, 1991).

Els autors que defensen la teoria de les emocions bàsiques argumenten que es tracta de processos directament relacionats amb l'adaptació i l'evolució, que tenen un substrat neutral intuïtiu, universal i un estat afectiu associat únic. Izard (1977) i Plutchik (1980), les emocions són fenòmens neuropsicològics específics fruit de la selecció natural, que organitzen i motiven comportaments fisiològics i cognitius que faciliten l'adaptació.

No obstant, Ortony i Turner (1990), determinen que no existeixen les emocions bàsiques, ja que cada autor proposa un número i unes emocions determinades que no solen coincidir amb les que proposen altres investigadors.

2.1.3 Anàlisi dimensional de les emocions.

Tenint en compte el punt anterior sobre si existeixen o no les emocions bàsiques, sí que és cert que existeixen determinats patrons de reacció afectiva distintius, generalitzats i que solen mostrar una sèrie de característiques comuns en tots els éssers humans. Aquestes emocions es tracten de l'alegria, la tristesa, la ràbia, la sorpresa, la por i el fàstic. Segons Chóliz (2005), es caracteritzen per una sèrie de reaccions fisiològiques o motores pròpies, així com la facilitació de determinades conductes que poden arribar a ser adaptatives.

A continuació es presentaran aquest conjunt d'emocions que apareixen en la realització a la pràctica esportiva.

2.1.3.1 Felicitat.

Característiques.	Afaveix la recepció e interpretació positiva dels diversos estímuls ambientals. No és momentani, com el plaer, sinó que pretén una estabilitat emocional duradora (Delgado, 1992).
Instigadors.	<ul style="list-style-type: none"> - Èxit, consecució exitosa dels objectius que es pretenen assolir (Chóliz, 2005). - Congruència entre els que es desitja i el que es posseeix, entre les expectatives i les condicions actuals i el la comparació amb els altres (Michalos, 1986).
Processos cognitius implicats.	<ul style="list-style-type: none"> - Facilita l'empatia, fet que afaveix l'aparició de conductes altruistes (Isen, Daubman i Norwicki, 1987). - Afaveix el rendiment cognitiu, solució de problemes i creativitat (Isen i Daubman, 1984), així com l'aprenentatge i la memòria (Nasby i Yando, 1982). - Estats molt intensos d'alegria poden fer més lenta l'execució e inclús passar per alt algun element important en la solució de problemes i poden interferir en el pensament creatiu (Izard, 1991).
Funció.	<ul style="list-style-type: none"> - Increment en la capacitat de gaudir de diferents aspectes de la vida (Chóliz, 2005). - Genera actituds positives cap a un mateix i els altres, afavorint l'altruisme i l'empatia (Isen, Daubman i Norwicki, 1987). - Establir llaços i afaveix les relacions interpersonals (Izard, 1991).

	<ul style="list-style-type: none"> - Sensacions de vigor, competència, transcendència i llibertat (Meadows, 1975). - Afavoreix processos cognitius i d'aprenentatge, curiositat i flexibilitat mental (Langsdorf, Izard, Rayias i Hembree, 1983).
Experiència subjectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Estat de plaer, desitjable i sensacions de benestar. - Sensacions d'autoestima i autoconfiança (Averill i More, 1993).

Taula 2. Emoció de la felicitat (Chóliz, 2005).

2.1.3.2 Ràbia.

Característiques.	<p>És el component emocional de la complexa AHI (Agressivitat-hostilitat-ràbia). L'hostilitat fa referència al component cognitiu i l'agressivitat al conductual. Aquest està relacionat amb trastorns psicofisiològics, especialment les alteracions cardiovasculars (Fdez-Abascal i Martín, 1994).</p>
Instigadors.	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulació aversiva, tant física o sensorial, com cognitiva (Berkowitz, 1990). - Condicions que generen frustració (Miller, 1941), interrupció d'una conducta motivada, situacions injustes (Izard, 1991), o atemptats contra valors morals (Berkowitz, 1990). - Extinció de l'oponent, especialment en programes de reforç continu (Skinner, 1953). - Immobilitat (Watson, 1925), restricció física o psicològica (Campos i Stenberg, 1981).
Processos cognitius implicats.	<ul style="list-style-type: none"> - Focalització de l'atenció en els obstacles externs que impedeixen la consecució de l'objectiu o són responsables de la frustració (Stein i Jewett, 1986). - Incapacitat o dificultat per l'execució eficaç de processos cognitius (Chóliz, 2005).
Funció.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilització d'energia per les reaccions d'autodefensa o d'atac (Averill, 1982). - Eliminació dels obstacles que impedeixen la consecució dels objectius desitjats i generen frustració. No sempre la ràbia acaba en agressió (Lemerise i Dodge, 1993), almenys serveix per inhibir les reaccions indesitjables d'altres subjectes e inclús evitar una situació de confrontació.

Experiència subjectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensació d'energia e impulsivitat, necessitat d'actuar de forma intensa i immediata (física o verbalment) per solucionar de forma activa la situació problemàtica (Chóliz, 2005). - S'experimenta com una experiència aversiva, desagradable e intensa. Relacionada amb la impaciència (Chóliz, 2005).
-------------------------	---

Taula 3. Emoció de la ràbia (Chóliz, 2005).

2.1.3.3 Por.

Característiques.	<p>La por i l'ansietat són les emocions que més investigacions i tècniques d'intervenció s'han desenvolupat. El component patològic són trastorns per ansietat que estan relacionats amb una reacció de por desmesurada i inapropiada. És una de les reaccions que produeix més quantitat de trastorns mentals, conductuals, emocionals i psicossomàtics. La diferència entre l'ansietat i la por pot concretar-se en què la reacció de la por es produeix davant un perill real i la reacció és proporcionada a aquest, mentre que l'ansietat és desproporcionadament intensa amb la suposada perillositat de l'estímul (Bermúdez i Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995).</p>
Instigadors.	<ul style="list-style-type: none"> - Situacions potencialment perilloses. Els estímuls condicionats a una reacció de por poden ser del més variat i, per descomptat, mancar objectivament de perill (Chóliz, 2005). - Situacions noves i misterioses, especialment en nens (Schwartz, Izard i Ansul, 1985). - Abisme visual (Gibson i Walk, 1960) en nens, així com l'altura i profunditat (Campos, Hiatt, Ramsay, Henderson i Svejda, 1978). - Processos de valoració secundària que interpreten una situació com a perillosa (Lazarus, 1977). - Dolor i anticipació del dolor (Fernández i Turk, 1992). - Pèrdua de manteniment (Watson, 1920) i, en general, canvi espontani d'estimulació.
Processos cognitius implicats.	<ul style="list-style-type: none"> - Valoració primària: amenaça. Valoració secundària: absència d'estratègies d'afrontament apropiades (Lazarus, 1993).

	<ul style="list-style-type: none"> - Reducció de l'eficàcia dels processos cognitius, obnubilació. Focalització de la percepció quasi amb exclusivitat en l'estímul temut (Chóliz, 2005).
Funció.	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitació de respostes de fugida o evitació de la situació perillosa. La por és la reacció emocional més rellevant en els processos de reforç negatiu (Pierce i Epling, 1995). - Al presentar atenció quasi de forma exclusiva a l'estímul temut, facilita que l'organisme reaccionï ràpidament davant d'aquest (Chóliz, 2005). - Mobilitza gran quantitat d'energia. L'organisme pot realitzar respostes de forma més intensa que en condicions normals. Si la reacció és excessiva, l'eficàcia disminueix, segons la relació entre l'activació i rendiment (Yerkes i Dodson, 1908).
Experiència subjectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Es tracta d'una de les emocions més intenses i desagradables. Genera aprensió, desassossec i malestar (Chóliz, 2005). - Preocupació, recel a la pròpia seguretat o por a la salut (Chóliz, 2005). - Sensació de pèrdua de control (Chóliz, 2005).

Taula 4. Emoció de la por (Chóliz, 2005).

2.1.3.4 Tristesa.

Característiques.	<p>Encara que es considera tradicionalment com una emoció antagonista al plaer, no sempre és negativa (Stearns, 1993). Existeix una gran variabilitat cultural e inclús algunes cultures posseeixen paraules per definir-la.</p>
Instigadors.	<ul style="list-style-type: none"> - Separació física o psicològica, pèrdua o fracàs (Camras i Allison, 1989). - Decepció, especialment si desapareixen les esperances posades en alguna cosa. - Segons Seligman (1975), la tristesa apareix després d'una experiència en què es genera por pel fet que la tristesa és el procés oponent del pànic i l'activitat frenètica. - Absència d'activitats reforçades i conductes adaptatives (Lewinsohn, 1974). - Dolor crònic (Stembach, 1978, 1982).

Processos cognitius implicats.	<ul style="list-style-type: none"> - Valoració de pèrdua o de dolor que no es pot arreglar (Stein i Levine, 1990). - Focalització de l'atenció en les conseqüències a nivell intern de la situació (Stein i Jewett, 1986). - Pot induir a un procés cognitiu característic de depressió (triada cognitiva, esquemes depressius i errors en el procediment de la informació), que són factors principals en el desenvolupament d'aquest trastorn emocional (Beck, 1983).
Funció.	<ul style="list-style-type: none"> - Cohesió amb altres persones, sobretot amb aquelles que es troben en la mateixa situació (Averill, 1979). - Disminució del ritme d'activitat. Valoració d'altres aspectes de la vida que abans de la pèrdua no es presentava atenció (Izard, 1991). - Comunicació als altres que no està bé i això pot provocar l'ajuda d'altres persones (Tomkins, 1963), així com apaivagament de reaccions d'agressió per part dels altres (Savitsky i Sim, 1974), empatia, o comportaments altruistes (Huebner e Izard, 1988).
Experiència subjectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Desànim, melancolia, desànim (Chóliz, 2005). - Pèrdua d'energia (Chóliz, 2005).

Taula 5. Emoció de la tristesa (Chóliz, 2005).

2.1.3.5 Sorpresa.

Característiques.	Reacció emocional neutra, que es produeix de forma immediata davant una situació nova o estranya que desapareix ràpidament, donant lloc a les emocions congruents d'aquesta estimulació (Reeve, 1994).
Instigadors.	<ul style="list-style-type: none"> - Estímul nou dèbil o moderadament intensos, esdeveniments inesperats (Chóliz, 2005). - Augment bruscat d'estimulació (Chóliz, 2005). - Interrupció de l'activitat que s'està realitzant en aquell moment (Chóliz, 2005).
Processos cognitius implicats.	<ul style="list-style-type: none"> - Atenció i memòria de treball dedicades a processar la nova informació (Chóliz, 2005). - Increment general de l'activitat cognitiva (Chóliz, 2005).

Funció.	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar l'aparició de la reacció emocional i conductual apropiada davant una situació nova. Eliminar l'activitat residual en el sistema nerviós central que pugui interferir amb la reacció apropiada davant les noves exigències de la situació (Izard, 1991). - Facilitar processos d'atenció, conductes d'exploració i interès per la situació nova (Berlyne, 1960). - Dirigir els processos cognitius a la situació que s'ha presentat (Reeve, 1994).
Experiència subjectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Estat transitori. Apareix ràpidament i de temps momentani fins a donar lloc a la següent reacció emocional (Chóliz, 2005). - Ment en blanc momentàniament (Chóliz, 2005). - Reacció afectiva indefinida, encara que agradable. Les situacions que provoquen sorpresa ens recorden de forma no tan agradables com la felicitat, però més que les emocions de ràbia, tristesa, fàstic o por (Izard, 1991). - Sensació d'incertesa pel que ve a continuació (Chóliz, 2005).

Taula 6. Emoció de la sorpresa (Chóliz, 2005).

2.1.4 Les emocions en l'esport.

En la pràctica motriu les persones actuen com un tot (jocs motors, esports, activitats d'expressió motriu, etc.), activant els seus aspectes intel·lectuals, fisiològics, expressius, comunicacionals i emocionals (Parlebas, 2001). En la pràctica motriu trobem els jocs esportius, aquell tipus de joc motor codificat guiat per un sistema de normes o regles específiques de realització del joc. L'element que caracteritza els jocs motors és l'objectiu motor (Navarro, 2002; Hernández i Rodríguez, 2004) que guia les accions dels esportistes quan intenten intervenir de forma motriu. Existeix una gran varietat de jocs motors, ja siguin codificats (jocs esportius), com seria el judo, o no codificats (jocs infantils, contes motors, etc.).

Els jocs esportius es poden classificar per la lògica de la pràctica que permet analitzar les accions dels jugadors (Parlebas, 1988). Si seguim el criteri de Parlebas (2001) els classifica segons el seu tipus d'interacció, el judo és d'oposició, degut que és un joc esportiu on la rivalitat entre els participants per aconseguir l'objectiu motor.

Degut que els jocs d'oposició suposen interacció motriu de més d'un jugador, es denomina com a joc sociomotor (Parlebas, 2001). A més a més, si apareix la condició

de victòria es dóna lloc a la competició, que consisteix en la comparació entre les accions dels jugadors que tracten d'aconseguir els objectius motors. Aquesta comparació es memoritza o es registra i puntua, deduint finalment un resultat en forma de jerarquia: guanyadors, perdedors; primers, segons, tercer, etc.

Tenint en compte el registre matemàtic com a conseqüència de les accions desencadenades en el joc competitiu, amaga la conducta dels participants, conductes motrius que no contenen pel joc però sí per les persones. Romero, García i Brustard (2009) argumenten que: "els esdeveniments esportius es caracteritzen per tenir elements ambigus, amb continus canvis imprescindibles i gran turbulència emocional semblant a situacions d'estrès".

Tenint en compte els aspectes emocionals segons Parlebas (2001), es troba adequat per la investigació d'aquest document profunditzar més sobre el concepte d'emocions. Bisquerra (2000) argumenta que es tracta d'un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com una resposta d'un esdeveniment extern o intern. Les emocions es poden classificar (Bisquerra, 2000, adaptat de Lazarus, 1991) en:

Positives	Negatives	Ambigües
Són les reaccions de la persona davant un esdeveniment que predisposa a l'organisme per una resposta organitzada agradable. Aquestes emocions són: alegria (diversió), humor (riure), afecte (amor) i felicitat (pau).	Són les reaccions de les persones davant un esdeveniment que predisposa a l'organisme per una resposta organitzada desagradable. Aquestes emocions són: ràbia (enuig), por (terror), ansietat (preocupació), tristesa (frustració), vergonya i rebuig (aversió).	Són les reaccions de la persona davant un esdeveniment que predisposa a l'organisme per una resposta organitzada que és agradable o desagradable, segons les circumstàncies. Aquestes emocions són: sorpresa, esperança i compassió.

Taula 8. Classificació de les emocions, segons Bisquerra (2000), adaptat de Lazarus (1991).

Riefe (2009) entén la consciència emocional com el procediment dirigit a diferenciar emocions tal que "inclou també aspectes actitudinals, com la forma en què les experiències i expressions emocionals són detectades en un mateix i en els altres".

Entre els anys 1975 i 1985 va aparèixer la visió més cognitivista del comportament, que va facilitar la influència dels estudis de les emocions en la millora dels aprenentatges,

sobretot en la millora de la memòria (Bower, 1981; Lang, 1979). Bower (1981), afirma que recordem millor, per tant rendirem millor, si aconseguim reproduir l'estat emocional que tinguérem en el moment d'aprenentatge o de l'entrenament. Lang (1979), reafirma les idees d'ajustament de les respostes més adequades a l'entorn quan ens trobem en condicions emocionals semblants als moments d'aprenentatge o de rendiment comprovat. Tant Bower (1981) com Lang (1979), afirmen que trobar situacions semblants amb estats emocionals semblants s'activen els sistemes de xarxes de resposta apreses (per processos simples de condicionament de la conducta involuntària) que faciliten l'adaptació. Aquestes proporcions tenen gran importància en la psicologia de l'esport degut que ens permeten entendre millor les reaccions emocionals i, seguidament, aproximar-nos a models d'entrenament psicològic per fer òptim el rendiment esportiu. A partir d'aquest moment les emocions es consideren un dels processos psicològics bàsics: memòria, percepció, atenció, motivació, aprenentatge i emocions (Palmi, 2008).

2.1.4.1 Les emocions i la pràctica esportiva.

Apareixen treballs que recullen la importància de les emocions en el rendiment esportiu, agrupades en l'estat que presenta l'esportista en el moment del rendiment. Palmi (1999), elabora un model que estructura els elements necessaris que s'han d'analitzar (l'esportista motivat, activat, concentrat, segur, competitiu, cohesionat), que són els elements de l'estat òptim per aconseguir el màxim rendiment.

2.1.4.2 Resposta emocional davant la competició.

La competició és la situació de representació esportiva per excel·lència. És el moment de l'avaluació, el moment en què el treball fet, les estratègies plantejades s'han de posar en acció per aconseguir el màxim d'objectius plantejats (Palmi, 2008). En l'àmbit de la psicologia de l'esport apareixen treballs en què s'analitza la importància de les emocions en la competició esportiva (Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Torregrossa, 2002). En el procés de la competició, tant si hi ha oposició com una marca de referència a batre, és el moment de saber gestionar tot un conjunt d'elements que faciliten o impedeixen aconseguir el màxim d'objectius. L'esportista ha de saber comportar-se, pensar i recrear-se en les sensacions més convenients pel seu rendiment; a més a més, en moltes ocasions hi ha la presència d'altres esportistes que pot arribar a afectar el comportament i les emocions (Palmi, 2008).

Si les emocions són controlades per la persona que les sent, es poden reconduir i facilitar les millores pertinents, però en moltes ocasions aconseguir aquest control o reconducció de les emocions no és tant de dur a terme.

A continuació s'exposen algunes emocions i el seu efecte davant del comportament esportiu, entenent que aquestes es troben en un cert control. La por (a guanyar o a perdre) ens pot apropar a la prudència o la ràbia (davant de la injustícia), o facilitar la competitivitat o produir-nos vergonya (per la impotència del resultat), o ens pot motivar per entrenar, i (per la bona execució) ens manté i ens motiva. Aquests estan constantment presents en la pràctica esportiva, però especialment en el moment de la competició.

Les emocions es manifesten de forma específica, ja que la persona diferencia el context que es troba i, en condicions normals, pot ajustar la resposta emocional al moment. Per aquest motiu és molt important que els entrenadors sàpiguen fer als seus atletes adonar-se de la importància de la competició i de la millora de l'execució, però sempre contextualitzada en l'entorn esportiu.

És important recordar que els processos de tipus cognitiu i la relació entre els processos emocionals en la interacció existent entre els sistemes involuntari i el del control conscient. Aquesta relació explica com certes reaccions emocionals es poden desencadenar pel pensament anticipatori de la situació o pel record, però també ens permet valorar la possibilitat de controlar de forma conscient les reaccions emocionals, a partir de determinats comportaments o estratègies de tipus cognitiu (Palmi, 2008). Seguint els coneixements de Palmi (2008), s'obren les portes del control conscient i de la millora per l'aprenentatge de reaccions emocionals en entorns no extrems, com són les situacions esportives.

Tenint en compte les teories de Bower-Lang (Lang, Davis i Öhman, 2002), l'autor Palmi (2008) defensa que s'han d'aplicar a l'esport, de manera que coneixent els millors moments de rendiment dels esportistes, se'ls pugui facilitar unes rutines de competició que els apropin a estats emocionals que afavoreixin el seu rendiment.

2.2 Model bidimensional i Model tridimensional.

A continuació es presenten el Model Bidimensional i el Model Tridimensional, per observar i comparar les diferents propostes d'autors per ordenar i organitzar de forma eficient les diferents emocions que apareixen en la pràctica esportiva.

2.2.1 Model Bidimensional.

Segons l'article Puchol i Fraile, I., i Cantón Chirivella, E. (2013), es considera que les emocions són experiències multidimensionals que almenys compten amb tres sistemes o components expressius: el cognitiu / subjectiu, el conductual i el fisiològic.

En l'àmbit esportiu, les habilitats motores, el temps de reacció i la personalitat es consideren variables molt importants pel rendiment. L'any 1949 Warren Johnson va començar a investigar sobre les emocions precompetitives, fet que va determinar que les emocions en l'esport obtinguessin més importància.

Segons Cantón i Checa (2012), aquestes emocions se centraven en les negatives que es resumia en l'ansietat. A partir d'aquell moment es va començar a estudiar sobre el Model Bidimensional que consisteix en un recull d'emocions, tant positives com negatives.

En aquest model es considera important tindre en compte que les experiències emocionals poden variar en funció del moment temporal i el transcurs de l'acció d'una competició, fet que diferencia tres moments respecte a la seva experiència emocional (Cantón, 1999):

- Les característiques socio-esportives i motivacionals prèvies a la competició, les variables estables (gènere, edat, disciplina esportiva) i les variables psicològiques (les expectatives, l'incentiu d'èxit de la competició, la probabilitat percebuda d'obtenir bons resultats, etc.).
- Les emocions experimentades i les estratègies d'afrontament que l'esportista utilitza durant la competició.
- Els moments posteriors a la competició, que inclouen la vivència del resultat objectiu i el subjectiu, així com el benestar psicològic experimentat.

La bidimensionalitat de les emocions és un aspecte bàsic d'aquest model que es descriu, aquesta idea es refereix que les emocions es poden experimentar de forma fisiològica i cognitiva amb una certa diferenciació. Aquesta idea es basa en el model de Schachter i Singer (1962) on s'uneixen les teories de l'origen d'una emoció de James-Lange, on s'argumenta que l'experimentació de les emocions només és a partir de l'experiència fisiològica sumada a la teoria de Cannon, que s'explica a partir de la cognició. L'any 1962 es va proposar la Teoria dels dos factors, segons la qual les emocions es deuen a l'avaluació cognitiva que realitzem d'un esdeveniment com les respostes corporals que percebem. Els canvis corporals fisiològics són necessaris perquè es produeixi una emoció, però no són suficients. A la vegada es requereixen processos cognitius que interpreten i creen verbalment el que està succeint (Fernández-Abascal, 2003).

La teoria de la bidimensionalitat de les emocions també es basa en l'autor Lang (1995), afirmant que una emoció està formada per tres dimensions: la fisiològica o somàtica, la cognitiva o mental i la conducta resultant. El Model Bidimensional de les emocions en l'esport afirma que una emoció es compon d'una dimensió fisiològica i una altra

cognitiva, sense que una sigui més rellevant que l'altra, és a dir que les emocions poden experimentar-se de forma de pensament i/o de sensacions físiques.

Segons Cantón i Checa (2012), el Model Bidimensional de les emocions planteja que són molt importants les conseqüències que es deriven de l'experimentació de les emocions de manera repetida, per exemple, si un esportista experimenta emocions negatives de forma repetida durant la seva pràctica esportiva és molt probable que, independentment del fet que puguin derivar en un millor o pitjor rendiment, apareix l'abandonament esportiu. Aquest benestar psicològic és un aspecte que es dóna especial rellevància en el Model Bidimensional, a diferència d'altres que no estudien la repercussió que pot tindre una emoció a llarg termini pel benestar i motivació de l'esportista.

2.2.1.1 Quadre emocional del Model Bidimensional.

La taula que es presenta a continuació és la classificació de les emocions segons l'estudi realitzat a l'article "*Estudi de l'enfocament bidimensional de les emocions en l'esport*" dels autors Puchol i Cantón (2014).

Nivell somàtic.	Nivell cognitiu.
Emocions negatives-somàtiques.	Emocions negatives.
Emocions positives-somàtiques.	Emocions positives.

Taula 9. Puchol i Cantón (2014), Classificació de les emocions segons el nivell cognitiu i somàtic.

2.2.2 Model tridimensional.

L'estudi de les emocions és un tema recurrent, tant en la psicologia en general com en la psicologia esportiva. Per aquest motiu apareix la necessitat de trobar un sistema on poder organitzar i ordenar les emocions de forma senzilla, eficient i econòmica (Scherer, 2005). A partir de l'estudi *Core Affect* (Russell, 2012) van guanyar importància els models bidimensionals, on els estats afectius podien reduir-se a dues dimensions bàsiques i fonamentals.

La primera dimensió és la del *valor*, que ens permet distingir entre les emocions *positives* i *negatives*. Altres estudis, com pot ser el de Lazarus (2000) o Martinet i Ferrand (2009) afegeixen les emocions de caràcter ambigu.

La segona dimensió és l'*activació*, que permet subdividir les emocions positives en emocions d'activació i desactivació positiva, i les *negatives* en emocions d'activació i desactivació negativa.

Tot i això, fa temps que aquest model no és suficient per referenciar totes les emocions, sobretot aquelles que sent diferents comparteixen nivells de valor i d'activació iguals o molt semblants (Fontaine, Scherer, Roesch i Ellsworth, 2007). Latinjack (2012) proposa un tercer component, la dimensió temporal. Aquesta permet discriminar les emocions

en funció de la seva orientació anticipatòria o retrospectiva. Latinjack amb altres col·laboradors (Latinjack i López-Ros, 2012), defensen de forma teòrica els avantatges de la dimensió temporal. Aquesta ens ofereix un potencial discriminatori a l'ajudar a distingir emocions diferents però que coincideixen en qualsevol punt del Model Bidimensional, siguin positives o negatives, d'alta o baixa activació. Aquesta tercera dimensió val de funció adaptativa de les emocions per organitzar-les. Les emocions que ajuden a l'esportista a preparar-se es consideren anticipatòries, i les que responen o integren al passat es consideren retrospectives.

2.2.2.1 Taules representatives del Model Tridimensional.

A continuació es presenten dues taules per presentar el quadre emocional a partir del Model Tridimensional. Aquestes taules són obtingudes a partir de l'estudi que es presenta en l'article "*Les emocions en l'esport: Conceptes aplicats en un Model Tridimensional*" dels autors Alexander T. Latinjak, Víctor López Ros i Raquel Font Lladó (2014).

L'objectiu d'aquest treball és aportar evidències empíriques sobre els conceptes, en el context de l'esport, que poden representar millor les vuit emocions senyalades com a principals en el Model Tridimensional de Latinjak (2012). Aquestes vuit emocions són:

- Desactivació negativa i retrospectiva: tristesa^{a*}, frustració^a, decepció.
- Desactivació negativa i anticipatòria: desmotivació*, tristesa^a, frustració^a, desesperació.
- Activació negativa i retrospectiva: empipament, ràbia*, ira, irritació.
- Activació negativa i anticipatòria: por*, ansietat^a, nerviosisme, tensió.
- Desactivació positiva i retrospectiva: alleujament*, satisfacció^a, alegria^a.
- Desactivació positiva i anticipatòria: relaxació, confiança, tranquil·litat, despreocupació*.
- Activació positiva i retrospectiva: alegria^a, eufòria*, satisfacció^a.
- Activació positiva i anticipatòria quiet: excitació*, ansietat^a, alegria^a, expectació.

Els conceptes que apareixen en més d'una emoció es representen amb el símbol " a " mentre que el concepte que finalment representa l'emoció és " * ".

Aquests autors es proposen trobar diferents conceptes que representen les emocions principals del Model (Etapa 1), aportar arguments empírics per escollir un concepte per cada emoció (Etapa 2) i comprovar que el concepte escollit representa l'emoció corresponent (Etapa 3).

Per la realització de l'Etapa 1 es varen seleccionar una mostra d'especialistes en les emocions des d'un punt de vista científic i/o acadèmic. Varen participar 25 professors i 14 professores d'Universitats espanyoles, 2 catedràtics d'universitat i 20 professors titulats universitaris, 11 professors associats i 6 amb càrrega docent. Els seus coneixements són, 20 especialistes en psicologia, 16 especialistes en ciències de l'educació i 3 a altres coneixements afins.

L'Etapa 2 varen seleccionar una mostra de població general vinculada a l'esport, fos com a participants actius o com aficionats. Aquesta mostra de població estava format per 24 dones i 41 homes entre 19 i 65 anys.

A l'Etapa 3 varen participar 63 alumnes masculins i 28 alumnes femenines de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport espanyola d'entre 18 i 37 anys.

També van tenir l'ajuda d'un grup d'experts formats per dos psicòlegs, un llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i una llicenciada en Filologia Hispànica que varen ajudar a crear diferents situacions en l'Etapa 1 i 3.

2.3 Intel·ligència emocional.

En els estudis de la psicologia s'introdueix al llarg del segle XX la investigació d'un concepte controvertit que desperta gran interès, com és el concepte de la intel·ligència emocional. La teoria de la intel·ligència emocional és la que aconsegueix explicar les emocions des de la seva basant aplicada.

En la revisió bibliogràfica del concepte d'intel·ligència emocional, en els anys noranta els autors Salovey i Meyer (1990) desenvolupen una teoria i estableixen diferents criteris pel seu mesurament. La definició que proposen aquests autors en el seu treball és: "subconjunt de la intel·ligència social que implica la capacitat per controlar els sentiments i les emocions pròpies i dels altres, per discriminar entre ells i utilitzar aquesta informació per guiar el pensament i les accions".

Mayer i Salovey (1997), realitzen la revisió del concepte d'intel·ligència emocional uns anys després per acabar definint aquest concepte com: "la capacitat de percebre amb exactitud, valorar i expressar emocions; la capacitat de trobar i/o generar sentiments quan aquests faciliten el pensament i la capacitat de comprendre i regular les emocions per promoure el creixement emocional i intel·lectual".

El seu model s'estructura en quatre blocs:

<p>Percepció emocional</p>	<p>Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Es refereix a les emocions d'un mateix i la dels altres, expressades a través del llenguatge, la conducta, obres d'art, música, etc. Inclou la capacitat per expressar les emocions de forma adequada així com la capacitat de discriminar entre expressions precises i imprecises, honestes o deshonestes.</p>
<p>Facilitació emocional del pensament</p>	<p>Les emocions sentides es fan conscients i dirigeixen l'atenció cap a la informació important. L'estat d'humor canvia la perspectiva de l'individu, des de l'optimisme al pessimisme, afavorint la consideració de múltiples punts de vista. Els estats emocionals faciliten l'afrontament.</p>
<p>Comprensió emocional.</p>	<p>Consisteix a comprendre i analitzar les emocions. Inclou la capacitat per donar nom a les emocions i reconèixer les relacions entre aquestes i les paraules. Se suma l'habilitat per reconèixer les transicions entre emocions.</p>
<p>Regulació emocional.</p>	<p>Control de les emocions que inclou l'habilitat per distanciar-se d'una emoció, l'habilitat per regular les emocions en un mateix i en els altres, la capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten, etc.</p>

Taula 7. Estructura del model del concepte d'intel·ligència emocional, segons Mayer i Salovey (1997).

Cinc anys després que Salovey i Meyer l'any 1990 realitzessin la seva primera proposta sobre la teoria de la intel·ligència emocional, l'autor Daniel Goleman l'any 1995 publica un llibre anomenat *Intel·ligència emocional*. En aquest no proposa cap definició concreta de la intel·ligència emocional, sinó que parla de diferents factors que poden influir en el rendiment (acadèmic, laboral, esportiu, etc.) com l'automotivació i les habilitats socials. Els concep com un calaix desastre denominat intel·ligència emocional (Mayer i Cobb, 2000). Per Goleman (1995) la intel·ligència emocional consisteix:

- Conèixer les pròpies emocions.
- Controlar les emocions.
- Motivar-se a un mateix.
- Reconèixer les emocions dels altres.
- Establir relacions positives amb altres persones.

Les dues propostes per definir la teoria de la intel·ligència emocional són complementaries, de fet, el coneixement i les emocions s'interrelacionen i explica diferents nivells d'èxit en diversos àmbits de la vida.

Boyatzis i Saatscioglu (2008), en la investigació empírica (Boyatzis, 1982; Luthans, 1998; Howard i Bray, 1988) demostren que la possibilitat de predir rendiment d'un dirigent, gerent o professional depèn d'una sèrie de competències que s'agrupen en tres categories:

- 1) Competències d'intel·ligència cognitiva, com el sistema de pensament.
- 2) Competència d'intel·ligència emocional o habilitats intrapersonals.
- 3) Competència d'intel·ligència social o habilitat interpersonals.

Més enllà dels coneixements i competències, per obtenir un rendiment excepcional, sembla ser el desig d'utilitzar el propi talent. Això ve donat pels valors d'una persona, com és la pròpia filosofia, els motius inconscients i els trets (Boyatzis i Sala, 2004; Boyatzis, 2006).

Els tres dominis de la capacitat o talent (els coneixements, les competències i els controladors de tipus motivacionals), ajuden a entendre el que una persona pot fer (coneixement), com ho pot fer (competències), i perquè té la necessitat de fer-ho (valors, motivacions i disposicions inconscients).

Les habilitats intrapersonals i interpersonals, que defineixen la intel·ligència emocional, són predictors d'èxit en tots els sentits. La investigació dels autors Jamali, Sidani i Abu-Zaki (2008), afirma que les persones com més alts nivells d'intel·ligència emocional assoleixen molts més èxits a la vida (Bar-On, 1997), major èxit professional (Dulewicz i Higgs, 1998; Weisinger, 1998), senten menys inseguretats a la feina (Jordan, 2002), treballen amb major eficàcia (Higgs i Rowland, 2002; Prati, 2003), són més adaptables en els esdeveniments estressants (Nikolaou i Tsaousis, 2002) i afronten millor les estratègies (Bar-On, 2000).

2.3.1 Principals teories de la intel·ligència emocional: taxonomia d'emocions.

Com s'argumenta en el punt anterior les tres teories que han generat major interès per definir el concepte d'intel·ligència emocional són: Bar-On (1988,2000), Salovey i Mayer (1997) i Goleman (1998) (Jamali, Sidani i Abu-Zaki, 2008).

Bar-On (1988) dona nom al terme "coeficient emocional" (EQ), com un anàleg del coeficient intel·lectual (IQ). Bar-On (1997) defineix el seu model en termes de cinc

habilitats socials i emocionals principals incloent habilitats intrapersonals, habilitats interpersonals, adaptabilitat i control de l'estrès i l'estat d'ànim, que influeixen en la capacitat d'una persona per fer front de forma eficaç les exigències mediambientals. Aquest model s'inclou en la teoria de la personalitat com un model general de benestar psicològic i d'adaptació (Goleman, 2001).

Salovey i Mayer (1997) desenvolupen un model cognitiu, destacant les aptituds mentals específiques pel reconeixement i classificació de les emocions (Goleman, 2001). El seu model de desenvolupament, consta de quatre nivells d'habilitats, ja argumentades en el punt 3 del document, d'acord amb els processos que inclouen les emocions i la cognició.

La teoria de Goleman (1998) d'intel·ligència emocional està basada en les competències, que inclouen un conjunt d'habilitats afectives i cognitives. La seva teoria es basa en les competències rellevants pel desenvolupament del treball. L'autor identifica les cinc dimensions de l'autoconsciència, l'autocontrol, l'automotivació, l'empatia i habilitats socials (també exposades en el punt 3 del document). Aquestes dimensions estan agrupades en dues categories: la competència personal en un mateix i la competència social amb el tracte amb les altres persones (Goleman 1995).

A la següent taula es poden observar les diferents habilitats de la intel·ligència emocional segons les tres teories de Bar-On (1998), Salovey i Mayer (1997) i Goleman (1998).

Bar-On (1988)	Salovey i Mayer (1997)	Goleman (1998)
Habilitats intrapersonals. Habilitats interpersonals. Adaptabilitat. Control de l'estrès. Estat d'ànim.	Percebre emocions. Utilitzar les emocions per facilitar el pensament. Comprendre les emocions. Gestionar les emocions.	Competències personals en el tracte d'un mateix: - Autoconsciència. - Autocontrol. - Automotivació. Competències socials en el tracte dels altres: - Empatia. - Habilitats socials.

Taula 8. Habilitats de la intel·ligència emocional segons les teories de Bar-On (1988), Salovey i Mayer (1997) i Goleman (1998).

2.3.2 Efectes de la intel·ligència emocional a la vida personal.

Segons els autors Wong i Law (2002), la satisfacció amb la vida està correlacionada amb el nivell d'intel·ligència emocional. Si una persona amb un nivell alt d'intel·ligència emocional és capaç de comprendre les seves pròpies emocions i la de les demes, i

aprofitar aquest coneixement per millorar les seves conductes i actituds, ha de poder controlar millor les emocions generades des del seu interior i arribar a una major satisfacció a la seva vida. Aquest fet està demostrat pels estudis empírics de Wong i Law (2002); Law, Wong i Song (2004); Law (2008).

2.3.3 Factors explicatius de la intel·ligència emocional.

A continuació s'exposen dos factors de gran importància pel document en referència a la intel·ligència emocional.

2.3.3.1 L'edat i la intel·ligència emocional.

Determinats estudis remarquen que l'edat no té cap efecte significatiu en la intel·ligència emocional (Cakan i Altun, 2005).

Per altra banda, altres estudis com el de l'autor Bar-On (2000) remarquen que hi ha relació directa entre l'edat i els nivells d'intel·ligència emocional. Aquest estudi remarca que com més edat més puntuació en intel·ligència emocional, fet que suggereix que la intel·ligència emocional s'aprèn a partir d'experiències de la vida.

Malgrat això, la relació de l'edat i la intel·ligència emocional podria ser no lineal. A partir de l'estudi de Punia (2002), es dedueix que el nivell d'intel·ligència emocional augmenta amb l'edat però fins arribar un pic, a partir del qual comença a disminuir.

2.3.3.2 El sexe i la intel·ligència emocional.

Els resultats obtinguts en relació amb l'edat i la intel·ligència emocional no són concloents.

Mandell i Pherwani (2003), varen trobar una diferència significativa entre les puntuacions de la intel·ligència emocional entre homes i dones, amb major puntuació per part del sexe femení. Els resultats obtinguts suggereixen que les dones tendeixen a tenir majors capacitats de controlar les seves emocions i controlar les emocions dels altres respecte al sexe masculí. Aquests resultats recolzen els estudis de Mayer i Geher (1996), Mayer (2000), Ciarrochi (2000), Mandell i Pherwani (2003), Boyatzis i Sala (2004) i Brackett (2006), que senyalen puntuacions més altes per les dones en les diferents mesures de la intel·ligència emocional.

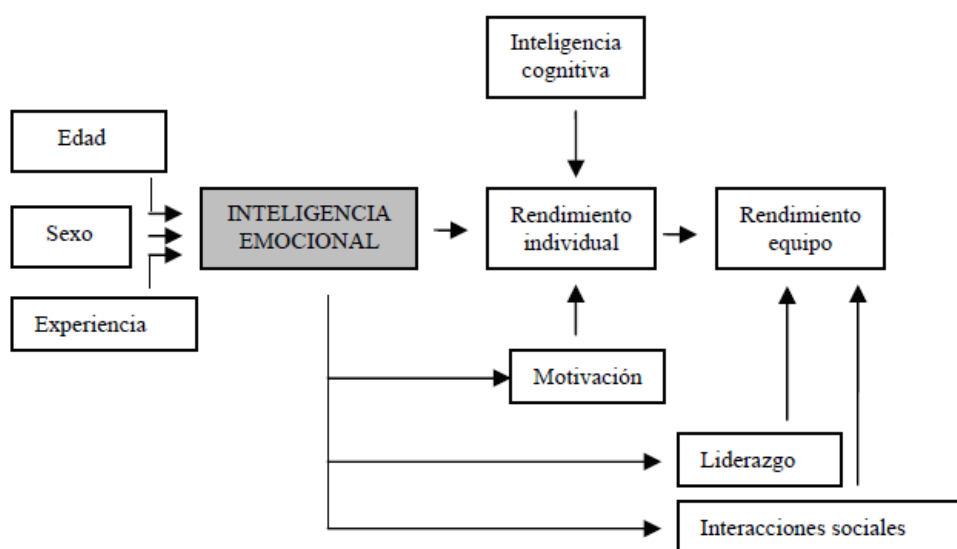
Altres estudis asseguren que, encara que homes i dones puguin tenir el mateix nivell mitjà d'intel·ligència emocional poden diferir respecte a les seves diferents competències. Seguint aquesta afirmació, les dones poden puntuar més alt en l'autoconsciència i l'empatia, mentre que els homes poden puntuar més alt en l'autoregulació. Bar-On (1997) argumenta que les dones són més conscients de les

emocions, demostren més empatia i es relacionen millor, mentre que els homes són més hàbils en el control i regulació de les emocions.

Si seguim la mateixa línia d'investigació, Fatt (2002) no va trobar diferències entre homes i dones en la comprensió i la regulació d'emocions, però sí que va observar que els homes puntuen molt més alt en la identificació i l'ús de les emocions.

2.3.4 Relació de tots els conceptes exposats sobre la intel·ligència emocional.

A continuació es presenta una taula relacionant tots els conceptes exposats sobre la intel·ligència emocional, tenint en compte el model general d'estudi que presenten els autors Danvila i Sastre (2010) en l'article "*Intel·ligència Emocional: una revisió del concepte i línies d'investigació*".



Taula 9. , Danvila i Sastre (2010), Relació de conceptes de la intel·ligència emocional.

2.3.5 Intel·ligència emocional i l'esport.

Les emocions són fonamentals en el context de l'esport, encara que la investigació científica dels factors emocionals en el context esportiu sigui escassa (Laborde, Brüll, Webber i Anders, 2011). Les emocions en l'àmbit de la psicologia és un concepte molt estudiat, estenent-se al context de la psicologia de l'esport des de l'última dècada (Latinjak, López-Ros, i Font-Lladó, 2014). Actualment es presenta molta atenció a la investigació dels factors psicològics que afecten el rendiment esportiu, amb una certa tendència dels investigadors al concebre la intel·ligència emocional com un factor primordial en l'esport, trobant relació entre les habilitats psicològiques relacionades amb

la gestió d'emocions i sentiments i el rendiment esportiu (Ros, Moya-Faz i Garcés de los Fayos, 2013).

Encara que les emocions constitueixen un factor determinant pel rendiment esportiu, no formen part dels pilars d'entrenament psicològic de l'esportista, degut al desconeixement de l'aplicació de programes d'intervenció sobre la intel·ligència emocional, conceptes erronis sobre les consideracions d'aquest factor com una capacitat innata que no es pot entrenar, o l'escassetat de temps d'entrenament, entre d'altres (Weinberg i Gould, 2010).

La intel·ligència emocional està formada per tres factors fonamentals (Mayer i Solovey, 1997):

- 1) Avaluació i percepció emocional: recollida d'informació per part del sistema perceptiu.
- 2) Regulació de les emocions: forma en què el subjecte regula el seu estat d'ànim en diferents situacions.
- 3) Ús de les emocions: utilització de les emocions amb diferents finalitats.

Degut a la importància que tenen aquests factors emocionals és necessari desenvolupar-los perquè els esportistes afrontin amb més i millors eines psicològiques les situacions d'entrenament i competició (Castro, 2018).

En les últimes investigacions en aquest àmbit de recerca, indiquen la necessitat de desenvolupar els aspectes emocionals amb la mateixa mesura que es treballen els aspectes cognitius, físics, tècnics i tàctics, trobant-se els primers relacionats de forma directa amb les aspiracions dels esportistes per demostrar l'eficàcia. Controlar diferents situacions a les quals s'enfronta o aprofitar el component lúdic de l'activitat física, entre d'altres (Martínez, 2016). El conjunt mental de l'esportista, compost pel conjunt d'habilitats i capacitats que permeten al subjecte afrontar amb major eficàcia les situacions d'entrenament i competició, entre els quals es troben els components emocionals, motivadors, de control d'ansietat, o resiliència, entre d'altres, són elements de gran utilitat per arribar a l'èxit a la competició, i la intel·ligència emocional, com argumenten Lane, Thewell i Devonport (2009), representa un impulsor de l'eficàcia del rendiment esportiu (Ede, Hwang i Feltz, 2011).

Tant entrenadors com esportistes d'alt rendiment dediquen temps per descobrir la forma d'aconseguir l'èxit, trobant que les emocions juguen un paper fonamental en aquest procés (Gutiérrez, 2013). Ruiz (1999), en la seva investigació demostra nivells d'intel·ligència emocional superiors en esportistes experts que en amateurs, fet que pot

ser un requisit indispensable per arribar a nivells competitiu més alts, gaudir d'una gran capacitat d'autocontrol i suportar millor les situacions de pressió (Martínez, 2016). Els factors emocionals, on destaca la intel·ligència emocional, són fonamentals per precedir la carrera esportiva d'un individu e intervenir davant de situacions problemàtiques (Rutkowska i Bergier, 2015).

Garaigordobil i Peña (2014), indiquen que la intel·ligència emocional és el conjunt de factors personals, emocionals i socials que determinen la capacitat de l'esportista per afrontar situacions de pressió i d'alta exigència cognitiva, com són les competicions esportives. Gutiérrez (2013) disposa al mateix nivell els factors emocionals que els físics i els mentals, considerant les emocions com un factor que exerceix gran influència en el rendiment esportiu.

2.3.5.1 Nivells d'intel·ligència emocional en esports individuals i col·lectius.

Del Pino (2012), en el seu estudi indica que no existeixen grans diferències quant a les exigències, pel fet que les dues modalitats esportives tenen característiques específiques que requereixen un control emocional per part de l'esportista. Laborde, Dosseville, Guillén i Chávez (2014), no troben a la seva investigació diferències a l'analitzar els nivells d'intel·ligència emocional en esports individuals i d'equip.

En canvi, Martín (2013) indica que encara que les diferències no són significatives, s'observa millors nivells d'intel·ligència emocional en els subjectes que practiquen esports col·lectius davant dels esports individuals.

2.3.5.2 Nivells d'intel·ligència emocional en funció del tipus d'esport.

L'estudi realitzat per Castro, Zurita i Chacón (2018), en l'anàlisi dels nivells d'intel·ligència emocional segons el tipus d'esport, només troben diferències en la dimensió de la gestió autoemocional, on els esportistes d'esports col·lectius amb contacte són els que millor gestionen les seves emocions, mentre que els esportistes d'esports individuals amb contacte són els que pitjor ho fan.

2.3.6 Intel·ligència emocional en el judo.

En la recerca d'estudis dedicats a la investigació sobre la intel·ligència emocional i el judo, no apareix cap document específic referent a l'esport. Tot i així, sí que es troben estudis de les emocions i el rendiment esportiu en vers als esports individuals d'adversari.

Per poder introduir la intel·ligència emocional amb el judo s'analitzen les dades obtingudes a partir de l'estudi *"Correlació entre la intel·ligència emocional amb el*

rendiment Esportiu en els esportistes de les disciplines de combat” de l'autora Fierro (2017).

Fierro (2017), afirma que un esportista apel·la constantment a la seva intel·ligència emocional prenent decisions constantment en mil·lèsimes de segon, i d'aquestes decisions depèn el resultat obtingut a la competició, on participen diferents aspectes:

- Aspectes racionals: entre el joc amb tots els seus aspectes tècnics, tàctics i estratègics.
- Aspectes corporals: l'entrenament físic, l'alimentació i el descans.
- Aspectes emocionals: l'orientació a assolir els objectius, la competitivitat, la identificació dels valors de l'esport i els personals, l'autovaloració, el treball en equip, el lideratge, l'empatia, el control de les reaccions i emocions negatives.

L'estudi es realitza a esportistes de combat en la categoria de 13-14 anys que participen a la competició XI Jocs Nacionals de menors del 2015. Els qüestionaris es presenten als esportistes durant els mesos de novembre i desembre per la mesura dels resultats de l'èxit en els resultats de la competició. Els subjectes que formen part d'aquest estudi són 13 de Lluita, 11 esportistes de Boxa, Tae Kwon Do 7 esportistes, Karate amb 3 esportistes i Judo amb 4 esportistes.

Per mesurar la intel·ligència emocional utilitza l'indicador del Test d'Intel·ligència Emocional de Salovey i Mayer, validada per esportistes. L'obtenció de resultats es mesura a partir de la següent qualificació: Marcadament alta, Molt alta capacitat, alta capacitat, mitjana, baixa capacitat, molt alta capacitat i, per últim, marcadament baixa.

Els resultats obtinguts després d'aplicar aquest test als esportistes d'esports de combat, s'observa que el 32% tenen una intel·ligència emocional de baixa capacitat, tot i així apareix un segon grup amb un resultat del 24% que presenta una intel·ligència emocional marcadament alta. Segons el sexe dels esportistes i la qualificació obtinguda en el test d'Intel·ligència Emocional, s'observa que en vers el sexe masculí 10 d'ells obtenen una qualificació per sobre de la mitjana mentre que el sexe femení té 9, de totes maneres varen ser 6 dones que obtenen la puntuació més alta en el test.

Fierro (2017), realitza la relació de les variables interpretatives del test d'Intel·ligència Emocional i dels esports de combat, on podem analitzar que dels 4 esportistes de judo que formen part d'aquest estudi, 1 judoka obté un resultat de marcadament alta, 1 altre obté el resultat de mitjana i els dos subjectes restants obtenen el resultat de baixa capacitat.

Fierro (2017), afirma en el seu estudi que l'èxit esportiu dels esportistes de combat en la competició XI Jocs Esportius Nacionals de menors 2015 està en relació amb la puntuació obtinguda en el Test d'Intel·ligència Emocional mesurada amb el CIED.

2.4 Autoregulació emocional en l'esport.

Anteriorment hem parlat de la intel·ligència emocional, ja que un dels seus factors és el d'Autoregulació. Per aquest motiu, a continuació es profunditza en aquest factor que forma part del nostre objectiu general.

Per comprendre l'autoregulació emocional en l'esport, s'inicia aquest punt explicant el concepte d'autoregulació emocional. Des d'un punt de vista seqüencial, Kanfer (1986), conceptua l'autoregulació com un procediment auto corrector davant les discrepàncies, indicadors de perill immediat o estats motivadors conflictius que activen el sistema d'observació. Salovey i Mayer (1997), expliquen l'autoregulació com la capacitat per acceptar les emocions (tant les plaents com les desplaents), per mantenir o distanciar-se d'una emoció depenen del judici reflexiu que es realitza sobre la seva utilitat, la capacitat per dominar les emocions en un mateix i en els altres moderant les negatives i promovent les positives sense reprimir o exagerar la informació que elles proveeixen. Brown (1998), defineix l'autoregulació com la capacitat de la persona *per planificar, supervisar i dirigir el seu comportament en circumstàncies canviants*. Aquest model assumeix que l'autoregulació té set processos successius. Prèviament a l'explicació d'aquests processos s'ha de tenir en compte que els tres primers són rellevants per motivar a les persones a canviar el comportament (de la Fuente, Peralta i Sánchez, 2009).

- 1) Introducció d'informació: els autors de la Fuente, Peralta i Sánchez (2009), el subjecte rep la informació des de diferents fonts sobre un comportament potencialment problemàtic. En aquest, la persona augmenta els coneixements de la naturalesa i l'impacte del comportament a canviar.
- 2) Autoavaluació: Segons de la Fuente, Peralta i Sánchez (2009), es produeix quan la persona és conscient que el comportament pot ser problemàtic. En aquest procés, el comportament observat es compara amb un criteri personal, que pot ser intern (comparar el comportament real i el comportament ideal) o extern (comparar el comportament amb les normes socials). Descobrir que el comportament no arriba al valor estàndard o no està acord amb la norma pot provocar un sentiment negatiu. Quan aquestes reaccions (cognitives, afectives i conductuals) són suficientment altes, poden conduir a la *propensió al canvi*.

- 3) Propensió al canvi: la provocació de discrepàncies és essencial per arribar a les següents etapes d'autoregulació emocional (Brown, 1998).
- 4) Recerca: aquesta etapa va dirigida a la reducció de les discrepàncies (de la Fuente, Peralta, Sánchez, 2009).
- 5) Planificació del canvi: s'organitza el temps, les activitats a desenvolupar, els llocs i altres aspectes a considerar cap a les fites proposades (de la Fuente, Peralta, Sánchez, 2009).
- 6) Implementació: la planificació, s'executa durant aquesta etapa que serà valorada a través de *l'avaluació exhaustiva* (de la Fuente, Peralta, Sánchez, 2009).
- 7) Avaluació: anàlisi de la pertinença de la planificació i a la consecució de les fites de la Fuente, Peralta, Sánchez, 2009).

Aquest model assoleix els postulats de l'autoregulació de Zimmerman (2002), al definir els moments de la planificació, control i reflexió avaluativa de l'acció.

Segons els autors Gratz i Roemer (2004), recullen un conjunt de components a "l'Escala de dificultats en la regulació emocional". Aquests components són:

- 1) Consciència, comprensió i acceptació de les emocions.
- 2) Capacitat per produir els comportaments que estan dirigits a un objectiu e ignorar aquells impulsos quan s'experimenten emocions negatives.
- 3) Flexibilitat per utilitzar les estratègies que resulten més apropiades (en una situació) per modular la intensitat i la duració de les respostes emocionals, en comptes d'intentar eliminar les emocions totalment.
- 4) Disposició per experimentar les emocions negatives com a part de les activitats importants de la vida.

Un dèficit en qualsevol d'aquests quatre components seria considerat un indicatiu de les dificultats en la regulació emocional.

Es relaciona l'autoregulació personal amb un major nivell de desenvolupament espiritual, moral i social, així com majors competències per superar les dificultats de la vida quotidiana (Miller i Zorensen, 2003; OFSTED, 2004; Roehlkepartain, King i Wagener, 2006; Zinder i López, 2002).

2.4.1 Autoregulació emocional en el judo.

En la recerca d'estudis dedicats a la investigació sobre l'autoregulació emocional i el judo, no apareix cap document específic referent a l'esport. Tot i això, sí que es troben estudis en referència a les arts marcials i l'autoregulació.

Diferents investigadors realitzen una avaluació del rol de l'entrenament en alguns estils d'arts marcial asiàtics en els processos d'autoregulació i regulació emocional (Daniels i Thomson, 1992; Kevin Daniels i Thomson, 1990; Edelman i Lowen, 1994; Lamarre i Nosanchuk, 1999; McGowan i Miller, 1989; Rothpearl, 1980; Trulson, 1986; Twemlow i Sacco, 1998).

McGowan i Miller (1989), en els resultats dels esportistes de karate que aconseguen millors resultats competitiu de combat i *kata* (seqüència de moviments defensius), són aquells subjectes que mostren nivells més alts d'enuig. Rothpearl (1980), planteja que la pràctica d'aquest art marcial pot fomentar altres expressions d'impulsos agressius no dirigits a altres persones.

Daniels (1990), planteja que el nivell d'hostilitat es redueix a mesura que augmenta el temps d'entrenament dels esportistes d'arts marcial. Nosachunk i Lamarre (1999), arriben a les mateixes conclusions però en la pràctica de l'art marcial del judo. Aquests resultats suggereixen que la disciplina en les arts marcial pot reduir l'hostilitat més que servir com a model de comportament (Daniels i Thomson, 1992; Daniels i Thomson, 1990; Lamarre i Nosanchuk, 1999).

Per altra banda, és possible que els beneficis o canvis experimentats en l'entrenament d'arts marcial siguin extrapolats a altres àmbits de la vida de l'esportista (Edelman i Lowen, 1994). Els mateixos autors, a través d'una intervenció amb l'art marcial de l'aikido en estudiants de primària, troben una reducció significativa del comportament violent durant les sessions d'entrenament i plantegen aquests beneficis en altres àmbits (Edelman i Lowen, 1994). Lakes i Hoyt (2004), també es donen compte d'aquest fenomen.

Una sèrie d'estudis longitudinals (Reynes i Lorant, 2002; Reynes i Lorant, 2004), plantegen que l'entrenament de judo (Reynes i Lorant, 2002) o karate (Reynes i Lorant, 2004), no generen una reducció en els nivells d'agressivitat. Tot i això, els estudis mostren una variació significativa en comprovar els dos estils en quant als nivells d'agressivitat. Els esportistes de karate, els nivells d'agressivitat són menors que els resultats obtinguts pels practicants de judo.

En un altre estudi, es va portar a terme una intervenció en una escola on varen ser avaluades diferents dimensions d'autoregulació (afectiva, cognitiva i física), en un programa de taekwondo amb especial èmfasi en aspectes morals i ètics del participant. Els resultats mostren una millora en els infants que formaven part del grup d'intervenció respecte al grup d'infants que no varen participar, demostrant una millora de

l'autoregulació cognitiva i afectiva, així com el comportament prosocial (Lakes i Hoyt, 2004).

Martín (2016), planteja que l'entrenament en una escola d'arts marçials tradicionals pot resultar beneficiós a nivell psicològic pel practicant. En la major part de les investigacions on es manifesten resultats positius, els mateixos s'adjudiquen a elements que van més enllà de l'entrenament físic, com l'existència de valors i una filosofia que a poc a poc l'esportista va incorporant i posteriorment expressa a altres àmbits de la seva vida (Daniels i Thomton, 1992; Daniels i Thomton, 1990; Lakes i Hoyt, 2004; Martin, 2006).

Per acabar de completar la informació d'autoregulació emocional en el judo, s'utilitza la investigació realitzada pels autors Silva, Dias, Corte-Real i Fonseca (2018) on l'objectiu principal és explorar les percepcions dels entrenadors de judo sobre els atributs de la força psicològica, fent referència a la literatura intraesportiva actual. L'estudi es basa en la teoria de *la psicologia personal de la construcció* proposada per Kelly (1991). L'anàlisi del contingut inductiu va revelar vint-i-dos atributs del competidor, dels quals un total de vuit van ser reportats per tots els entrenadors, un d'aquests l'autoregulació. En aquestes entrevistes es verifica que el competidor no reacciona indiferentment a les circumstàncies, tant si són desfavorables com avantatjoses, però no pot deixar que aquestes reaccions emocionals l'afectin durant la competició (Silva, Dias, Corte-Real i Fonseca, 2018). Un entrenador de la categoria sub-èlit, explica que els judokes han de mantenir una estabilitat emocional molt conscient, degut que és molt important en el moment competitiu, tant davant de la victòria com de la derrota, "*perquè aquesta estabilitat et permet estar sempre a un nivell d'activació gairebé perfecte*".

2.5 Estudis basats en POMS sobre l'esport i l'emoció.

La valoració de POMS, a través del qüestionari adaptat de Balaguer, Fuentes, Meliá, García i Pons (1995), s'utilitza freqüentment per identificar els efectes psicològics produïts per les càrregues d'entrenament i la competició sobre l'estat emocional de l'atleta. Una de les aportacions més importants d'aquesta eina en l'àmbit esportiu i el judo és la monitorització psicològica de l'entrenament. La detecció prèvia dels estats crònics de fatiga, ajuden a dosificar les càrregues d'entrenament i els períodes de descans per evitar l'aparició de símptomes depressius i la seva influència sobre el rendiment esportiu (Andrade, Arce i Seonane, 2000; Hernández, 2009).

Umeda, Yamai, Takahashi, Kojima, Yamamoto, Tanabe (2008), estudien els efectes fisiològics i psicològics d'un camp d'entrenament d'una setmana de duració en judokes femenines, conclouent que al finalitzar l'últim entrenament els subjectes mostren un increment significatiu de la Fatiga, així com un descens en el Vigor. Filaire, Maso,

Degoutte, Jouanel i Lac (2001), realitzen un estudi per observar els efectes psicològics de set dies de restricció alimentària i entrenaments en judokes d'alt rendiment, conclouent que descens el Vigor i incrementa la Tensió, la Fatiga i la Depressió.

Arruza, Alzate i Valencia (1996), afirmen que l'evolució de l'estat d'ànim d'un grup de judokes en un període competitiu, pot estar influenciat pel tipus d'entrenament realitzat (judo específic, treball aeròbic o treball de força).

L'estudi de Torres, Hernández, Olmedilla, Ortega, Garatachea (2013), observen que el tipus d'entrenament afecta l'estat d'ànim, on l'entrenament de caràcter aeròbic implica un descens del factor de Vigor, així com un increment de la Tensió, Depressió i Hostilitat. Els mateixos autors citen en el mateix estudi que els tipus de càrrega d'entrenament han de ser controlats pels entrenadors, ja que tenen una implicació sobre l'estat d'ànim.

Un dels estudis referents en el judo, es destaca el treball realitzat per l'autor Degoutte (2006), que utilitza el POMS per determinar si hi ha diferències o no en les respostes psicològiques durant un període precompetitiu. En aquest treball s'observa una disminució significativa dels valors de Vigor i un increment estadísticament significatiu en les variables de Fatiga i Tensió, després de la realització de la competició, comprovant els valors recollits prèviament.

2.6 Estratègies d'afrontament.

En la realització d'activitat física es poden distingir dos grans blocs de l'esport: l'esport de recreació i l'esport de rendiment. Aquest document es centra en l'esport del judo enfocat al rendiment. L'esport de rendiment fa referència a un treball programat, amb unes fites específiques que s'obtenen a partir de les competicions i els resultats obtinguts (Letelier, 2007). En referència a aquesta dimensió esportiva està influenciada i condicionada per diferents motius i exigències personals, ambientals i socials, organitzada en funció d'uns objectius que requereix un context teòric i metodològic específic (Letelier, 2007).

El judo com esport competitiu té un èmfasi al desenvolupament d'aspectes tècnics, tàctics, físics i psicològics que influeixen als esportistes davant del rival (Letelier, 2007). En el moment que el competidor es troba en la situació competitiva les exigències augmenten, fet que crea emocions intenses pel fet que han de superar la pressió en si mateixos per obtenir els resultats esperats en la competició i, el repte de vèncer els seus rivals. S'han de tenir en compte altres variables que afecten el competidor com la incertesa del resultat, el públic, les expectatives d'un mateix i de persones significatives, els àrbitres i les necessitats esportives. El conjunt d'aquestes variables plantegen que a

les situacions competitives es presenten diversos factors que motiven l'aparició de respostes emocionals intenses en els esportistes (Letelier, 2007).

Utilitzar estratègies d'afrontament adequades durant la competició ajuda a gestionar les emocions i organitzar accions que permeten respondre de forma adequada a la competició, tanmateix com ajuda a evitar efectes de llarga durada com la insatisfacció, pèrdua de motivació, l'abandonament i l'estrès (Letelier, 2007).

La definició d'afrontament és: "aquells esforços cognitius i conductuals constantment canviants que es desenvolupen per gestionar les demandes específiques externes i/o internes que són avaluades com excedents o desbordants dels recursos de l'individu" (Lazarus i Folkman, 1986). A partir d'aquest concepte es destaquen punts fonamentals:

En primer lloc, les demandes específiques i de caràcter canviant de les estratègies d'afrontament, que es planteja com un procés i no com un tret (Letelier, 2007).

En segon lloc, es diferencia entre les estratègies d'afrontament i les conductes automatitzades. "L'afrontament es limita a aquelles condicions que requereixen la mobilització i la intencionalitat i exclouen les conductes i pensament automatitzats que no requereixen cap esforç" (Lazarus i Folkman, 1986).

Per últim, la paraula "gestionar" inclou els esforços orientats a minimitzar, acceptar, interpretar i dominar els estímuls ansiògens de la situació competitiva (Letelier, 2007).

Folkman, Lazarus, Gruen i DeLongis (1986), proposen la identificació de dos processos, l'avaluació cognitiva i d'afrontament, com a mediadors essencials de la relació entre l'individu i l'ambient. El segon pas realitzen la proposta de l'existència de dos nivells o fases d'avaluació, la primària i la secundària. En l'avaluació primària l'individu avalua la situació. En relació a les situacions d'ansietat i estrès es poden donar tres tipus: dolor (alguna cosa ja feta sense solució), amenaça (possible dolor) i repte (possible benefici després d'un comportament difícil o perillós). Seguidament, l'avaluació secundària és la disponibilitat de l'individu on es consideren diferents opcions de com canviar la situació, acceptar-la, buscar més informació o actuar de forma impulsiva (Lazarus i Folkman, 1984).

A partir de la definició d'afrontament apareixen les categories de les diferents estratègies d'afrontament. Lazarus i Folkman (1986) distingeixen dues dimensions funcionals de l'afrontament.

La primera dimensió és l'afrontament orientat a la tasca o al problema, relacionada amb les accions utilitzades amb l'objectiu de canviar o controlar alguns aspectes d'una

situació percebuda com estressant. Són aquells esforços orientats a resoldre el problema a través d'una reestructuració cognitiva o de realitzar intents per modificar la situació. En aquestes estratègies es troba l'esforç, la planificació i l'anàlisi lògic dels recursos en funció de les demandes. És l'estil més adequat en situacions que es poden controlar (Endler, 1997).

La segona dimensió és l'afrontament orientat a l'emoció, les accions que s'utilitzen amb l'objectiu de regular les emocions negatives i les conseqüències associades. En aquest segon cas la premissa bàsica és poder facilitar l'ajust o l'adaptació per mitjà d'una regulació emocional que s'assoliria evitant el fet estressant, situant el subjecte en un nou marc cognitiu o centrant-se de forma selectiva en els aspectes positius de la situació (Compas, 1987). Aquesta inclou estratègies com el distanciament, l'autocontrol, la recerca del recolzament social, acceptar la responsabilitat o reavaluar positivament la situació. Aquesta dimensió és més eficaç en situacions incontrolables (Endler, 1997).

Carver, Scheier i Weintraub (1989) i Endler i Parker (1994) proposen una tercera dimensió. Aquesta és l'evitació que relaciona aquelles accions que s'utilitzen per desentendre's de la situació ansiògena i presenta atenció a estímuls no rellevants per la tasca, que inclou la negació, retraïment o l'ús de l'alcohol i les drogues (Endler i Parker, 1994).

Lazarus i Folkman (1984) respecte a la relació individu ambient està mesurada per dos processos: l'avaluació cognitiva i el d'afrontament.

L'avaluació cognitiva es distingeixen dos nivells. Primerament l'avaluació primària, que l'individu interpreta la demanda en relació als seus recursos i valora la gravetat del problema i les implicacions pel seu benestar. En el cas que apareix l'ansietat es poden donar tres tipus d'interpretacions: dolor, amenaça i repte.

Per altra banda, l'avaluació secundària de l'individu considera les possibilitats de canviar la situació, controlar l'emoció o evitar les demandes que generen ansietat. La persona determina quines opcions i recursos té disponibles per gestionar la situació.

Des d'un enfocament tradicional, els estils més generals d'afrontament es divideixen en dos grans grups: el d'afrontament per aproximació (resolució del problema), o l'evitatiu (no afrontar el problema). Cada un d'ells implica estratègies de comportament, però també cognitives (Moos, 1993, 1995). Aquest model està format per vuit tipus de respostes d'afrontament a situacions problemàtiques o estressants, dividides en dos grups: *Afrontament per aproximació al problema* i *Afrontament d'evitació*. Aquestes estan formades per estratègies cognitives i estratègies de comportament.

	Afrontament per aproximació	Afrontament evitatiu
Estratègies cognitives	Anàlisi lògic	Evitació cognitiva
	Re-avaluació positiva	Acceptació o resignació
Estratègies conductuals	Recerca d'orientació i recolzament	Recerca de recompenses alternatives
	Resolució de problemes	Descàrrega emocional

Taula 10. Tipus d'afrontament, segons el model de Moos (1993, 1995).

Segons Letelier (2007), si es considera que les situacions competitives generen als esportistes respostes emocionals involuntàries, és molt important desenvolupar la capacitat de control davant les exigències de la competició, sobretot en els moments més difícils. Aprendre afrontar les diferents adversitats en els moments competitiu ajuda a projectar una bona imatge i seguretat als adversaris, deixar enrere els errors, aprofitar les oportunitats, perseverar davant d'errors reiterats, incrementar la consciència en el joc, presentar atenció a la informació contextual rellevant i prendre decisions en funció de la informació (Letelier, 2007).

Loehr (1990) l'estat ideal de rendiment es caracteritza per una sensació de relaxació, calma, tranquil·litat interna, poca ansietat o nerviosisme; una sensació d'estar carregat d'energia, d'optimisme i actitud positiva; un sentiment de gaudi i diversió a la competició. En aquest sentit, el rendiment esportiu es veu afavorit per la utilització d'estratègies d'afrontament adequades que permeten a l'esportista estar mentalment alerta, amb una sensació d'autoconfiança i autocontrol emocional (Loehr, 1990).

Per tots els conceptes exposats anteriorment és important ensenyar els esportistes més joves a adquirir i desenvolupar estratègies d'afrontament eficaces que els permetin desenvolupar les seves habilitats competitives per millorar el rendiment a través d'una pràctica esportiva més saludable i satisfactòria (Letelier, 2007).

2.6.1 Tipus d'estratègies d'afrontament en l'esport.

L'objectiu d'una estratègia d'afrontament efectiva de l'estrès és minimitzar determinats tipus de cognicions i reduir la quantitat d'autoreflexions, almenys en situacions que requereixen una ràpida resposta física (Márquez, 2005). Les investigacions al respecte suggereixen que molts atletes s'enfronten moltes vegades a la seva ansietat bloquejant els missatges amenaçadors o desagradables e incrementen la informació d'allò que pot contribuir a una execució òptima (Anshel i Anderson, 2002; Giacobbi i Weinberg, 2000).

Orlick (1986), realitzant entrevistes a esportistes olímpics canadencs observa una estratègia d'afrontament comú en la capacitat de separar informació rellevant (instruccions de l'entrenador) de la que manca de significat (reaccions dels espectadors o observacions dels contraris).

Una altra estratègia d'afrontament bastant utilitzada és l'autoconvèncer a un mateix de què un mateix tindrà èxit i no existeixen motius per preocupar-se (Jones, Swain i Cale, 1990). Aquesta estratègia es basa en el desenvolupament teòric de Bandura (1977), que afirma que els canvis de conducta estan mesurats per un mecanisme cognitiu denominat *auto eficàcia*, que es defineix com la pròpia força de convicció de què es pot executar adequadament la conducta requerida per aconseguir l'èxit. Aquesta teoria afirma que la creença de l'individu amb la seva pròpia competència és fonamental per vèncer la por i obtenir un rendiment adequat (Bandurra, 1977). Una variant d'aquesta estratègia implica l'atribució del fracàs en una competició a una falta d'esforç, de forma que l'esportista pot mantenir la creença que la seva capacitat i habilitat es suficient per aconseguir l'èxit, sempre que es realitzi un esforç suficient (Grove i Pargman, 1986).

La imaginació mental és una altra estratègia d'afrontament, que pot resultar d'extrema utilitat i és una tècnica utilitzada amb freqüència en l'àmbit de l'esport (Mahoney, Gabriel i Perkins, 1987; Rushall, 1989). Es tracte que els esportistes es representin mentalment abans de la competició com es desenvoluparà aquesta. La majoria dels atletes s'imaginen de forma visual, però a vegades predomina la imaginació cinestèsica, que consisteix a sentir els moviments i el control corporal (Hall, Rodgers i Barr, 1990). Els estudis realitzats fins al moment confirmen que aquesta tècnica d'afrontament és útil per la reducció de l'ansietat cognitiva com l'ansietat somàtica (Vadocz, May i Moritz, 1997).

Altres tècniques d'afrontament àmpliament utilitzades són les de relaxació, que en molts subjectes són més ràpides i fàcils en comparació els altres procediments. La relaxació somàtica consisteix en una estratègia d'afrontament que es pot utilitzar de forma ràpida en situacions estressants sense interferències amb les conductes orientades a una tasca de realització (Miller, Vaughn i Miller, 1990). La relaxació cognitiva s'ha de portar a terme a partir de la tècnica de la meditació de Benson (1975). No es pot utilitzar amb tanta facilitat com l'anterior en situacions desencadenants d'estrès, però pot resultar realment útil com un medi de contrarestar l'ansietat precompetitiva, conservant l'energia i contrarestant els pensaments negatius (Márquez, 2004; Smith, 1989).

S'ha demostrat que la utilització d'estratègies centrades en el problema augmenten la qualitat d'execució i la percepció d'assoliment de les metes proposades (Murphy i Tammen, 1998), existint una associació positiva entre la percepció de compliment dels

objectius i la utilització de tècniques com la de control de pensament o la imaginació mental (Thomas, Murphy i Hardy, 1999).

2.6.2 Estratègies d'afrontament analitzades en l'estudi.

A continuació s'exposen les estratègies d'afrontament que seran analitzades a partir de l'instrument ACSQ-1 (Kim, 1999; Kim i Duda, 1997; Kim, 2003; Balaguer, 2003), per observar quin tipus d'estratègies d'afrontament utilitzen els esportistes en la competició.

- 1) Calma emocional: són els intents per controlar les emocions negatives a través de la tècnica, els pensaments i els símptomes físics. És una estratègia orientada a l'emoció.
- 2) Planificació activa/ Reestructuració cognitiva: són els intents per canviar de significat a les situacions adverses i d'organitzar les pròpies accions i els pensaments per aconseguir un objectiu específic. És una estratègia orientada al problema.
- 3) Retraïment mental: implica pensaments d'acceptació davant a la incapacitat d'aconseguir un objectiu. És una estratègia evitativa.
- 4) Conductes de risc: utilització d'habilitats, estratègies i tècnica complexa que va més enllà dels nivells actuals de rendiment. Fa referència a l'ús del màxim nombre de recursos disponibles per aconseguir un objectiu. És una estratègia que s'orienta cap a la resolució del problema.
- 5) Recerca del recolzament social: relació de la necessitat de l'esportista d'apropar les seves relacions interpersonals en moments difícils. És una estratègia orientada al control emocional.

2.7 Estudis basats en ACSQ-1 sobre l'esport i les estratègies d'afrontament.

En la tesi de Castillo (2016), aplica aquest test a judokes que participen en una competició a Lima. Els resultats que obté en el test ACSQ-1 és que els judokes apliquen en les situacions estressants, amb més freqüència la Calma Emocional i la Planificació Activa/ Reestructuració Cognitiva. Castillo (2016), obté la conclusió que els judokes tendeixen a mostrar un control adequat de les emocions negatives i tenen una bona capacitat per la resolució de conflictes, el qual permet una millor concentració, fet que pot implicar a obtenir un rendiment òptim en els tornejos competitiu. Per altra banda, les estratègies menys utilitzades en els judokes analitzats són Retraïment mental i Conductes de Risc. L'ús d'aquestes dues últimes estratègies d'afrontament són considerades com a negatives, perquè es desvien de l'objectiu principal (Kim, Duda i Balaguer, 2003; Pinto (2011), Pinto i Vásquez (2013).

Altres estudis com el de Letelier (2007), Romero (2010), Romero (2014), en l'estudi d'estratègies d'afrontament en tenistes adolescents revelen la mateixa tendència que l'estudi de Castillo (2016), igual que la investigació de Pinto (2011) i Pinto i Vázquez (2013) en golfistes d'Argentina.

Si presentem atenció a les investigacions realitzades segons l'origen dels esportistes i les estratègies d'afrontament que realitzen, els esportistes espanyols tenen la tendència d'utilitzar l'estratègia d'afrontament de Calma Emocional, mentre que la que menys utilitzen és Retraïment Mental (Kim, Duda i Balaguer, 2003).

3 Part empírica.

En el capítol anterior es presenten els diferents conceptes de l'escenari on es realitza la intervenció amb les singularitats que presenta una competició de judo autonòmica cadet, amb l'objectiu de situar l'escenari on s'opera. A continuació es presenta l'abordatge metodològic de les variables de l'estudi.

Els objectius generals plantejats de la investigació són determinar les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet, conjuntament en explorar les estratègies d'afrontament utilitzades en el mateix escenari.

Per la realització d'aquest estudi s'aplica el test de POMS (McNair, Lorr i Droppleman, 1971) i el test ACSQ-1 (Kim, Duda, Tomás i Balaguer, 2003), per mesurar les emocions i les estratègies d'afrontament en la competició autonòmica de judo del Campionat de Catalunya cadet de l'any 2019. A continuació es presenta de forma detallada aquest procediment.

3.1 Objectius específics.

Els objectius d'aquest treball són:

- 1) Determinar les emocions d'una competició autonòmica cadet segons el gènere.
- 2) Determinar les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica cadet segons el gènere.

3.2 Hipòtesis.

A conseqüència dels objectius específics de la investigació, les següents hipòtesis del treball estan dividides segons les variables analitzades.

Hipòtesis respecte a les emocions que sent l'esportista:

- Els esportistes que han obtingut millors resultats en la competició sentiran més emocions positives, respecte a els judokes que han obtingut resultats competitiu més baixos.
- Els esportistes del sexe masculí sentiran emocions diferents a les esportistes de sexe femení (i viceversa).

Hipòtesis respecte a les tècniques d'afrontament que sent l'esportista.

- Els esportistes que han obtingut millors resultats en la competició utilitzaran estratègies d'afrontament de Calma Emocional i Planificació Activa/ Reestructuració Cognitiva.
- Els esportistes del sexe masculí i femení amb millors resultats competitiu utilitzaran les mateixes tècniques d'afrontament.

3.3 Mètode.

3.3.1 Disseny de la investigació.

En aquest apartat es presenta una breu descripció dels conceptes aplicats per portar a terme la investigació que seguidament, es relacionen en una taula per fer una relació entre ells.

Primerament, es descriu el concepte paradigma. Els autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012), defineixen aquest concepte com: "El concepte paradigma s'utilitza àmpliament per referir-se a les diferents aproximacions a la investigació, amb el propòsit de clarificar i oferir solucions als reptes que actualment es plantegen".

El paradigma de la investigació que es porta a terme en aquest treball, s'aplica el paradigma positivista que consisteix en explicar, preveure i controlar els fenòmens d'objecte d'estudi, identificant les regularitats subjectes a les lleis que actuen en la seva configuració (Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà, 2012).

A continuació es presenta una taula explicativa de les diferents característiques del paradigma positivista segons els autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012), adaptat de Latorre (1996).

Paradigmes	Positivista
Fonaments teòrics	Positivisme
Naturalesa de la realitat	Donada, objectiva, singular, tangible, fragmentable.
Finalitat	Explicar, controlar, predir fenòmens, verificar lleis i teories.
Relació subjecte- objecte	Independent, neutral, lliure de valors. Investigador extern i subjecte com "objecte" d'investigació.
Coneixement	Nomotètic: generalitzacions lliures de context i de temps. Quantitatiu, deductiu.
Metodologia	Experimental/ de manipulació; orientada a la verificació d'hipòtesis.
Criteris de qualitat	Validesa, fiabilitat i objectivitat.
Tècniques d'obtenció d'informació	Instruments: test, qüestionaris, observació sistemàtica. Experimentació.
Anàlisi de dades	Quantitatius: estadística descriptiva.

Taula 11. Síntesi de les característiques del paradigma d'investigació positivista, segons Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012), adaptat de Latorre (1996).

Seguidament, s'explica què és la metodologia d'investigació. Els autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012), la defineixen com:

“La metodologia constitueix un marc conceptual de referència i coherència lògica per descriure, explicar i justificar el camí a recórrer, amb els principis i els mètodes més adequats per un projecte d'investigació particular: la seva tasca és oferir la lògica estratègica pel plantejament dels problemes, planificar el procés a seguir amb la finalitat de donar resposta i avaluar la seva bondat i profunditat”.

El mètode, per la majoria dels autors, constitueix el camí per arribar a les metes de la investigació i està definit pel seu caràcter regular, explícit, repetible, racional, ordenat i objectiu per aconseguir-ho (Latorre, 1996).

Les tècniques són els passos successius que caracteritzen el desenvolupament del mètode, que porten a terme diverses actuacions particulars a través d'uns procediments operatius (Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà, 2012). Aquestes tècniques són enteses com els instruments, les estratègies i les anàlisis documentals aplicats pels investigadors per la recollida d'informació (Del Rincón, 1995).

Entre la metodologia, el mètode i les tècniques d'investigació existeix una diferència d'extensió, de globalitat: els diferents enfocaments o perspectives d'investigació (els paradigmes), aparten una diversitat de metodologies (Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà, 2012). En l'estudi, s'utilitza la metodologia quantitativa, explicada pels autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012):

“L'investigador es separa de la realitat que configura l'objecte d'estudi amb la finalitat de descobrir regularitats i formular generalitzacions probabilístiques que possibilitin la seva predicció. Habitualment segueix el model hipotètic-deductiu per formular unes hipòtesis (relacions causals entre conceptes) que s'han de contrastar i verificar en mostres representatives seleccionades a través de la tècnica de mostreig; utilitza modalitats d'investigació que garanteixen el necessari control experimental (mètodes experimentals o quasi experimentals, fonamentalment) i preferentment utilitza sofisticades tècniques per la recollida de dades amb instruments com els tests, les proves objectives, les escales, els qüestionaris i l'observació sistemàtica amb el propòsit bàsic de definir operativament els fenòmens en mesures estandarditzades, vàlides i fiables que, posteriorment, s'analitzaran a través d'algun programa estadístic”.

A continuació, es presenta una taula resum del mètode d'investigació aplicat al treball realitzat.

Paradigma	Objectiu	Metodologia	Mètode	Tècnica
P. Positivista	Explicar, relacionar i predir variables.	M. Quantitativa	Ex-post-facto	Instruments (quantificació de les dades): tests.

Taula 12. Disseny de la investigació, basat en els autors Bisquerra, Dorio, Gómez, Latorre, Martínez, Massots, Mateo, Sabariego, Sana, Torrado i Vilà (2012).

3.3.2 Participant de la investigació.

Participaren joves de la categoria competitiva cadet, nascuts entre el 2002 i 2004, de la comunitat autònoma de Catalunya organitzat i supervisat per la Federació Catalana de Judo i Disciplines Associades, aspirants a competir al Campionat d'Espanya Cadet de la temporada competitiva 2018-2019. El total de competidors era de 109 judokes dels quals 62 formaven part de la categoria masculina i 47 formaven part de la categoria femenina. De tots aquests un total de 12 nois i un total de 9 noies varen respondre els dos qüestionaris per participar en la investigació.

A continuació s'adjunta la taula dels participants del Campionat de Catalunya amb la divisió dels pesos, grau de cinturó, els clubs esportius que formaven part i la classificació de la competició segons el gènere.

3.3.2.1 Participants del Campionat de Catalunya cadet de la categoria femenina.

Pes	Grau	Club	Clas.	Pes	Grau	Club	Clas.
-40	M	Judo Condal	1 ^a	-63	M	Maristes E. S. J.	1 ^a
-40	B	Judo Danes	2 ^a	-63	M	Bushido	2 ^a
-44	M	Club Judo Moia	1 ^a	-63	M	Tot Judo reus	3 ^a
-44	M	Judo Condal	2 ^a	-63	M	Bcn. Nord, X.M.Choc.	3 ^a
-44	M	Priorat Tortosa	3 ^a	-63		Alt Emporda	5 ^a
-48	M	Esport-7	1 ^a	-63	B	Judo Badia	5 ^a
-48	B/M	Dojo lleida	2 ^a	-63	B	Judo Pineda De Mar	7 ^a
-48	B	Judo Badia	3 ^a	-63	1 ^o D	Club Judo Mataró	7 ^a
-48	M	Esport-7	3 ^a	-70	M	Esport-7	1 ^a
-48	M	Judo Vilafranca	5 ^a	-70	M	Bcn. Nord, X.M.Choc.	2 ^a
-48	B	Ass. Girona Judo Securitas	5 ^a	-70	M	Ass. Girona Judo Securitas	3 ^a
-48	M	Jita Kyoie C. St.Antoni	7 ^a	-70	V	Esport-7	3 ^a
-52	M	Judo Olèrdola	1 ^a	-70	M	Els Pallaresos	5 ^a
-52	M	Judo Vilasar	2 ^a	-70	M	Judo Amposta	5 ^a
-52	B	Cem Claror	3 ^a	-70	V	La Llagosta	7 ^a
-52	M	Dojo Tarraco	3 ^a	-70	1 ^o D	Ass. Judo Alt Empordà	7 ^a
-52	B	Tot Judo Reus	5 ^a	70	M	Judo Monmtserrat	1 ^a
-52	M	La Llagosta	5 ^a	70	B	Tot Judo Reus	2 ^a
-57	M	Bushidorei	1 ^a	70	T	Judo Els Monjos	3 ^a
-57	M	Esport-7	2 ^a	70	V/B	Dojo Lleida	3 ^a
-57	B	Dojo Tarraco	3 ^a	70	T	Judo Palafolls	5 ^a
-57	M	Judo Vilafranca	3 ^a				
-57	M	Judo Moia	5 ^a				
-57	B	Judo Danes	5 ^a				
-57	B	Barcelona N. X. M. Choc	7 ^a				
-57	M	Ass.Girona Judo Securitas	7 ^a				

Taula 13. Participants femenines de la competició. Font: Federació Catalana de Judo (2019)..

3.3.2.2 Participants del Campionat de Catalunya cadet de la categoria masculina.

Pes	Grau	Club	Clas.	Pes	Grau	Club	Clas.
-50	M	Judo Moià	1º	-73	M	Asso. Girona Judo Securitas	1º
-50	M	Bcn. Nord, X.M.Choc.	2º	-73	M	Esport-7	2º
-50	M	Els Pallaresos	3º	-73	M	Judo Vilafranca	3º
-50	B	N.T.Priorat-Tortosa	3º	-73	1ºD	Esport-7	3º
-50	M	Barcelona N. X. M. Choc	5º	-73	M	Dojo Lleida	5º
-50	M	Judo Santpedor	5º	-73	M	Judo Mataró	5º
-50	M	Ass. Judo Alt Empordà	7º	-73	M	Ippon Farners	7º
-50	B/M	Dojo Lleida	7º	-73	M	Pineda de Mar	7º
-55	M	Ass. Girona Judo Securitas	1º	-81	M	Barcelona Nord X.M. Choc	1º
-55	1ºD	Olerdola	2º	-81	V	La Llagosta	2º
-55	M	Bcn. Nord, X.M.Choc.	3º	-81	M	Esport-7	3º
-55	M	Nova Unió	3º	-81	M	Judo Moià	3º
-55	M	Dojo Lleida	5º	-81	M	Club E.J. Dojo Cambrils	5º
-55	M	A.S.D.Dojo Tamashi	5º	-81	M	Barcelona N. X. M. Choc	5º
-55	M	Judo Mataró	7º	-81	M	Ass.Girona Judo Securitas	7º
-55	M	Independència	7º	-81	B	Ass.Girona Judo Securitas	7º
-60	1ºD	Esport-7	1º	-90	B	Asso. Girona Judo Securitas	1º
-60	B	Judo Moià	2º	-90	B	Judo Independencia	2º
-60	1ºD	Judo Badia	3º	-90	M	Judo Club Hospitalet	3º
-60	M	Bushidorei	3º	-90	M	Club Judo Mataró	3º
-60	M	Club Judo Mataró	5º	-90	M	Club Judo Molins De Rei	5º
-60	M	Olerdola	5º	-90	M	Judo Club Hospitalet	5º
-60	M	Judo Santpedor	7º	-90	M	Judo Blanes	7º
-60	M	Judo Santpedor	7º	-90	A	Judo Els Monjos	7º
-66	M	Asso. Girona Judo Securitas	1º	90	M	Esport-7	1º
-66	B	Priorat-Tortosa	2º	90	T	Dojo Lleida	2º
-66	M	Judo Sentmenat	3º	90	B	Judo Moià	3º
-66	M	Dojo Lleida	3º	90	V	Judo Montserrat	3º
-66	1ºD	Club Judo Calella	5º	90	B	Escola Pía Sant Antoni Epsa	5º
-66	B	Esport-7	5º	90	M	Bushidorei	5º
-66	M	Judo Santpedor	7º				
-66	B/M	N.T.Priorat-Tortosa	7º				

Taula 14. Participants femenines de la competició. Font: Federació Catalana de Judo (2019).

3.3.2.3 Criteris d'inclusió i exclusió.

El Campionat de Catalunya Cadet es va realitzar el dia 23 de març del 2019 al Pavelló de Sta. Maria del Mar a la població de Coma-Ruga, esdeveniment que tot judoka que volia participar havia de realitzar els següents procediments:

- Nascuts entre l'any 2002-2004.
- Realitzar la inscripció a la competició abans del dijous dia 21 de març del 2019 a les 21.00 hores, a partir del correu de del Director Esportiu de la Federació Catalana de Judo, Jordi Yuste.
- Tenir la Llicència Federativa de judo en vigor.
- Carnet de Kyus.
- DNI o NIE original.
- Anar a la pesada i control de documentació entre les 8.30-9.00 hores.
- Marcar igual o menys del pes de la categoria que s'ha inscrit. En cas contrari, poden participar en la competició però no es guarden els punts obtinguts en les anteriors competicions.
- Dur judogui blanc i blau.

Els participants que complien amb els anteriors criteris podien participar en la competició, fet que determinava el criteri d'inclusió d'aquest estudi. Per altra banda, tots els participants que no complien aquests requisits varen quedar exclosos de la competició, per tant de l'estudi.

3.3.3 Instruments d'intervenció.

3.3.3.1 POMS.

En molts treballs de psicologia esportiva fan referència al terme *estats d'ànim* per determinar el conjunt representatiu d'un moment emotiu d'un esportista. Es va elaborar un procediment d'avaluació per recollir l'efecte de l'entrenament, la competició i la vida quotidiana conegut com a Profile of Moods States (POMS), (McNair, Lorr i Droppleman, 1971), que avalua aquest estat de l'esportista. Aquesta escala és de gran utilitat quan s'aplica periòdicament, ja que permet als investigadors examinar els estats d'ànim davant d'una situació concreta (De la Vega, Ruiz, García, Balagué, Olmedilla y Del Valle, 2008; Hernández, Torres y Olmedilla, 2009; Garatachea, Hernández, Villaverde, González y Torres, 2012; Kumae, Suzukawa y Ishii, 2012).

Barrios (2007), considera el POMS un mesurament ben establert, pel qual s'han documentat alts nivells de confiança i validesa (Bardwell, 2003; Gibson, 1997) i demostra tenir utilitat en l'esport (Barrios, 2004; Beedie, 2005; Berglund i Säfström, 1994; Hernández-Mendo i Ramos, 1995; Hoffman, Bar-Eli i Tenenbaum, 1999; Liederbach, 1992; Mondin, Morgan, Piering, Stegner, Stotesbery, Trine i Wu, 1996; Rietjens, Kuipers, Adam, Saris, Van Breda, Van Hamont i Keizer, 2005; Terry, 2005).

Montero (2010), determina que el POMS és un autoinforme que mesura els estats d'ànim a través de diversos factors. Al principi estava compost per 65 ítems, valorats en

una escala tipus Likert amb 5 alternatives de resposta (0= res i 4= moltíssim). Per mitjà d'aquesta escala s'obté una puntuació general corresponent a l'estat d'ànim i set mesures parcials dels factors que el componen: Tensió, Depressió, Còlera, Vigor, Fatiga, Confusió i Amistat. Després d'uns estudis s'arriba a la conclusió que el factor Amistat no era suficient, pel que es prescindeix dels adjectius que es referien al mateix, quedant finalment una versió de POMS més coneguda amb un total de 58 ítems que corresponen als altres 6 factors.

A continuació es realitza una descripció dels diferents valors de l'instrument:

- El factor Tensió es defineix per adjectius que descriuen increment de la tensió múscul-esquelètic: tens, agitat, a punt d'estellar, descontrolat, relaxat, intranquil, inquiet, nerviós i ansiós.
- El factor Depressió sembla representar un estat d'ànim deprimat acompanyat d'un sentiment inadequació personal. Els adjectius que el componen són: infeliç, dolgut, trist, abatut, desesperançat, maldestre, desanimat, sol, desgraciat, deseparat, deprimat, desesperat, inútil, aterrit i culpable.
- El factor Còlera representa un estat d'ànim de còlera i antipatia cap als altres. Els adjectius són: enfadat, enutjat, irritable, ressentit, molest, rancorós, amargat, lluitador, rebel, decebut, furiós i de mal geni.
- El factor Vigor representa un estat de vigor, ebullició i d'energia elevada. Està format pels següents adjectius: animat, actiu, enèrgic, alegre, alerta, ple d'energia, despreocupat i vigorós.
- El factor Fatiga representa un estat d'ànim de laxitud, inèrcia, i baix nivell d'energia. Està format pels següents adjectius: esgotat, apàtic, fatigat, exhaust, espès, sense forces i cansat.
- El factor Confusió es caracteritza per la confusió i el desordre. Els adjectius que el formen són: confós, incapaç de concentrar-me, atordit, desorientat, eficient, oblidat i insegur.

3.3.3.2 ACSQ-1.

L'elecció d'aquest instrument d'avaluació sobre les estratègies d'afrontament és degut a la gran utilització en les investigacions científiques. El nom complet d'aquesta eina és *Questionari de Aproximació en l'Esport* (ACSQ-1 per les seves sigles en anglès) desenvolupat per Kim, Duda, Tomás i Balaguer (2003) on es categoritzen cinc tipus d'estratègies d'afrontament comunament utilitzades. Segons Pinto (2011), aquestes són:

- 1) Calma emocional: consisteix en els esforços dirigits a controlar les emocions negatives a través del pensament i les manifestacions ansioses, abocant tota la concentració a l'execució tècnica. És una estratègia orientada a l'emoció.
- 2) Planificació activa/ Reestructuració cognitiva: consisteix a resoldre el conflicte presentat, a partir d'aportar un nou significat a la situació problemàtica, enfocant els pensaments i les accions cap a l'èxit dels objectius desitjats. És una estratègia orientada al problema.
- 3) Retraïment mental: la persona no és considera capaç de resoldre el conflicte que se li presenta, assumint una actitud de resignació davant d'ell mateix. És una estratègia d'evitació.
- 4) Conductes de risc: utilització d'habilitats, estratègies i tècnica complexa que va més enllà dels nivells actuals de rendiment. Fa referència a l'ús del màxim nombre de recursos disponibles per aconseguir un objectiu. És una estratègia que s'orienta cap a la resolució del problema.
- 5) Recerca del recolzament social: consisteix en l'apropament del subjecte a altres persones considerades com a significatives, les quals poden ser un motor d'ajuda per aconseguir la regulació emocional requerida. És una estratègia orientada al control emocional.

3.4 Procediment.

3.4.1 Mètode de recollida de dades.

El primer pas que es va dur a terme va ser contactar amb l'Hèctor González, entrenador del Club de Judo Badia per obtenir informació de quins procediments s'havien de seguir per poder participar en l'obtenció de dades en una competició de judo cadet.

Seguidament, seguint els passos indicats per l'entrenador de Badia del Vallès, es va contactar amb la Federació Catalana de Judo via e-mail per concretar una reunió amb el Director Esportiu Jordi Yuste amb la finalitat de poder assistir al Campionat de Catalunya de la categoria cadet, on finalment es varen adquirir els permisos, e inclús una taula dedicada per l'estudi, per poder realitzar els tests als diferents competidors.

Als participants de l'estudi se'ls hi va detallar el tipus de treball, l'objectiu, el contingut de general de l'estudi i la possibilitat de la devolució dels resultats, on els competidors varen acceptar sense consentiment informat de la participació.

Respecte a el permís de participació en l'estudi, al ser anònim qui és el participant, no va ser necessari firmar cap document de privacitat o de permís per la publicació del document.

Tipus de treball	Objectiu	Contingut general de l'estudi	Devolució de resultats
“En la contestació d'aquests tests entraràs a formar part del Treball de Final de Grau que està orientat a analitzar les emocions i les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica cadet”.	“L'objectiu d'aquest treball és determinar quines són les emocions que apareixen als competidors i quines estratègies d'afrontament utilitzen en les situacions adverses”	“Contestar aquests tests que s'agrupen en aquest document”.	“Si vols saber els resultats que s'han obtingut d'aquest estudi et puc donar el meu correu electrònic per poder enviar-te'l”.

Taula 15. Guió de presentació de l'estudi als competidors.

3.4.2 Etapes de la recollida de dades.

Fase prèvia.

Etapa 1	Reunió amb l'Héctor González per com obtenir les dades per l'estudi.
Etapa 2	Sol·licitud d'una reunió amb els responsables de la Federació Catalana de Judo i altres Disciplines.
Etapa 3	Reunió amb el Director Tècnic Jordi Yuste, per la realització dels tests al Campionat de Catalunya de judo cadet. Obtenció dels permisos de la Federació Catalana.
Etapa 4	Preparació dels tests per donar els diferents competidors.

Taula 16. Fase prèvia per portar a terme l'estudi.

Fase de presa de dades.

Etapa 1	Participació en el Campionat de Catalunya de judo.
Etapa 2	Aplicació dels qüestionaris POMS i ASCQ-1.
Etapa 3	Recollida i anàlisi de resultats POMS i ASCQ-1
Etapa 4	Anàlisi de resultats.

Taula 17. Fase experimental de l'estudi.

3.4.3 Competició seleccionada.

L'elecció de realitzar l'estudi en vers el Campionat de Catalunya de judo cadet és determinada per diferents factors que s'exposen a continuació:

- Proximitat: la competició es realitzava a la mateixa comunitat autònoma de la meua residència i de la Universitat Central de Vic.
- Temps: un cop determinat el camí que es volia seguir amb l'estudi, la competició amb més facilitats per poder accedir és la qual s'ha realitzat l'estudi.

3.5 Resultats.

Per poder verificar les hipòtesis i els objectius d'aquest estudi es realitza una anàlisi dels tests que s'han realitzat en els competidors respecte a les seves emocions i les estratègies d'afrontament que utilitzen al llarg de la competició. Per obtenir un ordre i claredat en aquesta exploració de resultats, s'ha realitzat aquesta classificació que es troba en els punts següents.

3.5.1 Anàlisi de les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet.

A continuació es presenten els resultats de l'instrument del test POMS. Una primera part divideix la categoria masculina i femenina i després una anàlisi de la mitjana amb el total dels participants. Per observar tots els resultats de forma més específica, s'adjunten els resultats obtinguts en l'annex 8.1.2 (resultats de la categoria masculina) i 8.2.3 (resultats categoria femenina).

Els resultats exposats dels diferents factors de l'instrument (Tensió, Depressió, Còlera, Vigor, Fatiga i Confusió), els valors obtinguts són mesurats entre les 4 alternatives de resposta de l'escala Likert (0= res i 4= moltíssim). Per mitjà d'aquesta escala s'obté una puntuació general corresponent a cada factor.

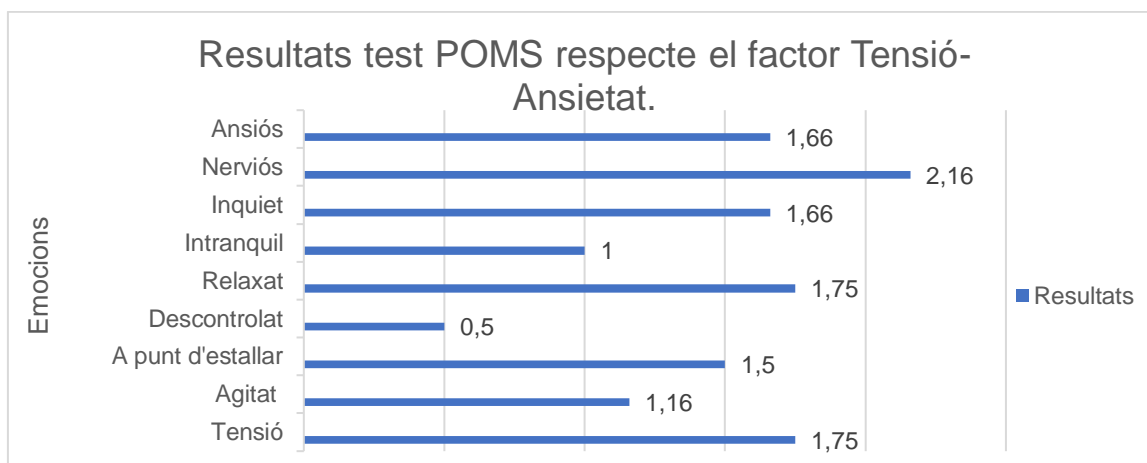
Respecte a el valor Mitjana de la puntuació "T", és el valor que s'obté de l'equivalència del resultat de la Mitjana de la puntuació total (de les taules de l'annex), a partir de les taules de l'instrument adjuntades a l'annex 8.1.5.1 (pels subjectes masculins) i 8.1.5.2 (pels subjectes femenins).

En els punts dedicats a la presentació de resultats de les categories, tant masculina com femenina, es presenta una comparació entre els resultats competitiu obtinguts a la competició. Es diferencien pels criteris de guanyadors/es i perdedors/es. Els guanyadors es consideren aquells participants que obtenen un resultat competitiu entre els tres primers i els perdedors aquells que obtenen una posició més baixa del tercer lloc respecte a el seu pes.

3.5.1.1 Anàlisi de les emocions que apareixen en els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.

A continuació es presenten els resultats obtinguts a partir del test POMS dels subjectes masculins. Aquests estan dividits segons la classificació del mateix instrument representats en diferents gràfiques.

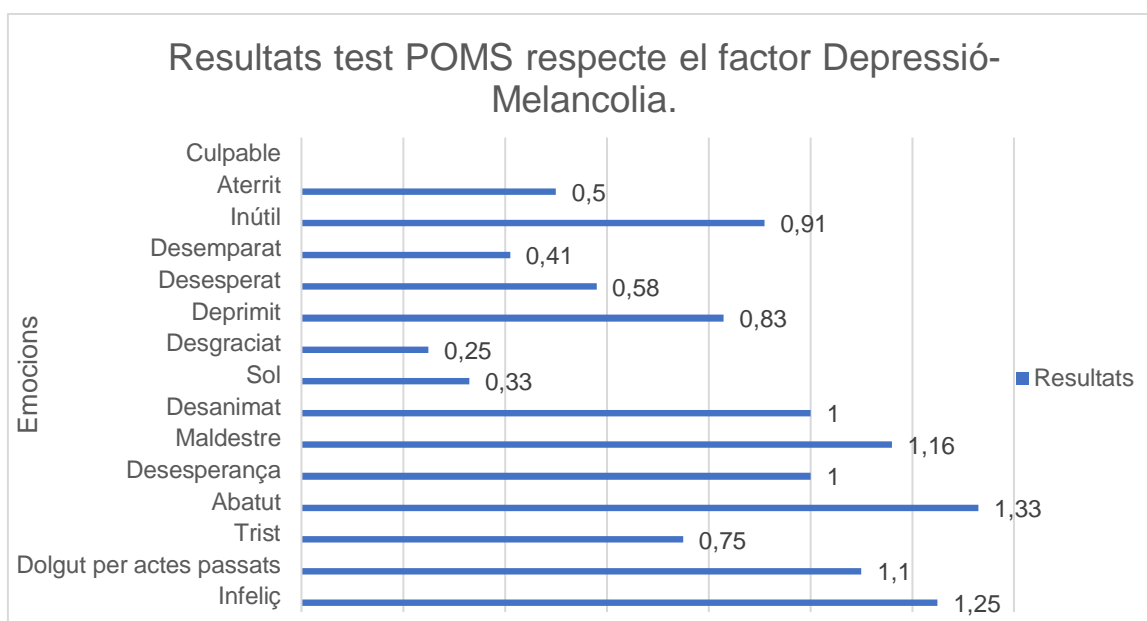
3.5.1.1.1 Tensió-Ansietat.



Gràfic 1. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins.

Els esportistes, en vers aquest factor, presenten puntuacions més altes en les emocions següents: nerviós (2,16), relaxat (1,75) i tensió (1,75). Les emocions que presenten menys puntuació són: descontrolat (0,5), intranquil (1) i agitat (1,16).

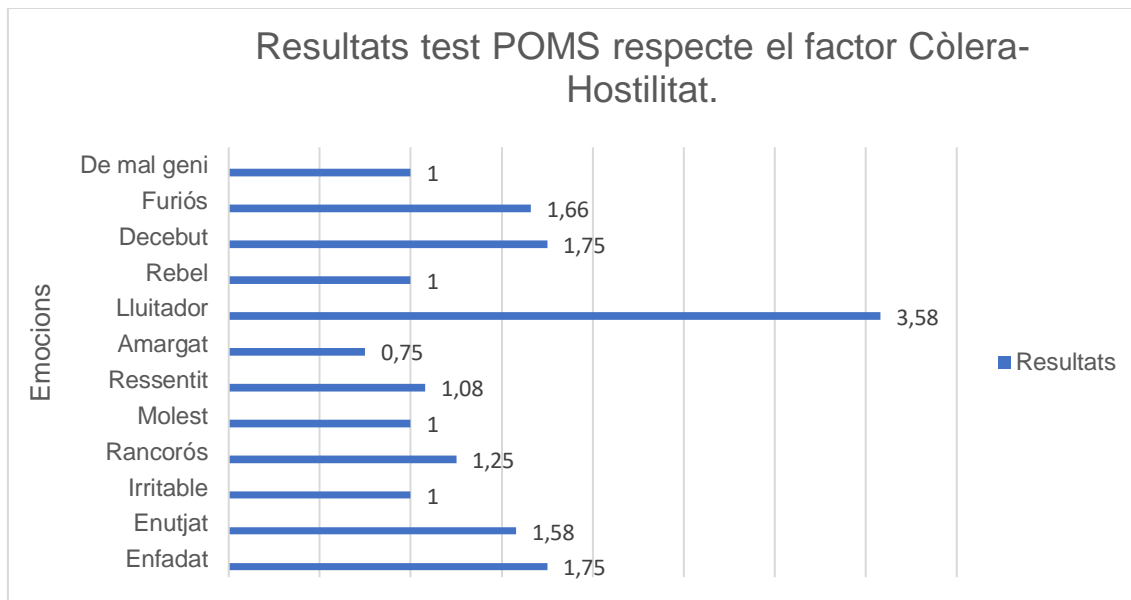
3.5.1.1.2 Depressió-Melancolia.



Gràfic 2. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins.

Els judokes respecte a aquest factor del test POMS, s'observa que les emocions amb més puntuació són: abatut (1,33), infeliç (1,25) i dolgut per actes passats (1,1). Per altra banda, les emocions que obtenen el resultat més baix són: desgraciat (0,25), sol (0,33) i desemparat (0,41).

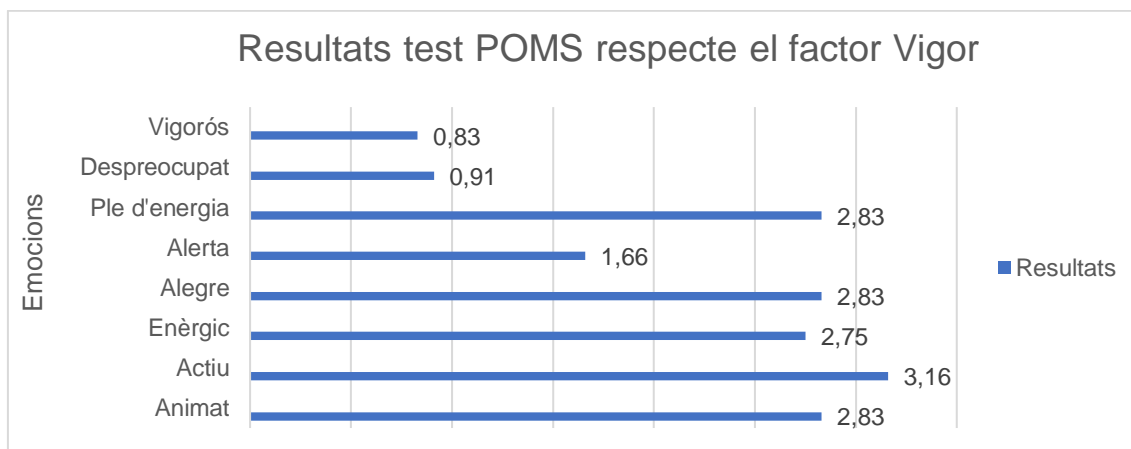
3.5.1.1.3 Còlera-Hostilitat.



Gràfic 3. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins.

Els subjectes masculins, en vers aquest factor, les emocions que obtenen una puntuació més alta són: lluitador (3,58), decebut (1,75) i enfadat (1,75). En el cas de les emocions amb puntuacions més baixes són: amargat (0,75), molest (1), irritable (1), rebel (1) i de mal geni (1).

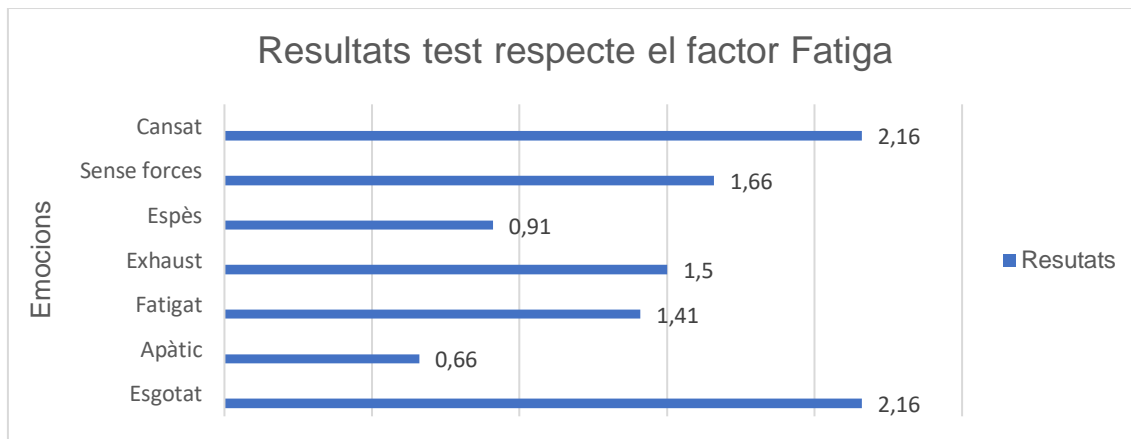
3.5.1.1.4 Vigor.



Gràfic 4. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins.

Els resultats obtinguts respecte al factor Vigor, les emocions amb més puntuació són: actiu (3,16), ple d'energia (2,83), alegre (2,83) i animat (2,83). Respecte a les emocions que obtenen la puntuació més baixa apareixen les següents: vigorós (0,83), despreocupat (0,91) i alerta (1,66).

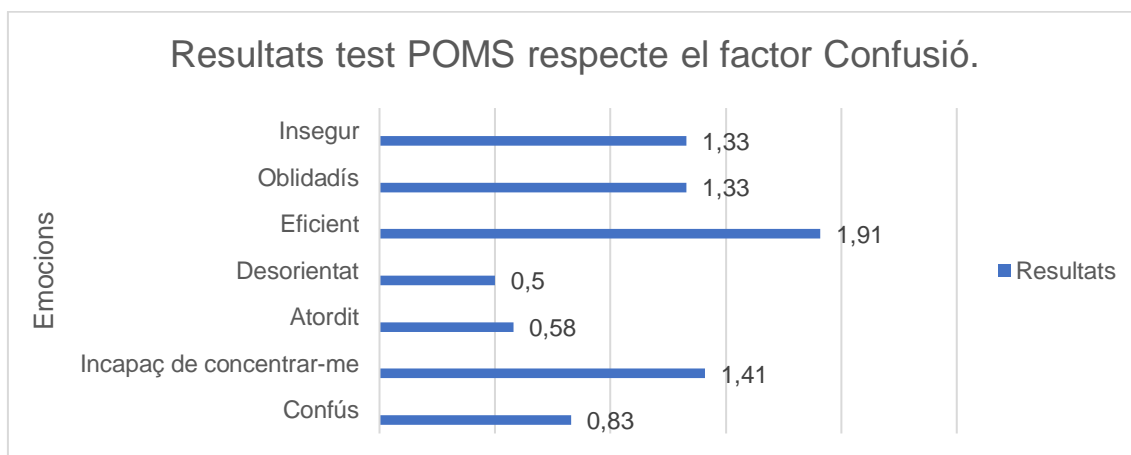
3.5.1.1.5 Fatiga.



Gràfic 5. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins.

En el gràfic s'observa com les emocions més representatives pels subjectes, respecte al factor analitzat, són: cansat (2,16), esgotat (2,16) i sense forces (1,66). En canvi, els valors més baixos són per les següents emocions: apàtic (0,66), espès (0,91) i fatigat (1,41).

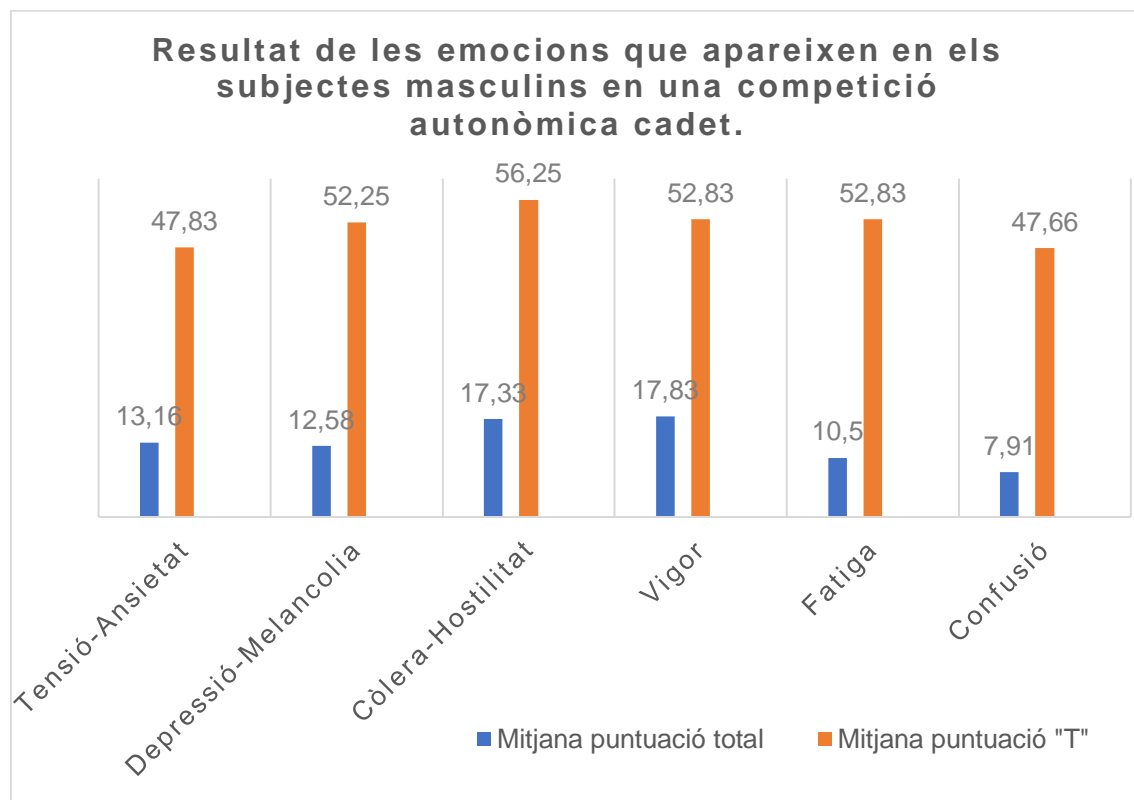
3.5.1.1.6 Confusió.



S'observa en el gràfic que les emocions amb més puntuació són: eficient (1,91), incapaç de concentrar-me (1,41), insegur (1,33) i oblidatís (1,33). En vers a les emocions que obtenen una puntuació més baixa, aquestes són: desorientat (0,5), atordit (0,58) i confús (0,83).

3.5.1.2 Gràfic de la mitjana de les emocions que apareixen en els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.

En el següent gràfic es presenta la comparació entre la mitjana de la puntuació total i la mitjana de la puntuació "T" obtinguda a partir del test, de tots els factors que formen part d'aquest instrument.



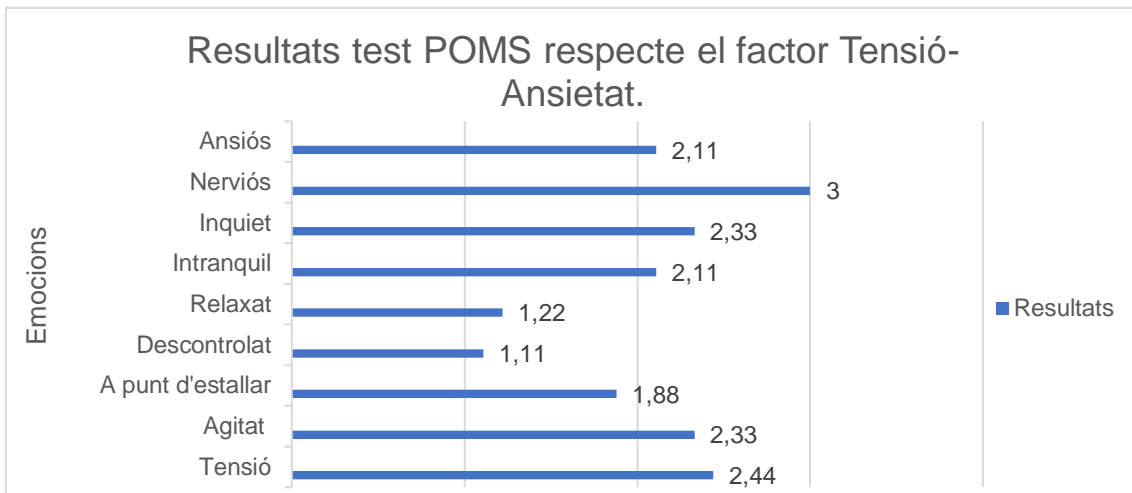
Gràfic 6. Resultat de les emocions que apareixen en els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.

S'observa com la puntuació més alta obtinguda en els subjectes masculins és Còlera-Hostilitat (17,33 mitjana puntuació total/ 56,25 mitjana puntuació "T"), mentre que el factor que obté la puntuació més baixa és Confusió (7,91 mitjana de la puntuació total/ 47,66 mitjana puntuació POMS).

3.5.2 Anàlisi de les emocions que apareixen en els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.

Seguidament es presenten els resultats obtinguts a partir del test POMS dels subjectes femenins. Aquests estan dividits segons la classificació del mateix instrument, presentats en les següents gràfiques.

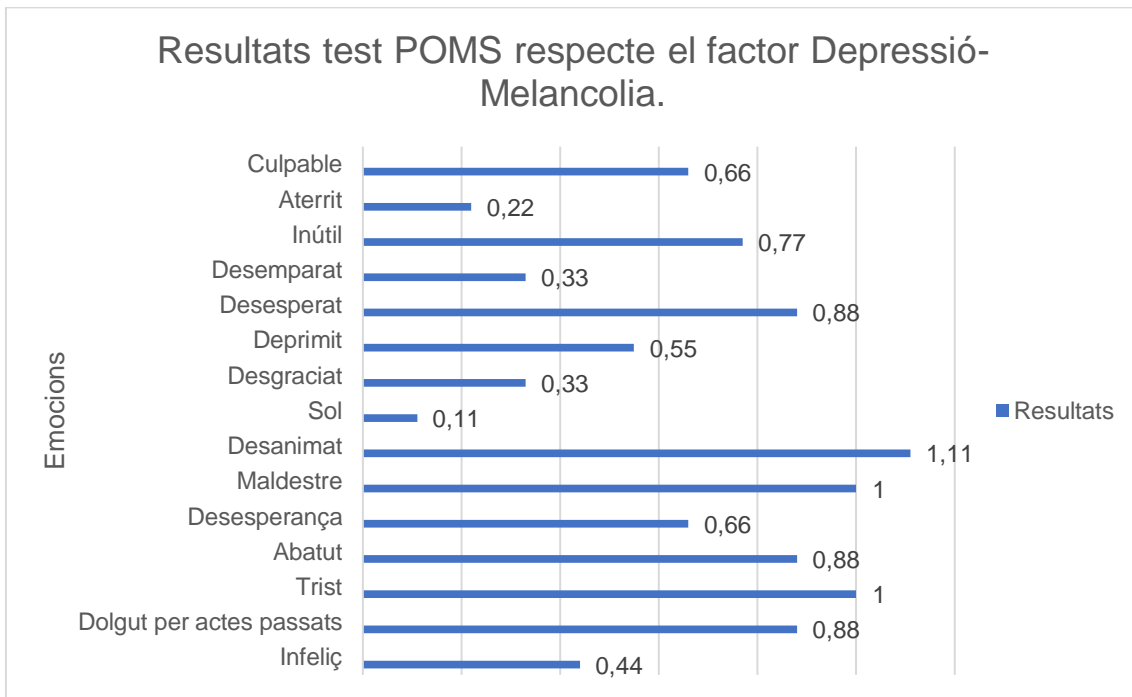
3.5.2.1 Tensió-Ansietat.



Gràfic 7. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins.

El gràfic presenta la presència més alta de les emocions nerviós (3), tensió (2,44), agitat (2,33) i inquiet (2,33). En canvi, les emocions amb puntuacions més baixes són: descontrolat (1,11), relaxat (1,22) i a punt d'estallar (1,88).

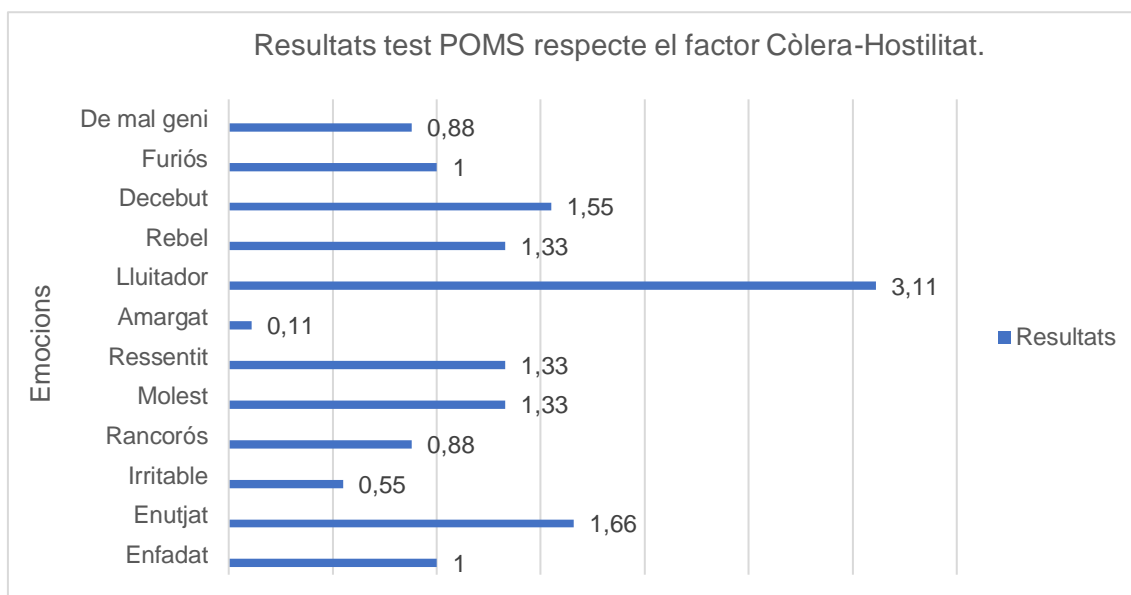
3.5.2.2 Depressió-Melancolia.



Gràfic 8. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins.

S'observa en la gràfica que les emocions amb puntuació més alta, respecte a aquest factor, són: desanimat (1,11), maldestre (1) i trist (1). Altrament, les emocions amb puntuació més baixa són: sol (0,11), aterrit (0,22) i desgraciat (0,33).

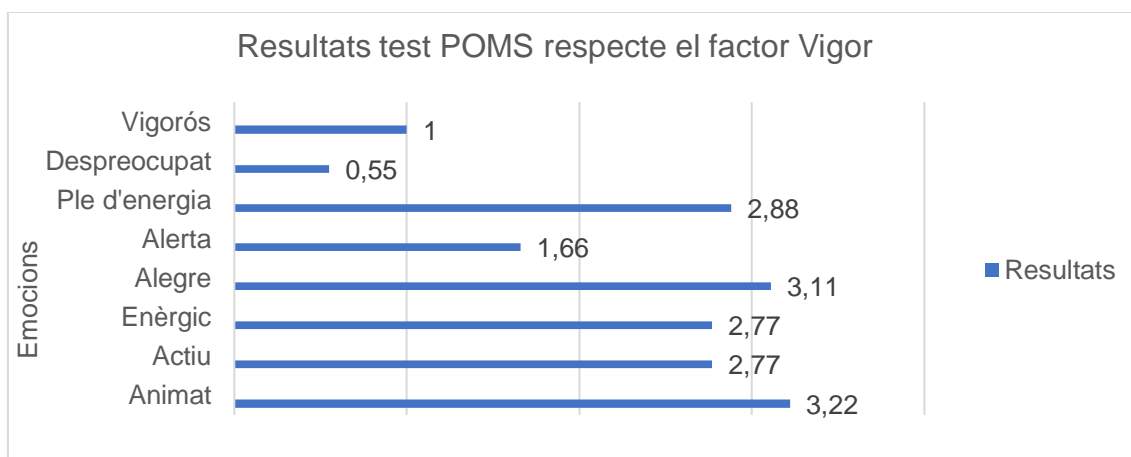
3.5.2.3 Còlera-Hostilitat.



Gràfic 9. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins.

Respecte a la presentació de la gràfica, s'observa que les emocions amb més puntuació en vers aquest factor són: lluitador (3,11), enutjat (1,66) i decebut (1,55). Observant les emocions amb menys presència d'aquest factor són: amargat (0,11), irritable (0,55), rancorós (0,88) i de mal geni (0,88).

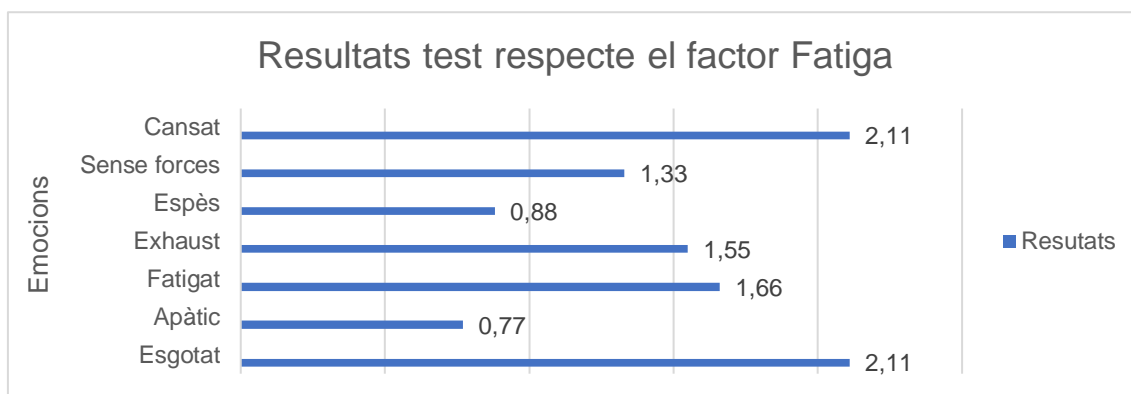
3.5.2.4 Vigor.



Gràfic 10. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins.

A la gràfica s'observa com les emocions amb més representació d'aquest factor són: animat (3,22), alegre (3,11) i ple d'energia (2,88). En canvi, les emocions amb puntuacions més baixes són: despreocupat (0,55), vigorós (1) i alerta (1,66).

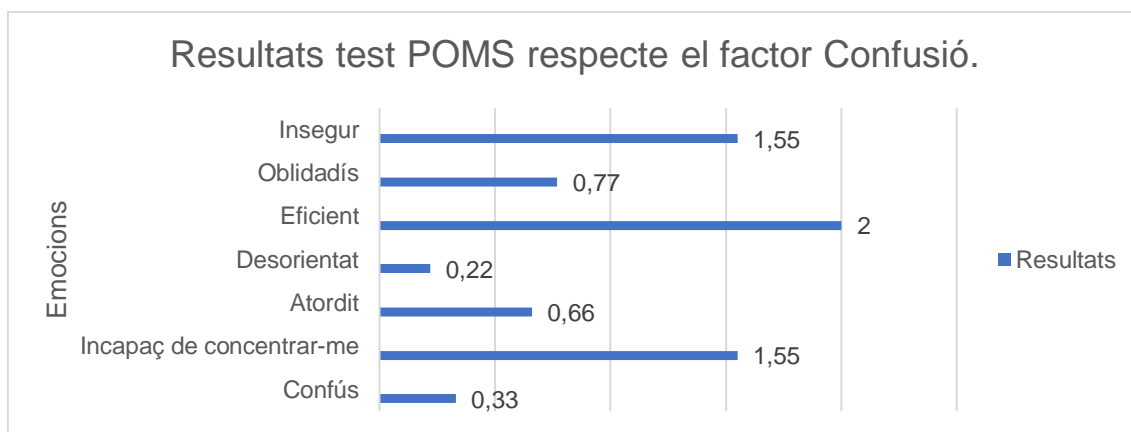
3.5.2.5 Fatiga.



Gràfic 11. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins.

Es contempla a la gràfica que les emocions que obtenen una puntuació més alta, respecte al factor analitzat, són: cansat (2,11), esgotat (2,11) i fatigat (1,66). Per altra banda, s'observa que les emocions amb menys puntuació són: apàtic (0,77), espès (0,88) i sense forces (1,33).

3.5.2.6 Confusió.

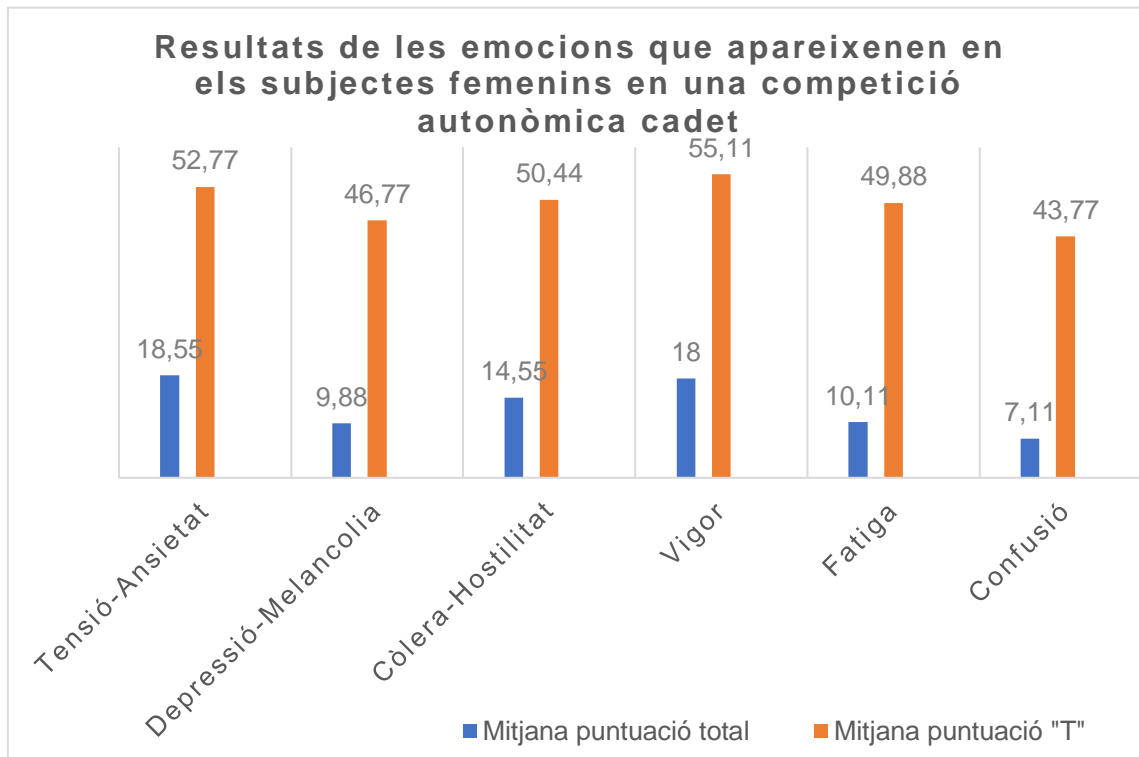


Gràfic 12. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins.

Pel que fa a l'observació del factor Confusió, la puntuació més alta és per les emocions d'eficient (2), insegur (1,55) i incapaç de concentrar-me (1,55). En vers a l'observació de les emocions amb menys puntuació es troben: desorientat (0,22), confús (0,33) i atordit (0,66).

3.5.2.7 Gràfic de les emocions que apareixen en els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.

En aquest apartat de resultats es presenta la gràfica que representa la mitjana dels resultats obtinguts en els anteriors factors respecte a els subjectes femenins.



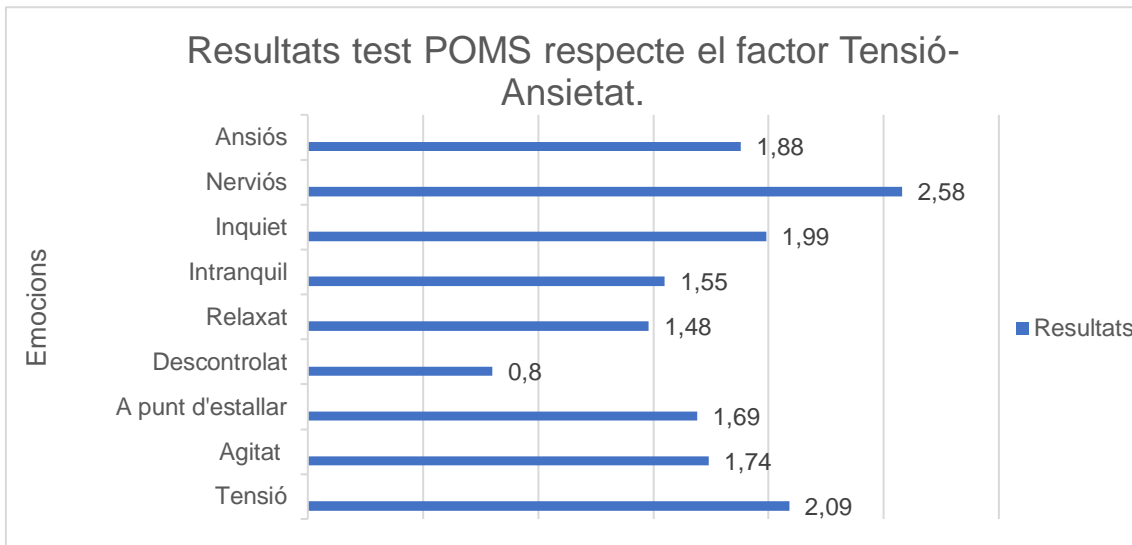
Gràfic 13. Resultats de les emocions que apareixen en els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.

S'observa que el factor que obté la puntuació més alta en els subjectes femenins és el Vigor (18 de mitjana de la puntuació total/ 55,11 de puntuació "T"). En vers al factor Confusió, és el que obté menys puntuació en els resultats (7,11 mitjana de puntuació total/ 43,77 mitjana de puntuació "T").

3.5.3 Anàlisi de la mitjana de les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet.

Seguidament es presenten els resultats obtinguts respecte a la mitjana dels subjectes masculins com dels subjectes femenins. Aquests resultats proporcionen una visió global de tots els subjectes que participen en la competició.

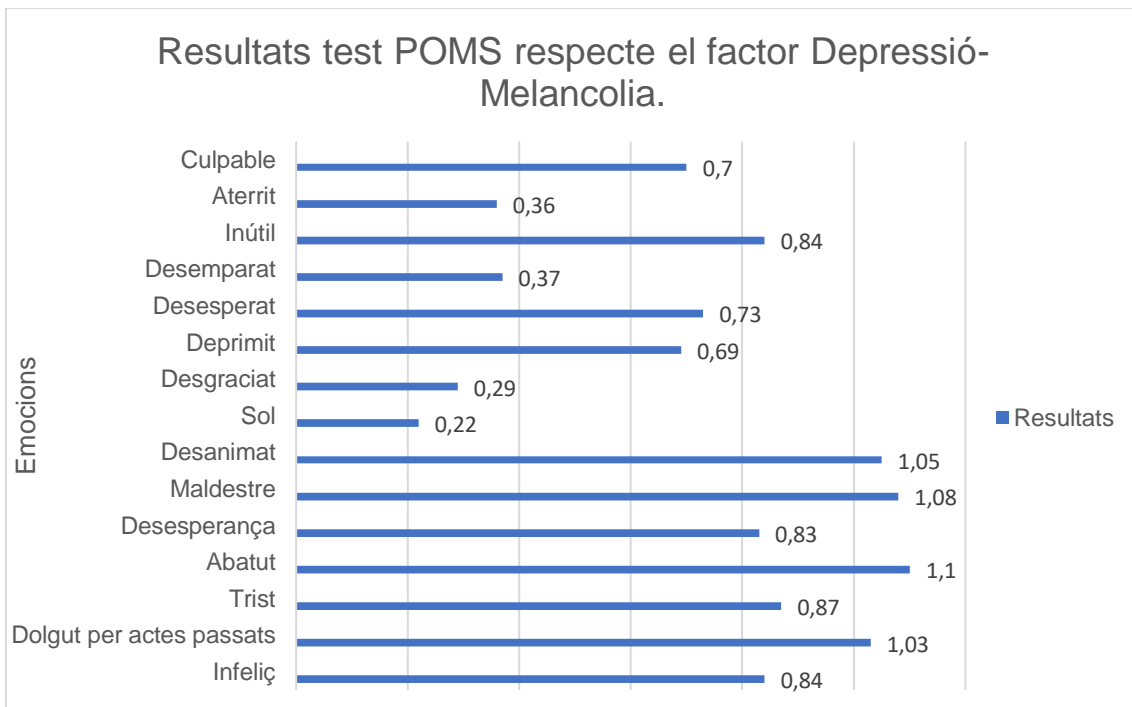
3.5.3.1 Tensió-Ansietat.



Gràfic 14. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat en una competició autonòmica cadet.

En el gràfic s'observa com els competidors, en vers el factor Tensió-Ansietat, les emocions que es donen més són: nerviós (2,58), tensió (2,09) i ansiós (1,88). En el cas de les emocions que presenten menys puntuació són: descontrolat (0,8), relaxat (1,48) i intranquil (1,55).

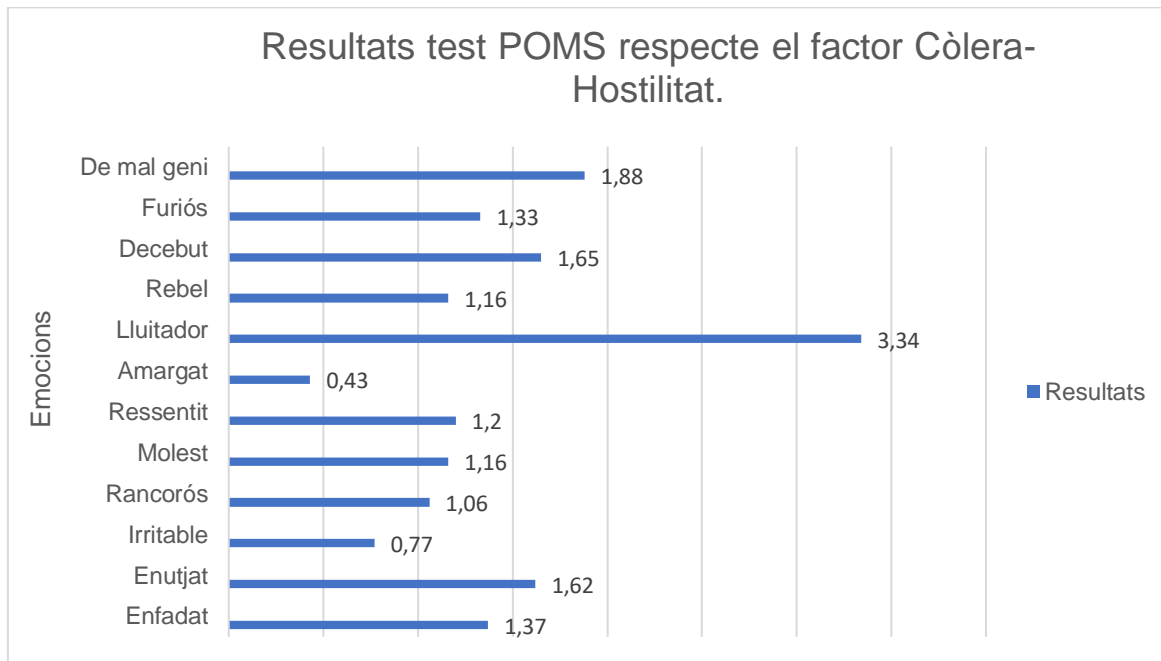
3.5.3.2 Depressió-Melancolia.



Gràfic 15. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia en una competició autonòmica cadet.

Respecte a el factor Depressió-Melancolia, les emocions que presenten més puntuació són: abatut (1,1), maldestre (1,08) i desanimat (1,05). Per altra banda, les emocions que obtenen la puntuació més baixa són: sol (0,22), desgraciat (0,29) i aterrit (0,36).

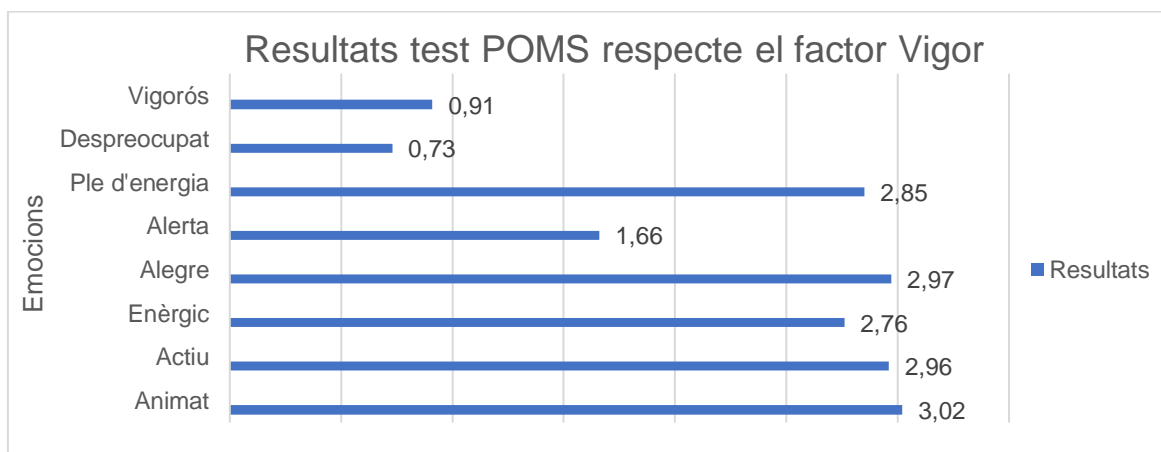
3.5.3.3 Còlera-Hostilitat.



Gràfic 16. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat en una competició autonòmica cadet.

Observant la gràfica de resultats del factor Còlera-Hostilitat, presenta que les emocions amb més puntuació són: lluitador (3,34), de mal geni (1,88) i decebut (1,65). En vers a les puntuacions més baixes són: amargat (0,43), irritable (0,77) i rancorós (1,06).

3.5.3.4 Vigor.

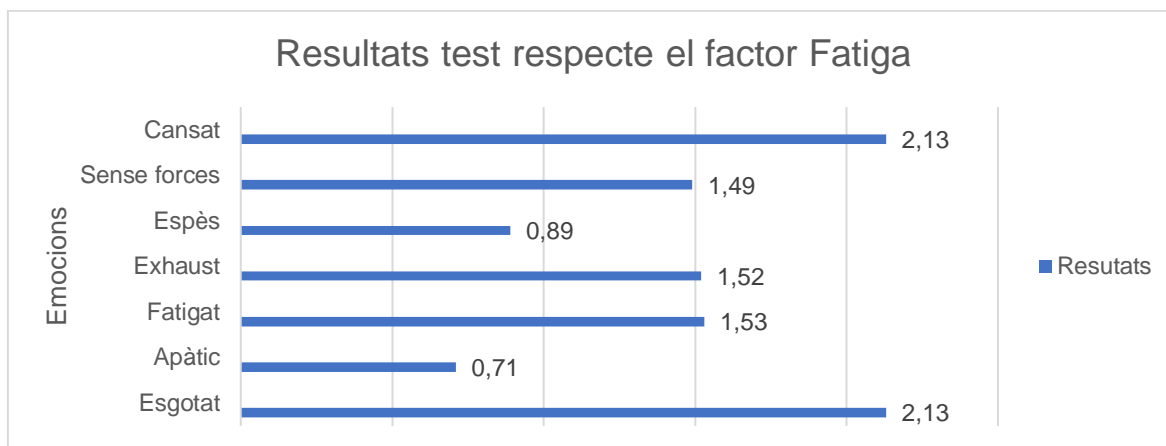


Gràfic 17. Resultats test POMS respecte el factor Vigor en una competició autonòmica cadet.

Respecte a les emocions que representen el factor Vigor, s'observa que les emocions amb més puntuació són: animat (3,02), alegre (2,97) i actiu (2,96). Per altra banda, les

que obtenen la puntuació més baixa són: despreocupat (0,73), vigorós (0,91) i alerta (1,66).

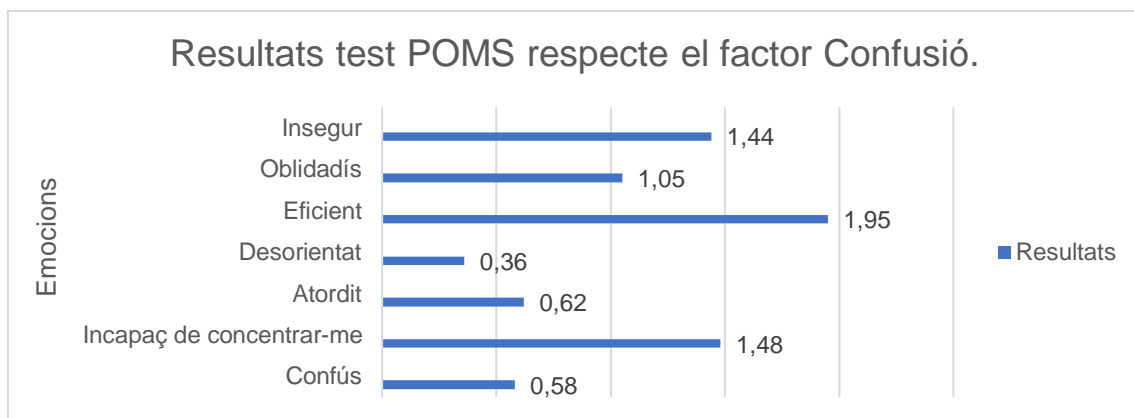
3.5.3.5 Fatiga.



Gràfic 18. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga en una competició autonòmica cadet.

Observant el factor Fatiga, s'obté la puntuació més alta de les emocions cansat (2,13), esgotat (2,13) i fatigat (1,53). Respecte a les emocions que obtenen una puntuació més baixa són apàtic (0,71), espès (0,89) i sense forces (1,49).

3.5.3.6 Confusió.

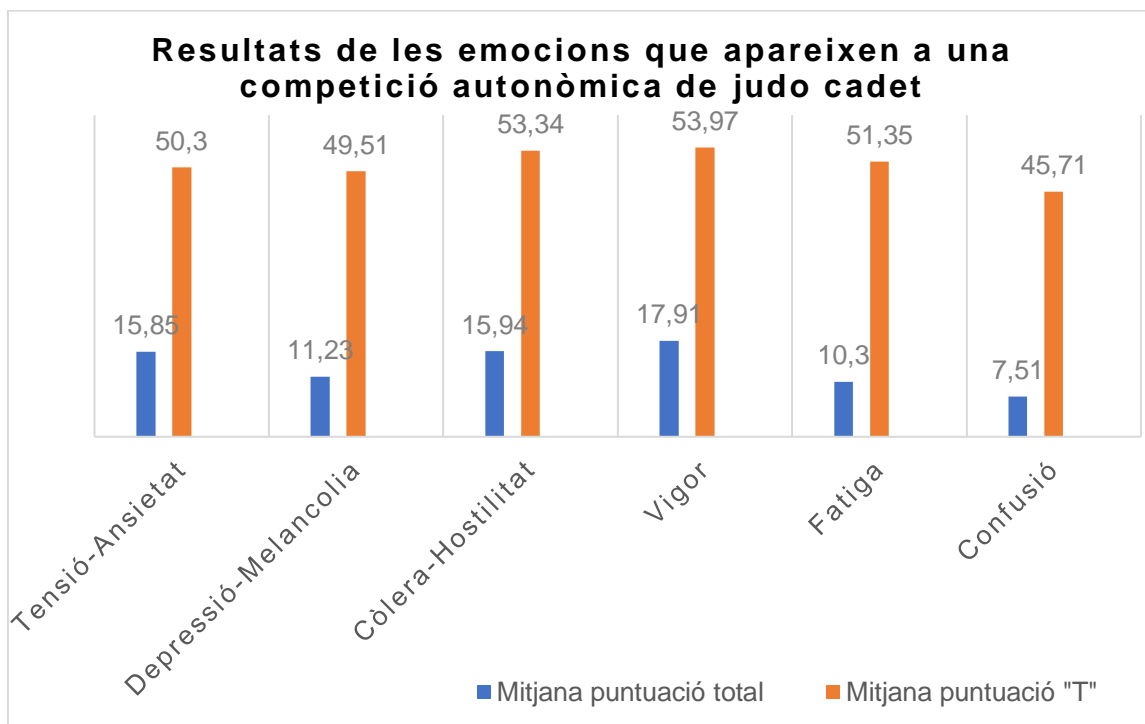


Gràfic 19. Resultats test POMS respecte el factor Confusió en una competició autonòmica cadet.

Observant el factor Confusió dels competidors, es percep que les emocions amb més puntuació són eficient (1,95), incapaç de concentrar-me (1,48) e insegur (1,44). Tanmateix, les emocions amb menys puntuació són desorientat (0,36), confús (0,58) i atordit (0,62).

3.5.3.7 Gràfic de l'anàlisi de les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet.

El gràfic que es presenta a continuació es pot observar la mitjana de la puntuació total i la puntuació "T" del test POMS, respecte a els diferents factors presentats en els punts anteriors dels competidors.



Gràfic 20. Resultats de les emocions que apareixen a una competició autonòmica de judo cadet.

S'observa com el factor que obté més puntuació és el Vigor (17,91 de mitjana de puntuació total/ 53,97 de mitjana de puntuació "T"). Tot i això, amb una puntuació molt propera està el factor Còlera-Hostilitat (15,94 de mitjana de puntuació total/ 53,34 de mitjana de puntuació "T"). Si centrem l'atenció a observar el factor que menys puntuació ha obtingut és la Confusió (7,51 de mitjana de puntuació total/ 45,71 de mitjana de puntuació "T").

3.5.4 Comparació de les emocions entre els esportistes que obtenen millors resultats i els que obtenen resultats més baixos.

En aquest apartat del document s'introdueixen les dades recollides a partir del test de POMS dels esportistes amb millors resultats competitiu i els que obtenen resultats més baixos.

Ens referim a judokes guanyadors aquells que han assolit una de les tres millors posicions del seu respectiu pes, i els esportistes perdedors aquells que queden per sota de la tercera posició competitiva.

Per comprendre d'on s'han obtingut aquests resultats s'exposen els subjectes en vers el seu nombre representatiu a les taules de l'annex 8.1.1.

Guanyadors masculins	8, 1, 5, 4, 9.
Perdedors masculins	2, 3, 6, 7, 10, 11, 12.

Taula 18. Classificació dels subjectes guanyadors i perdedors de la categoria masculina.

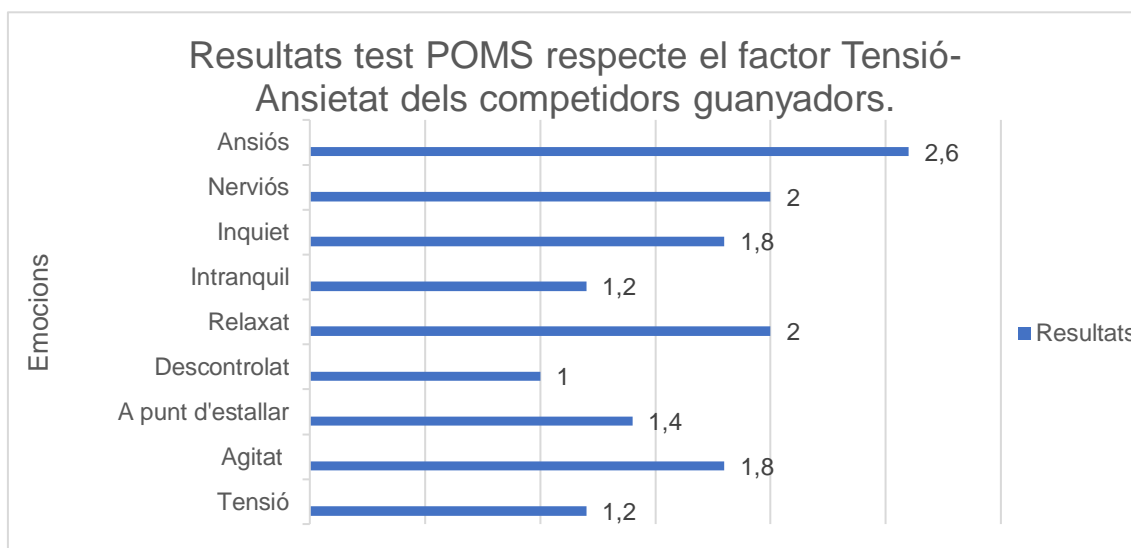
Guanyadores femenines	2, 3, 4, 6, 9.
Perdedores femenines	1, 5, 7, 8.

Taula 19. Classificació dels subjectes guanyadors i perdedors de la categoria femenina.

3.5.4.1 Comparació de les emocions entre esportistes que obtenen millors resultats i els que obtenen resultats més baixos de la categoria masculina.

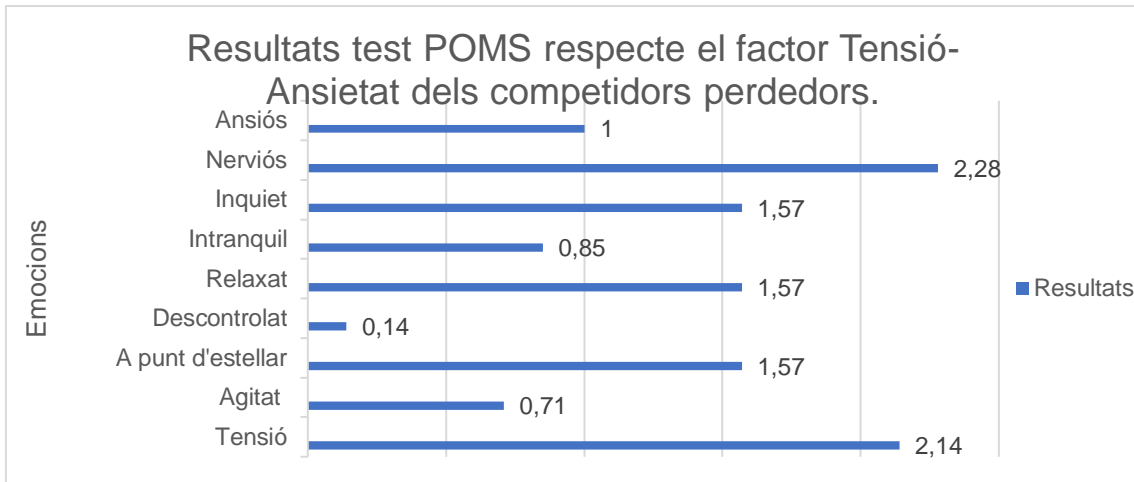
Seguidament es presenten els resultats obtinguts respecte a els diferents factors diferenciadors que s'obtenen en el test de POMS respecte a la categoria masculina de la competició autonòmica analitzada, aplicant una comparació entre els guanyadors de la competició i els esportistes amb resultats més baixos de la tercera posició.

3.5.4.1.1 Tensió-Ansietat.



Gràfic 21. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins guanyadors.

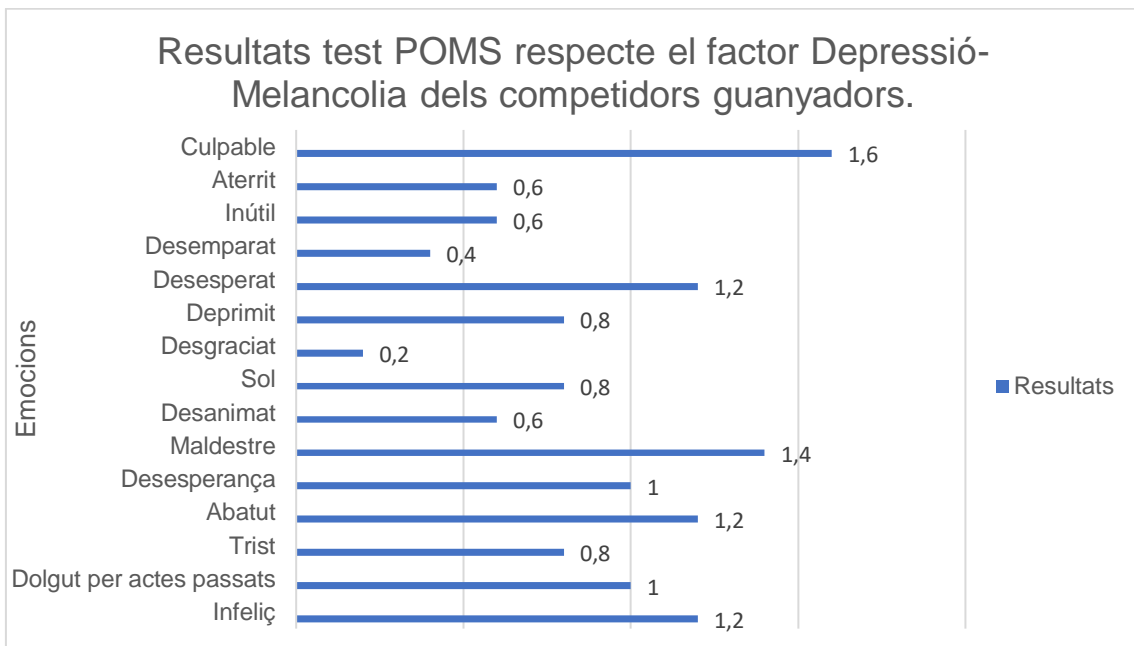
S'observa com les emocions, en els esportistes guanyadors, amb més puntuació en vers aquest factor són: ansiós (2,6), nerviós (2), inquiet (1,8) i agitat (1,8). En el cas de les emocions que obtenen menys puntuació són: descontrolat (1), intranquil (1,2) i tensió (1,2).



Gràfic 22. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes masculins perdedors.

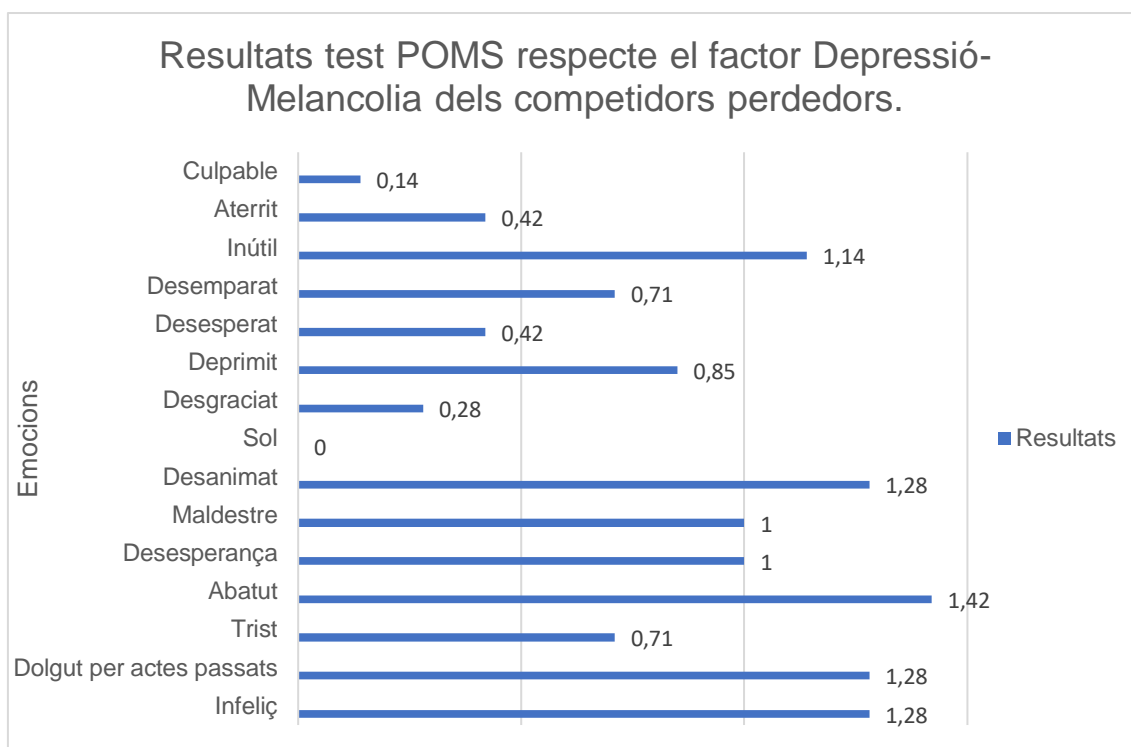
Respecte als competidors perdedors, s'observa d'aquest factor que les emocions amb més puntuació són: nerviós (2,28), tensió (2,14) i inquiet, relaxat i a punt d'estellar amb la mateixa puntuació (1,57). En canvi, les emocions amb menys puntuació són: descontrolat (0,14), agitat (0,71) e intranquil (0,85).

3.5.4.1.2 Depressió-Melancolia.



Gràfic 23. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins guanyadors.

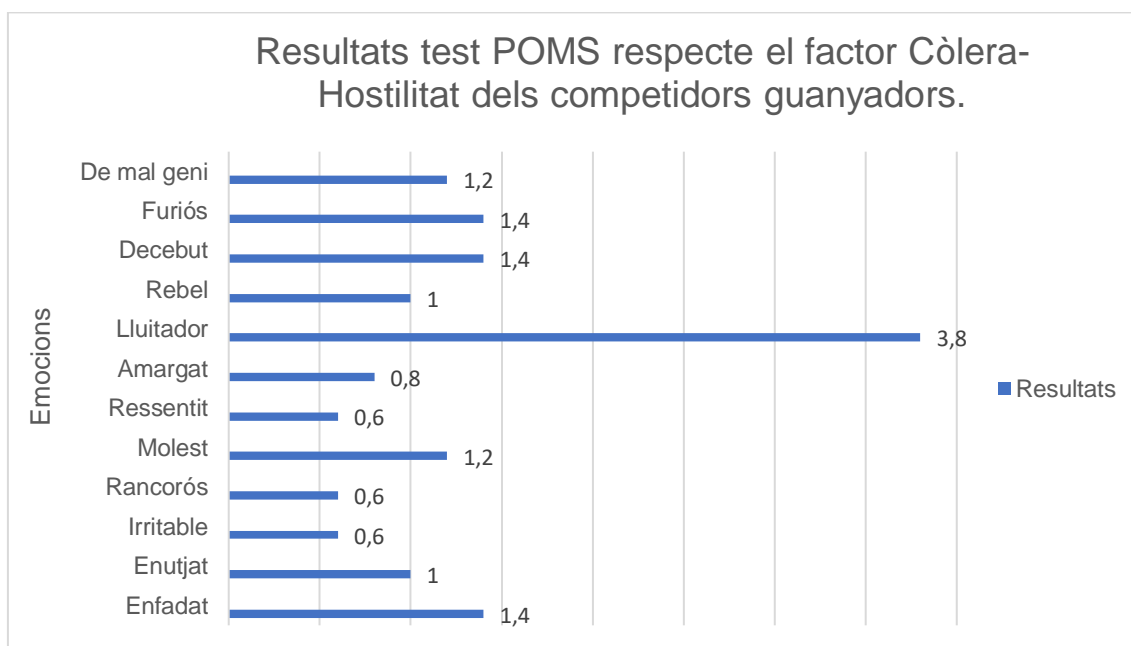
S'observa en els resultats, que les emocions que presenten més puntuació respecte a aquest factor i els competidors guanyadors són: culpable (1,6), maldestre (1,4) i amb la mateixa puntuació desesperat, abatut i infeliç (1,2). Respecte a les que obtenen les puntuacions més baixes són: desgraciat (0,2), desemparat (0,4) i trist (0,8).



Gràfic 24. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes masculins perdedors.

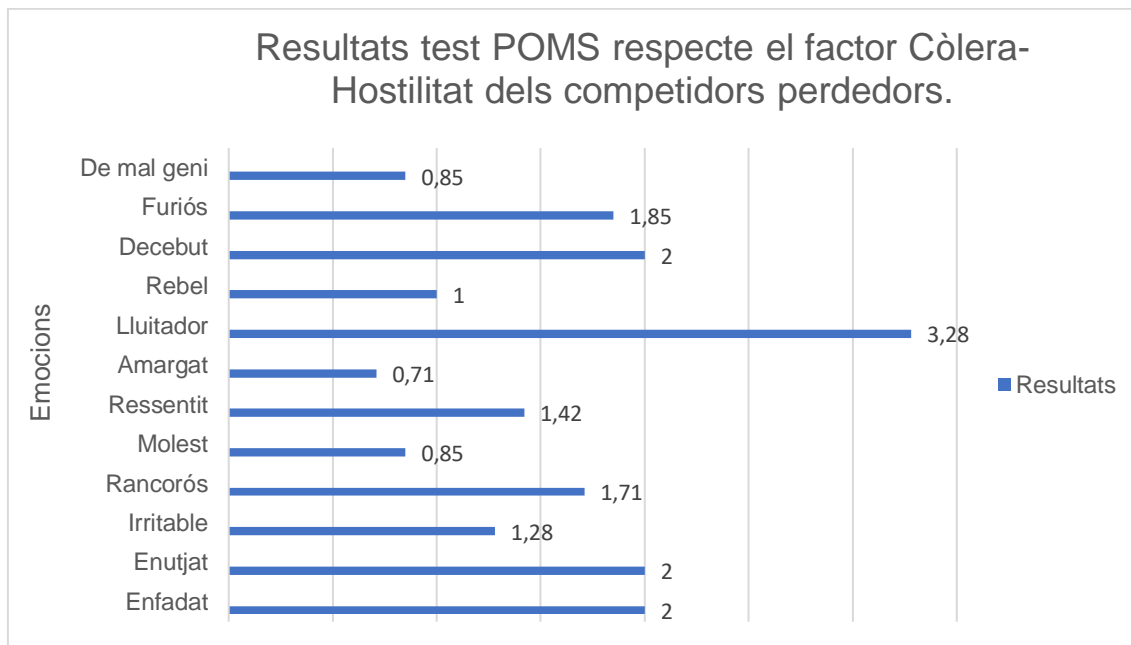
Respecte a aquest factor en vers als competidors perdedors, s'observa que les emocions que tenen una major puntuació són: abatut (1,42) i dolgut per actes passat, infeliç i desanimat (1,28). Observant les emocions que obtenen la puntuació més baixa són: sol (0), culpable (0,14) i desgraciat (0,28).

3.5.4.1.3 Còlera-Hostilitat.



Gràfic 25. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins guanyadors.

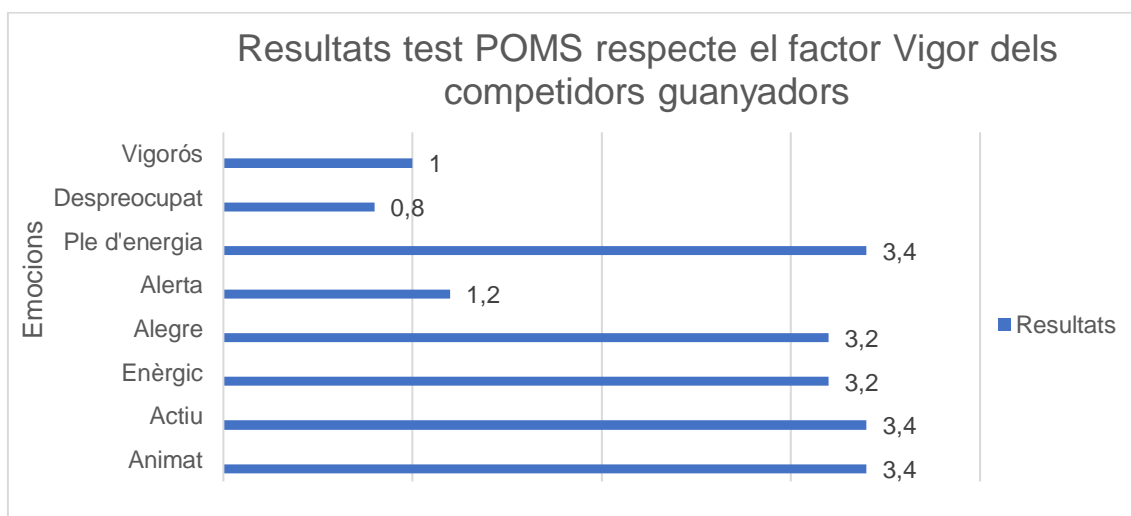
Observant les emocions que obtenen més puntuació respecte a aquest factor en els competidors guanyadors, obtenen més puntuació lluitador (3,8), i amb la mateixa puntuació furiós, decebut i enfadat (1,4). Respecte a les emocions amb menys puntuació són: irritable, rancorós i ressentit amb la mateixa puntuació (0,6) i amargat (0,8).



Gràfic 26. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes masculins perdedors.

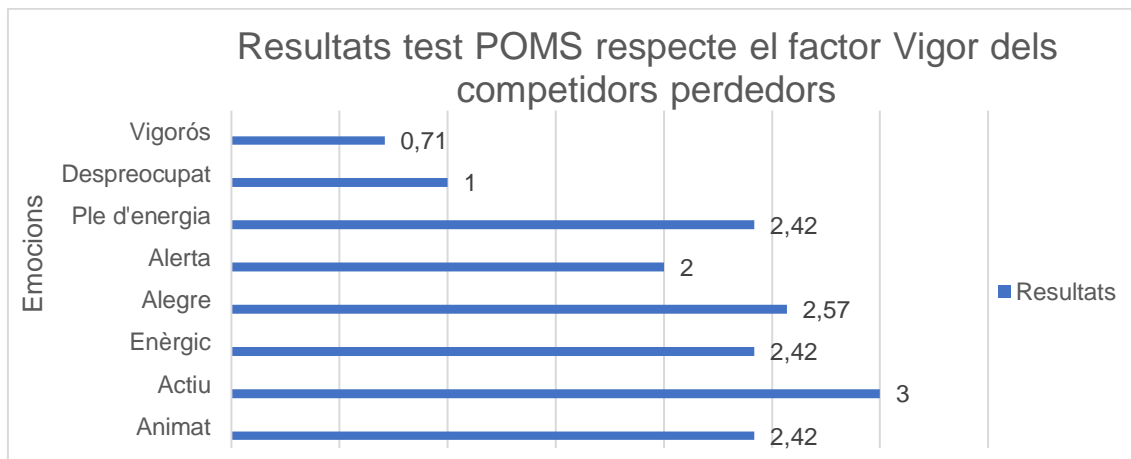
En els competidors perdedors, si s'observa les emocions amb més puntuació respecte a aquest factor són: lluitador (3,28) i amb la mateixa puntuació decebut, enutjat i enfadat (2). En vers a les emocions que obtenen les puntuacions més baixes són: amargat (0,71) i amb la mateixa puntuació de mal geni i molest (0,85).

3.5.4.1.4 Vigor.



Gràfic 27. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins guanyadors.

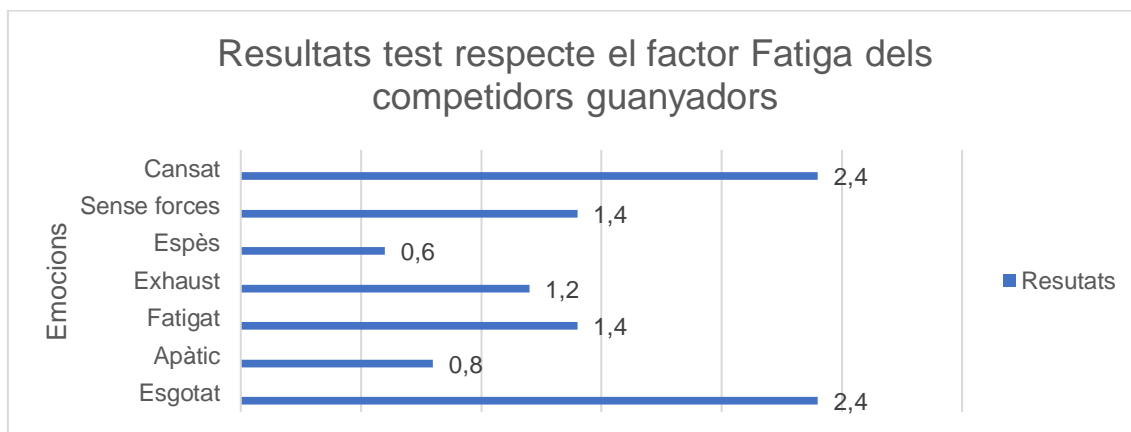
S'observa que les emocions que obtenen més puntuació en els competidors guanyadors, en vers en aquest factor, són: ple d'energia, actiu i animat amb la mateixa puntuació (3,4). Respecte a les emocions amb menys puntuació són: despreocupat (0,8), vigorós (1) i alerta (1,2).



Gràfic 28. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes masculins perdedors.

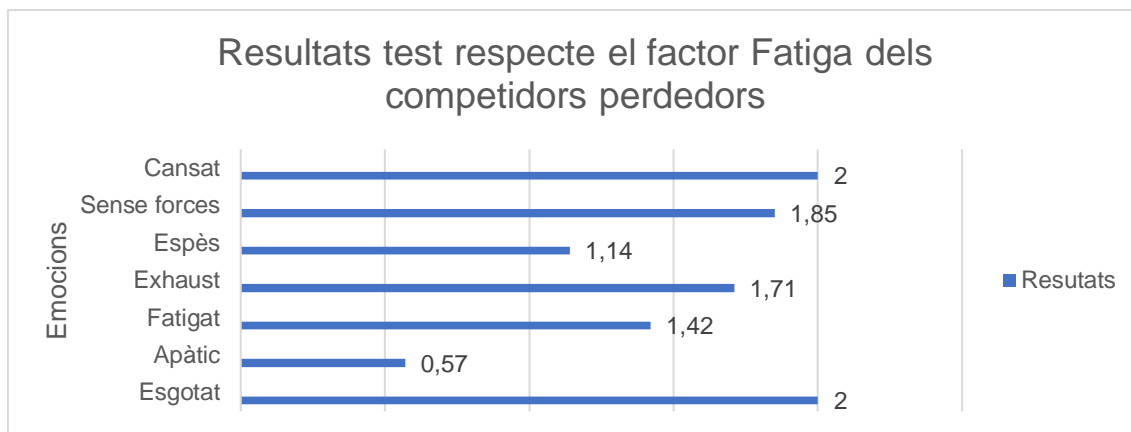
Respecte als subjectes perdedors, s'observa que les emocions amb més puntuació són: actiu (3), alegre (2,57) i amb la mateixa puntuació animat, enèrgic i ple d'energia (2,42). Respecte a les que obtenen les puntuacions més baixes són: vigorós (0,71), despreocupat (1) i alerta (2).

3.5.4.1.5 Fatiga.



Gràfic 29. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins guanyadors.

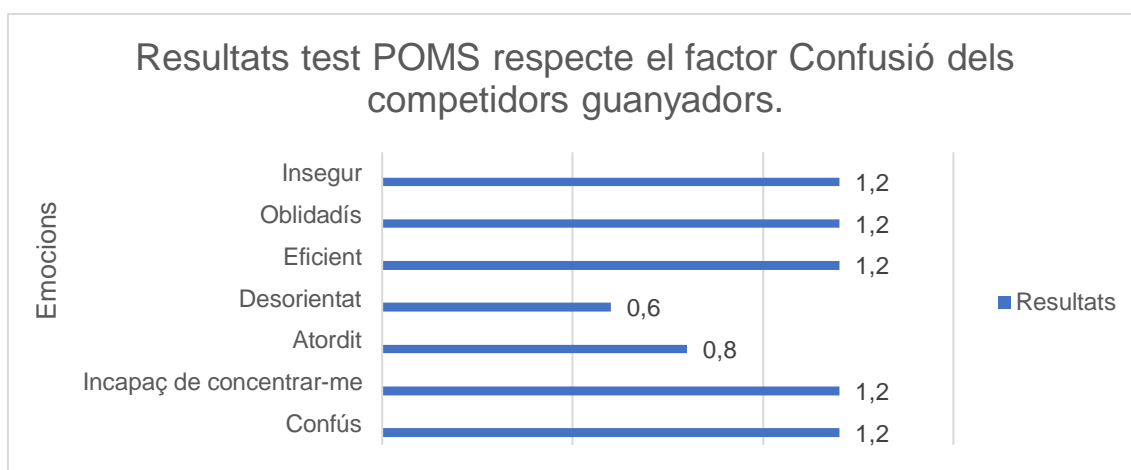
Respecte a les emocions que senten els esportistes guanyadors, en vers aquest factor de l'instrument, s'observa que les que obtenen més puntuació són: esgotat i cansat amb la mateixa puntuació (2,4) i fatigat i sense forces (1,4). Respecte a les emocions amb menys puntuació són: espès (0,6), apàtic (0,8) i exhaust (1,2).



Gràfic 30. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes masculins perdedors.

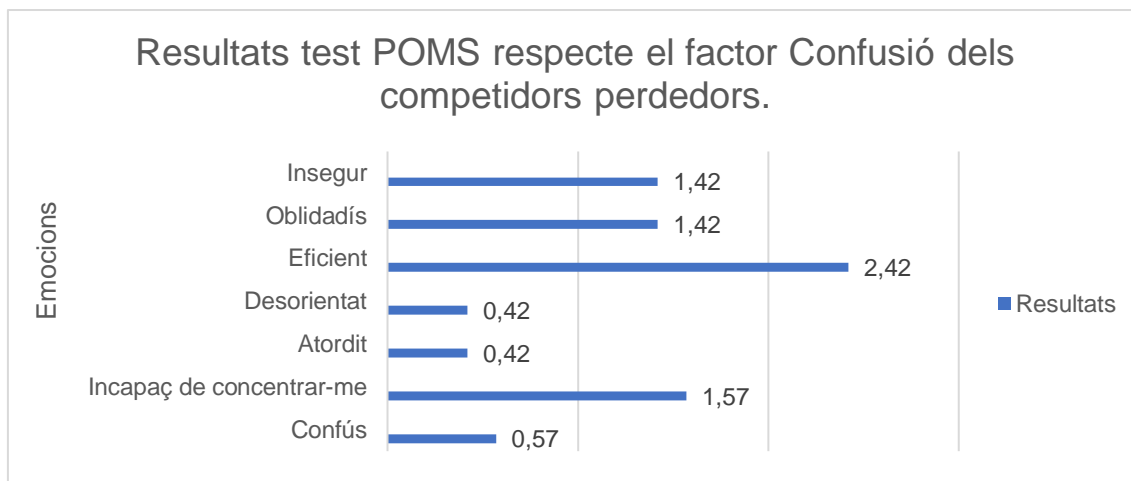
Observant les emocions que senten els esportistes perdedors, respecte a aquest factor, les que obtenen puntuacions més altes són: cansat i esgotat amb la mateixa puntuació (2) i sense forces (1,85). Respecte a les que obtenen les puntuacions més baixes, són: apàtic (0,57), espès (1,14) i fatigat (1,42).

3.5.4.1.6 Confusió.



Gràfic 31. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes masculins guanyadors.

Observant les emocions dels esportistes guanyadors, en vers al factor, s'observa que la gran majoria de les emocions obtenen la mateixa puntuació (1,6). Tot i això, les emocions amb menys puntuació són desorientat (0,6) i atordit (0,8).

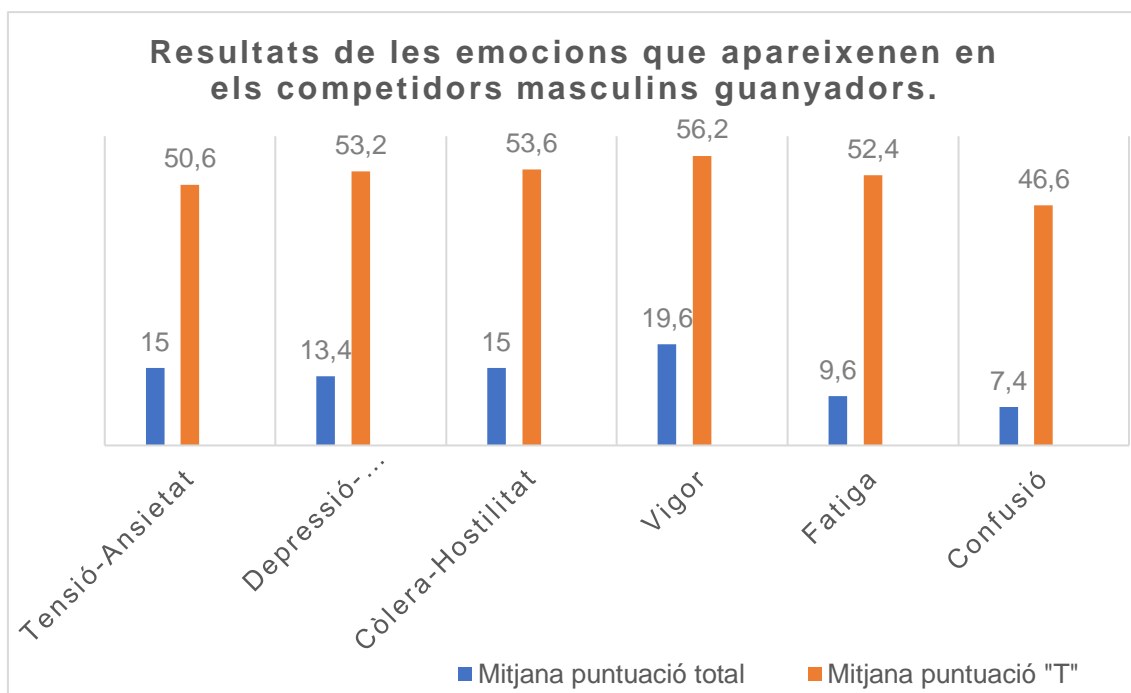


Gràfic 32. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes masculins perdedors.

S'observa en els competidors perdedors, que les emocions que obtenen les puntuacions més altes són eficient (2,42), incapaç de concentrar-me (1,57) i oblidadís i insegur (1,42). Per altra banda, les emocions amb menys puntuació són desorientat i atordit amb la mateixa puntuació (0,42) i confús (0,57).

3.5.4.1.7 Gràfic de les emocions que apareixen en els competidors masculins guanyadors.

A continuació es presenta el gràfic amb les mitjanes de la puntuació total i la mitjana de la puntuació "T" obtinguda a partir de l'instrument d'avaluació. Els resultats que es presenten són dels competidors masculins guanyadors de la competició.

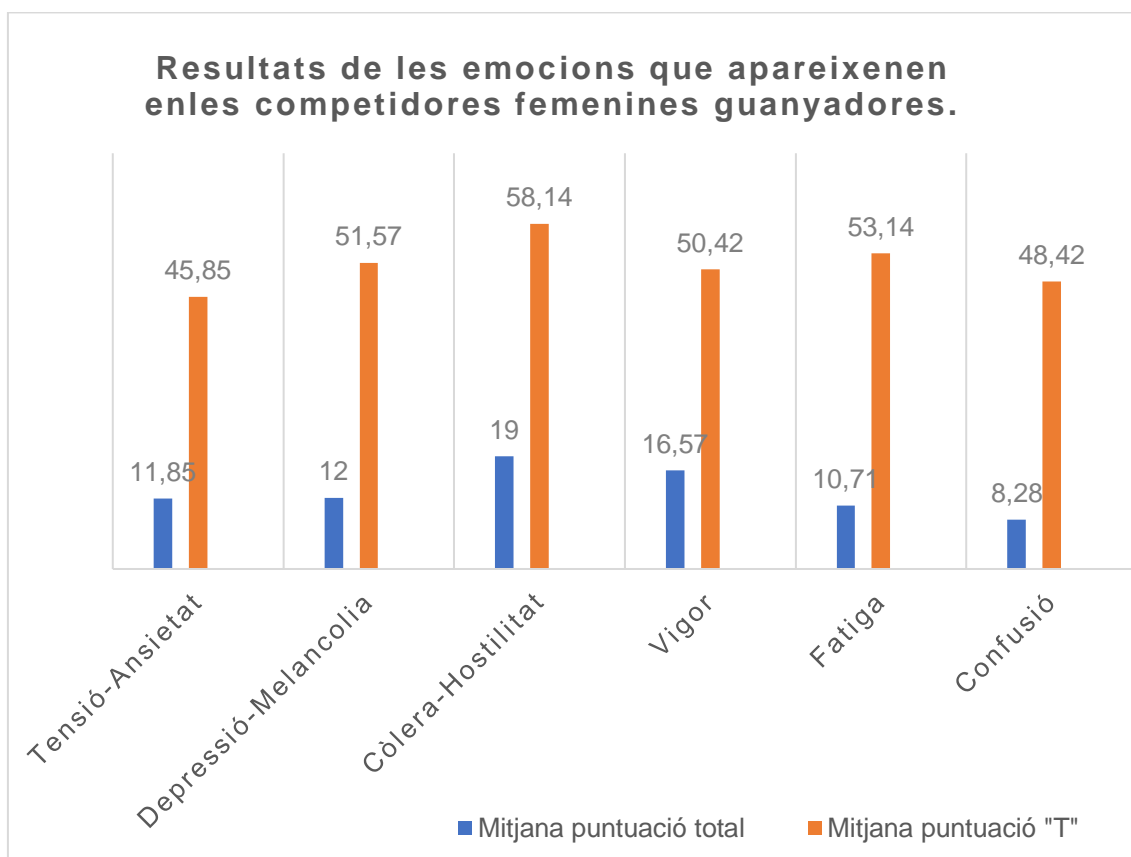


Gràfic 33. Resultat de les emocions que apareixen en els competidors masculins guanyadors d'una competició autònoma de judo cadet.

S'observa que el factor que obté la puntuació més alta és el Vigor (19,6 de mitjana total/ 56, 2 de mitjana de la puntuació "T"). Per altra banda, també es pot observar que la puntuació més baixa l'obté el factor Confusió (7,4 de mitjana de la puntuació total/ 46,6 de la mitjana de la puntuació "T").

3.5.4.1.8 Gràfic de les emocions que apareixen en els competidors masculins perdedors.

A continuació es presenta el gràfic amb les mitjanes de la puntuació total i la mitjana de la puntuació "T" obtinguda a partir de l'instrument d'avaluació POMS. Els resultats que es presenten són dels competidors masculins perdedors de la competició.



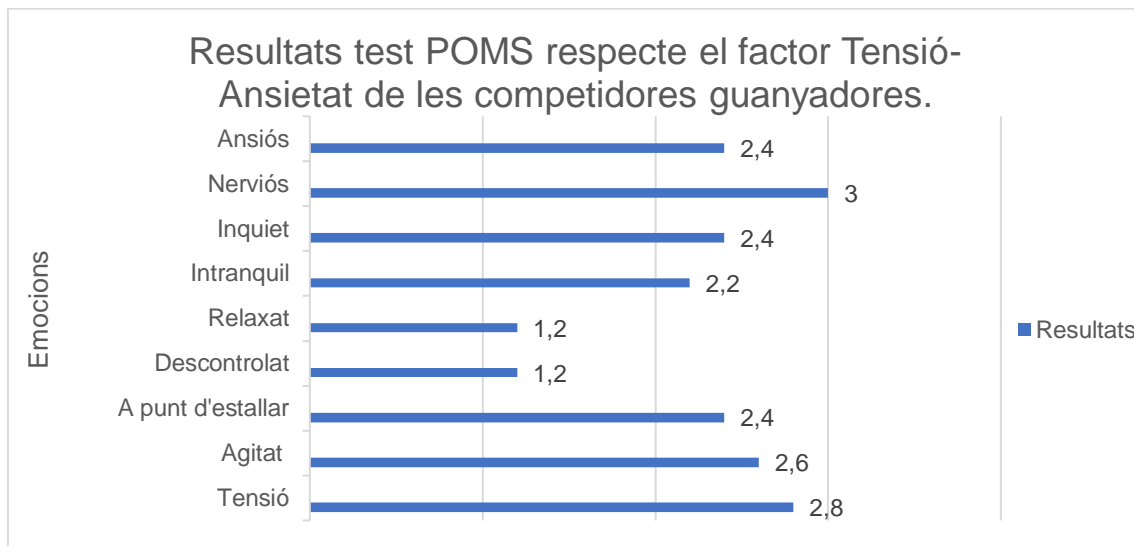
Gràfic 34. Resultat de les emocions que apareixen en els competidors masculins guanyadors d'una competició autonòmica de judo cadet.

S'observa que el factor amb més puntuació és Còlera-Hostilitat (19 mitjana de la puntuació total/ 58,14 mitjana de la puntuació "T"). En canvi, el factor que obté la puntuació més baixa és la Tensió-Ansietat (11,85 mitjana de la puntuació total/ 45,85 de la mitjana de la puntuació "T").

3.5.4.2 Comparació de les emocions entre esportistes que obtenen millors resultats i els que obtenen resultats més baixos de la categoria femenina.

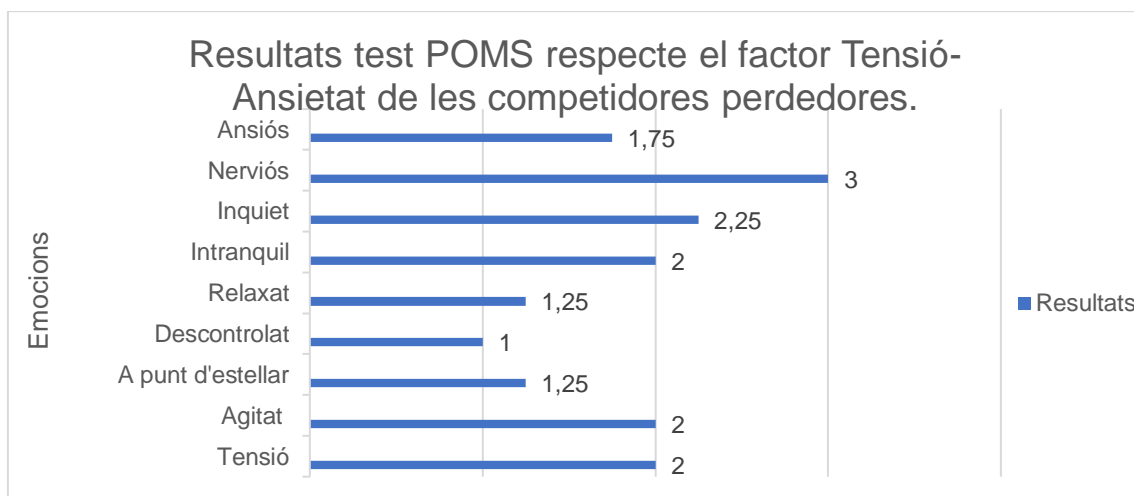
Seguidament es presenten els resultats obtinguts respecte als diferents factors diferenciadors que s'obtenen en el test de POMS respecte a la categoria femenina de la competició autonòmica analitzada, aplicant una comparació entre les guanyadores de la competició i les esportistes amb resultats més baixos de la tercera posició.

3.5.4.2.1 Tensió-Ansietat.



Gràfic 35. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins guanyadores.

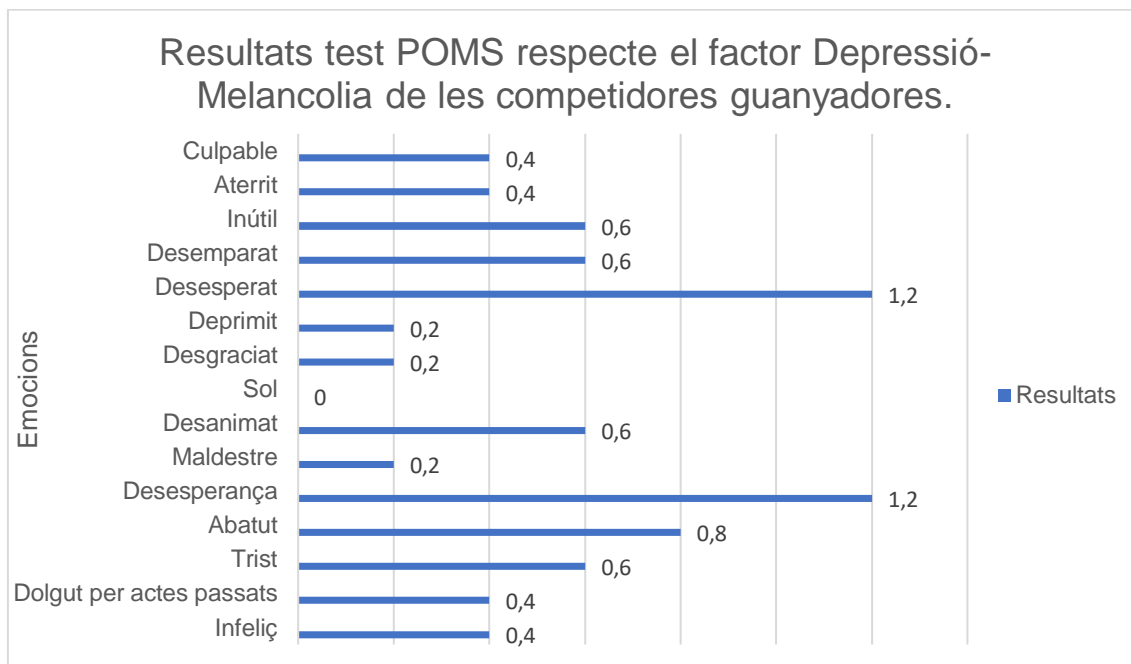
S'observa en el gràfic com les emocions de les competidores guanyadores que presenten més puntuació, respecte al factor, són nerviós (3), tensió (2,8) i agitat (2,6). En vers a les puntuacions més baixes, les representen les emocions de relaxat i descontrolat amb la mateixa puntuació (1,2) i intranquil (2,2).



Gràfic 36. Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat dels subjectes femenins perdedores.

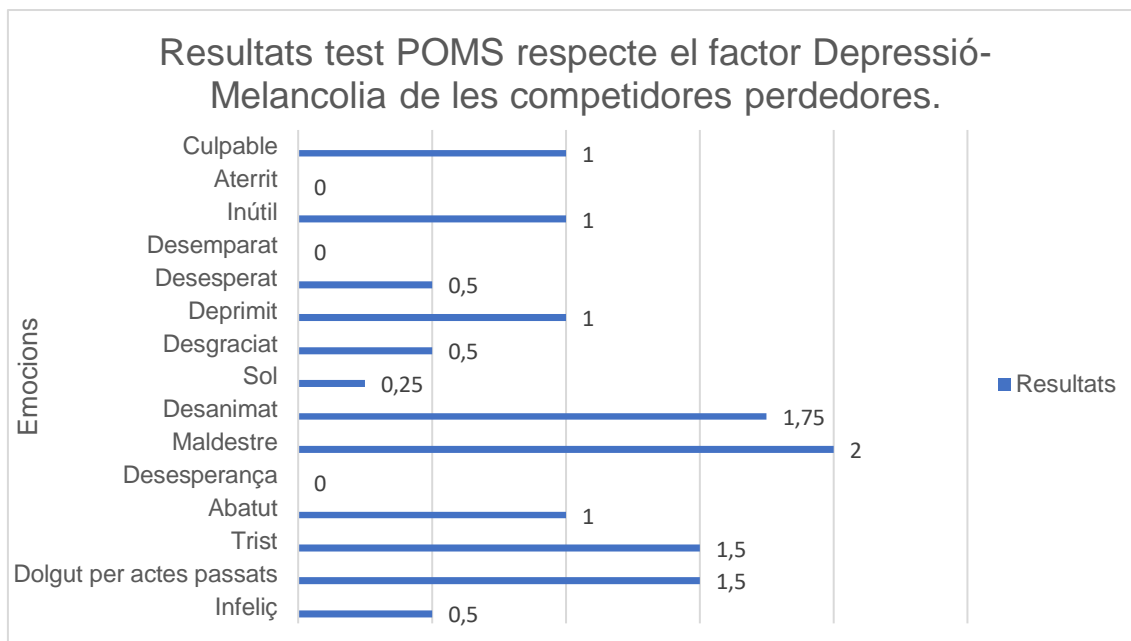
Respecte a les emocions del factor presentat en la gràfica, de les competidores perdedores, les que presenten puntuacions més altes són nerviós (3), inquiet (2,25) i amb la mateixa puntuació intranquil, agitat i tensió (2). Per altra banda, les emocions amb menys puntuació són descontrolat (1) i amb la mateixa puntuació relaxat i a punt d'estellar (1,25).

3.5.4.2.2 Depressió-Melancolia.



Gràfic 37. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins guanyadores.

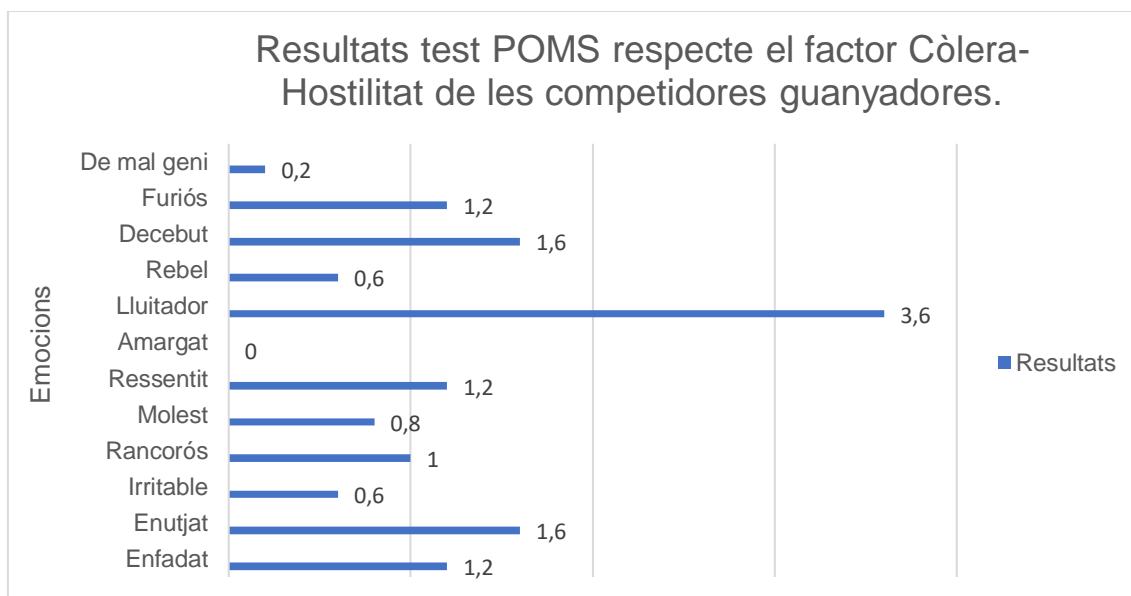
S'observa en les competidores guanyadores, que les emocions que presenten més notorietat, respecte al factor senyalat, són desesperat i desesperança (1,2) i abatut (0,8). Per altra banda, les emocions que presenten la puntuació més baixa són sol (0), i deprimit, desgraciat i maldestre (0,2).



Gràfic 38. Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia dels subjectes femenins perdedores.

S’observa en els resultats del factor senyalat, en les competidores perdedores, que les emocions que presenten una puntuació més alta són maldestre (2), desanimat (1,75) i, amb la mateixa puntuació, trist i dolgut per actes passats (1,5). Si s’observen els resultats amb puntuacions més baixes, les emocions que determinen aquestes puntuacions són aterrit, desemparat i desesperança (0).

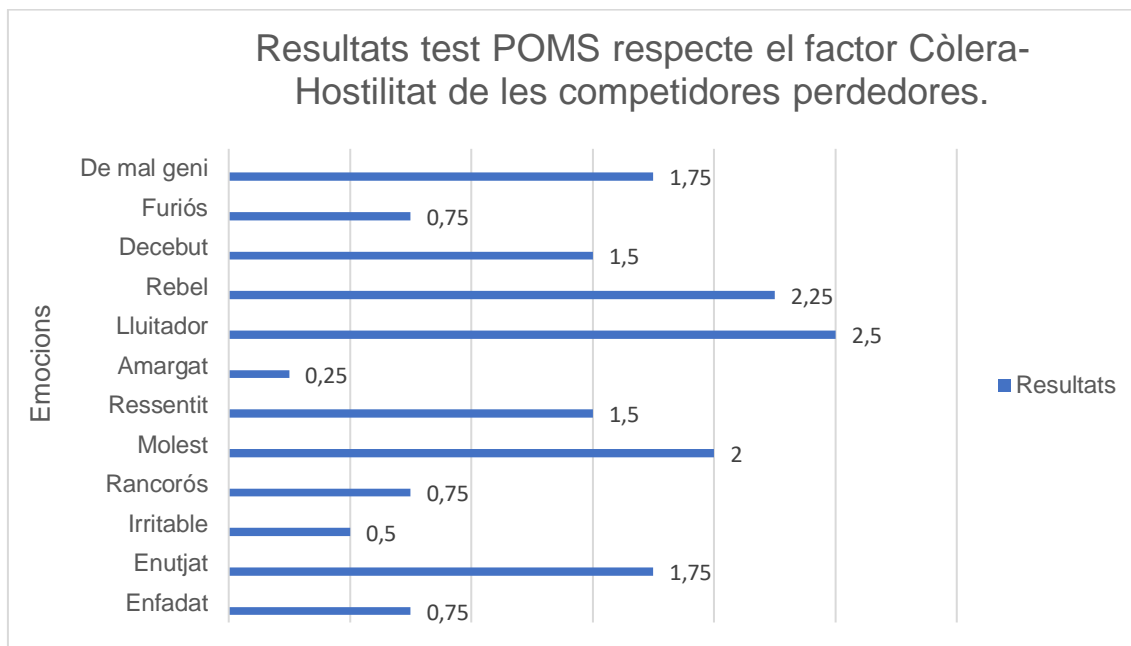
3.5.4.2.3 Còlera-Hostilitat.



Gràfic 39. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins guanyadores.

En el cas d’aquest factor, s’observa que les emocions que obtenen un pontatge més elevat són lluitador (3,6), enutjat i decebut amb la mateixa puntuació (1,6). Per altra

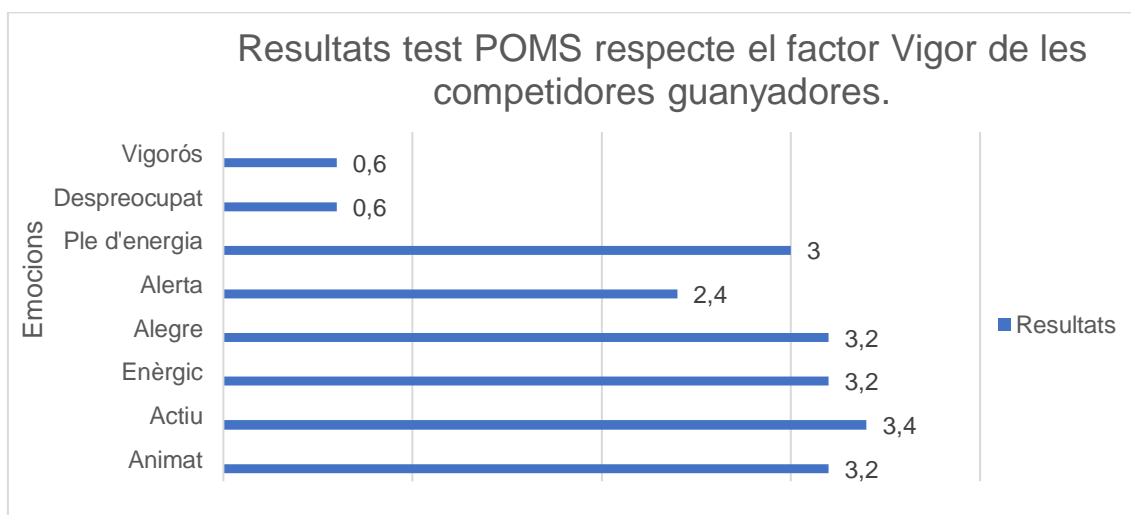
banda, les emocions amb menys puntuació són amargat (0), de mal geni (0,2) i rebel i irritable amb la mateixa puntuació (0,6).



Gràfic 40. Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat dels subjectes femenins perdedores.

Respecte a les competidores perdedores, s'observa que les emocions amb més puntuació, respecte al factor exposat, són lluitador (2,5), rebel (2,25) i molest (2). Per altra banda, les emocions que obtenen la puntuació més baixa són amargat (0,25), irritable (0,5) i enfadat, rancorós i furiós amb la mateixa puntuació (0,75).

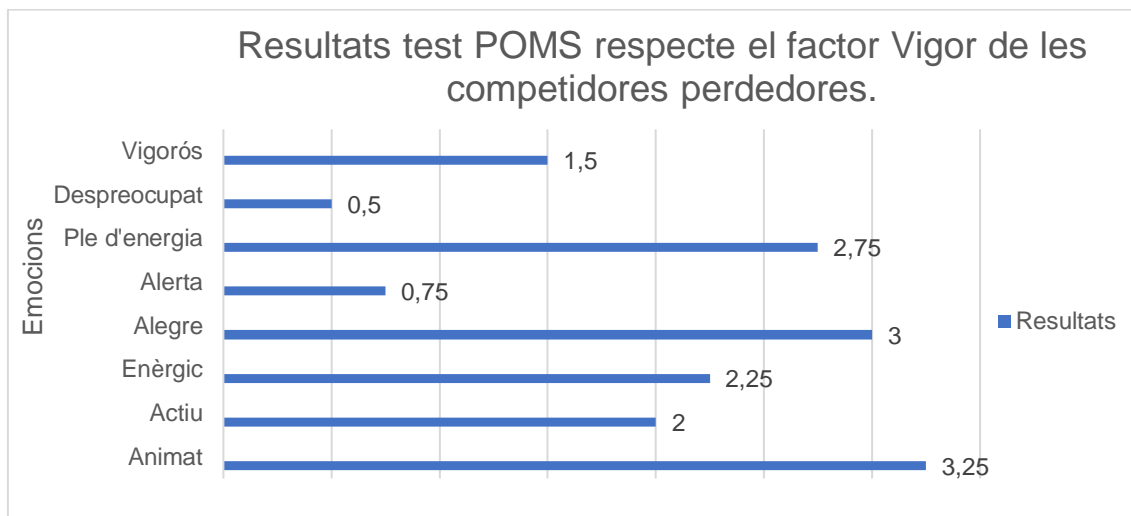
3.5.4.2.4 Vigor.



Gràfic 41. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins guanyadores.

Respecte als subjectes guanyador, les emocions que obtenen més puntuació envers al factor, s'observa que són actiu (3,4), animat, enèrgic i alegre amb la mateixa puntuació

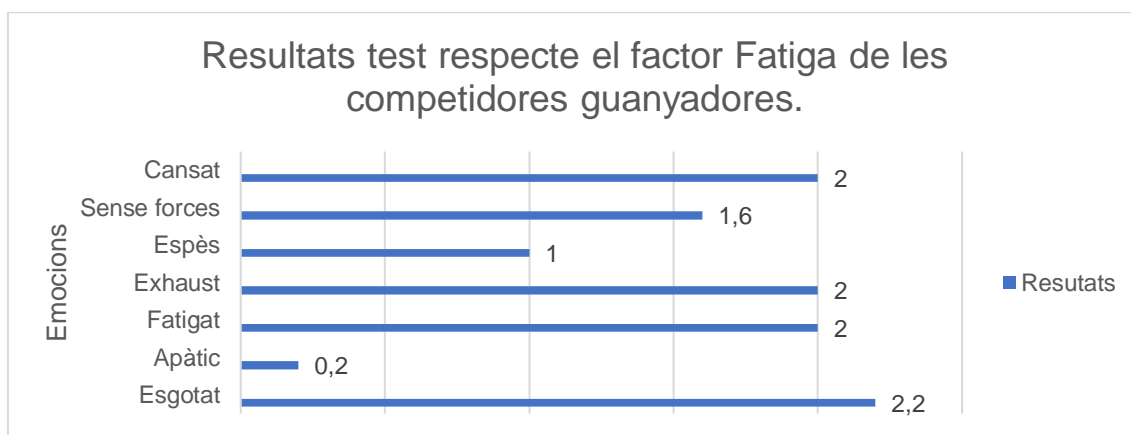
(3,2). Per altra banda, s'observa com les emocions amb puntuacions més baixes són vigorós i despreocupat amb el mateix resultat (0,6) i alerta (2,4).



Gràfic 42. Resultats test POMS respecte el factor Vigor dels subjectes femenins perdedores.

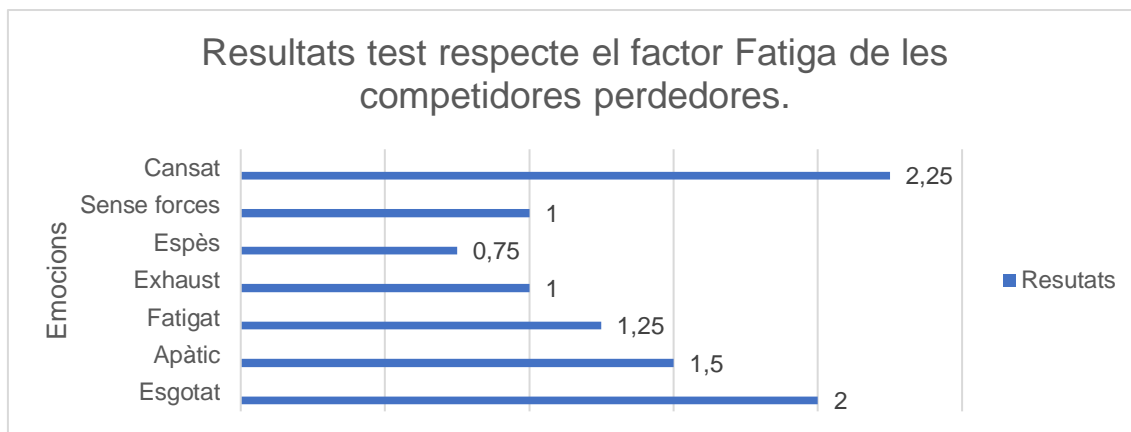
S'observa en les competidores perdedores, que les emocions amb més puntuació, envers el factor, són animat (3,25), alegre (3) i ple d'energia (2,75). Si es canvia el punt de vista, s'observa que les emocions amb menys puntuació són despreocupat (0,5), alerta (0,75) i vigorós (1,5).

3.5.4.2.5 Fatiga.



Gràfic 43. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins guanyadores.

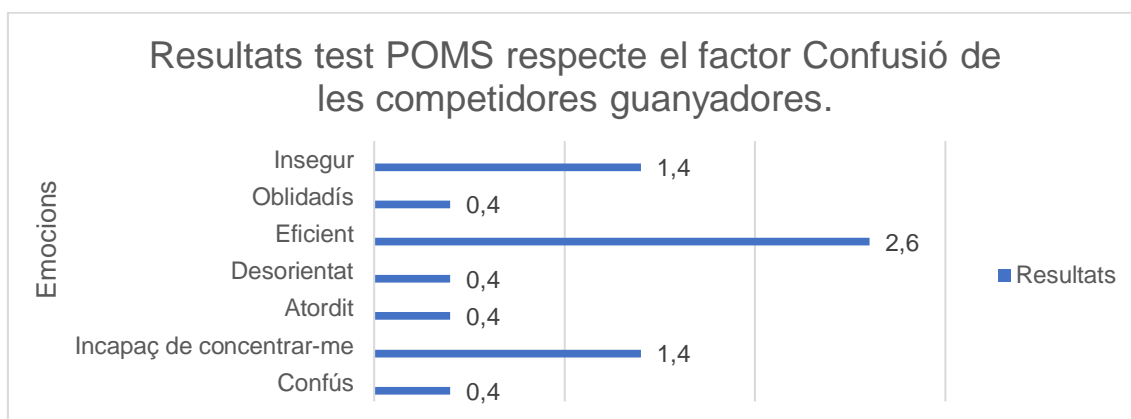
S'observa en el gràfic, que les emocions que presenten una puntuació superior en vers a les altres, són esgotat (2,2), fatigat, exhaust i cansat amb la mateixa puntuació (2). Respecte a les emocions que obtenen les puntuacions més baixes són apàtic (0,2), espès (1) i sense forces (1,6).



Gràfic 44. Resultats test POMS respecte el factor Fatiga dels subjectes femenins perdedores.

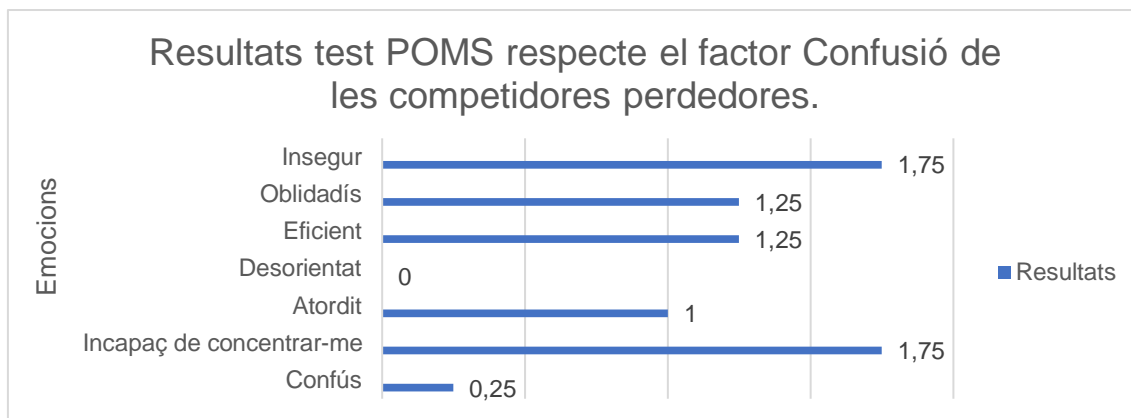
Respecte a les emocions de les competidores perdedores, s'observa en aquest factor que obtenen una puntuació més alta cansat (2,25), esgotat (2) i apàtic. En canvi, les emocions amb puntuacions més baixes són espès (0,75), sense forces i exhaust amb la mateixa puntuació (1).

3.5.4.2.6 Confusió.



Gràfic 45. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins guanyadores.

Respecte a aquest factor, s'observa que en les competidores femenines les emocions que obtenen la puntuació més alta són eficient (2,6), insegur i incapaç de concentrar-me amb la mateixa puntuació (1,4). En el cas de les emocions que obtenen la puntuació més baixa són la resta d'emocions que es presenten en el gràfic que obtenen la mateixa puntuació (0,4).

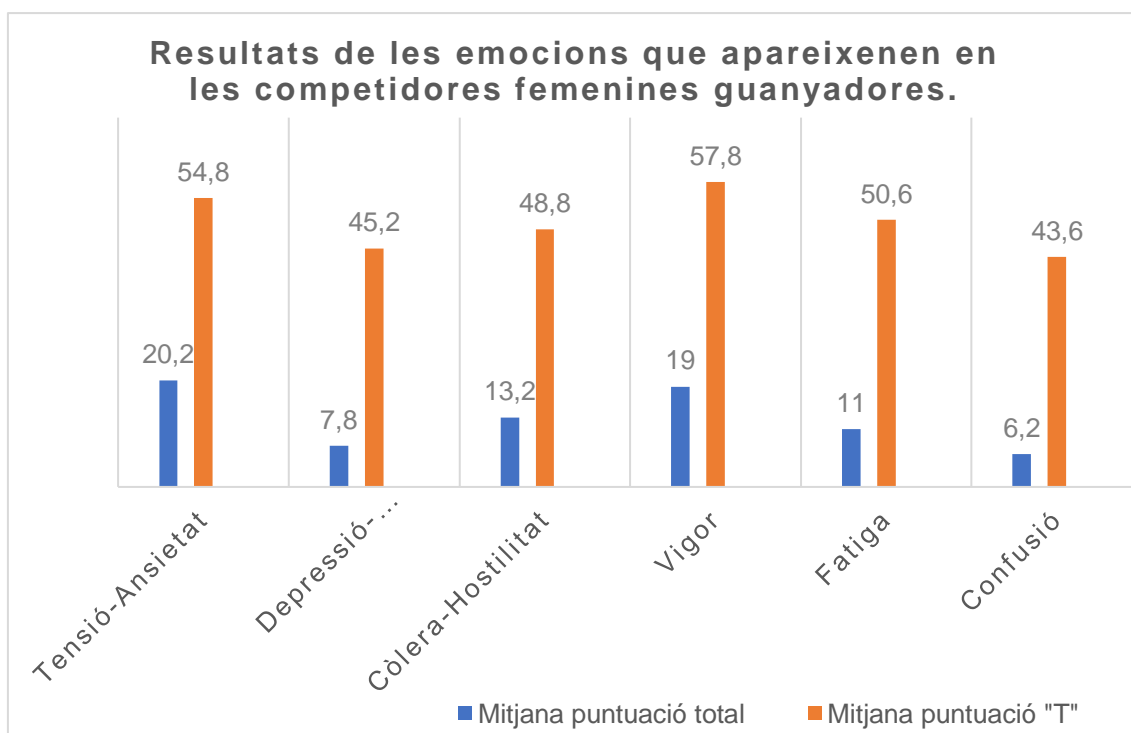


Gràfic 46. Resultats test POMS respecte el factor Confusió dels subjectes femenins perdedores.

S'observa que les emocions que obtenen una puntuació més notòria en aquest factor són insegur i incapaç de concentrar-me amb la mateixa puntuació (1,75). Per altra banda, les emocions amb menys puntuació són desorientat (0), confús (0,25) i atordit (1).

3.5.4.2.7 Gràfic de les emocions que apareixen en les competidores femenines guanyadores.

En el següent gràfic es presenten la mitjana de la puntuació total obtinguda i la mitjana de la puntuació "T" de l'instrument utilitzat en les competidores guanyadores de la competició, de forma que es pot visualitzar una comparació entre els diferents factors.

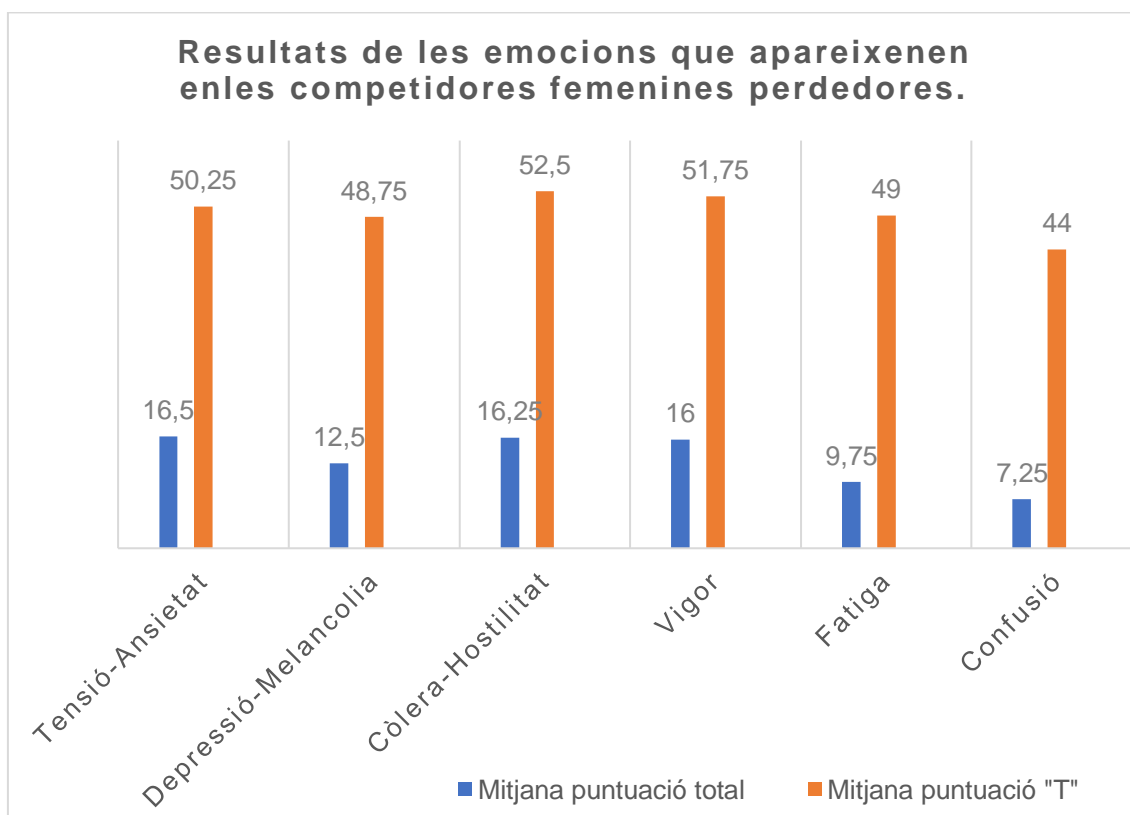


Gràfic 47. Resultats de les emocions que apareixen en les competidores femenines guanyadores.

S'observa en els subjectes que el factor que obté la puntuació més alta és el Vigor (19 de mitjana de la puntuació total/ 57,8 de la mitjana de la puntuació "T"). En canvi, el factor que obté la puntuació més baixa és la Confusió (6,2 de la mitjana de la puntuació total/ 43,6 de la mitjana de la puntuació "T").

3.5.4.2.8 Gràfic de les emocions que apareixen en les competidores femenines perdedores.

En el següent gràfic es presenten la mitjana de la puntuació total obtinguda i la mitjana de la puntuació "T" de l'instrument utilitzat en les competidores perdedores de la competició, de forma que es pot visualitzar una comparació entre els diferents factors.



Gràfic 48. Resultats de les emocions que apareixen en les competidores femenines perdedores.

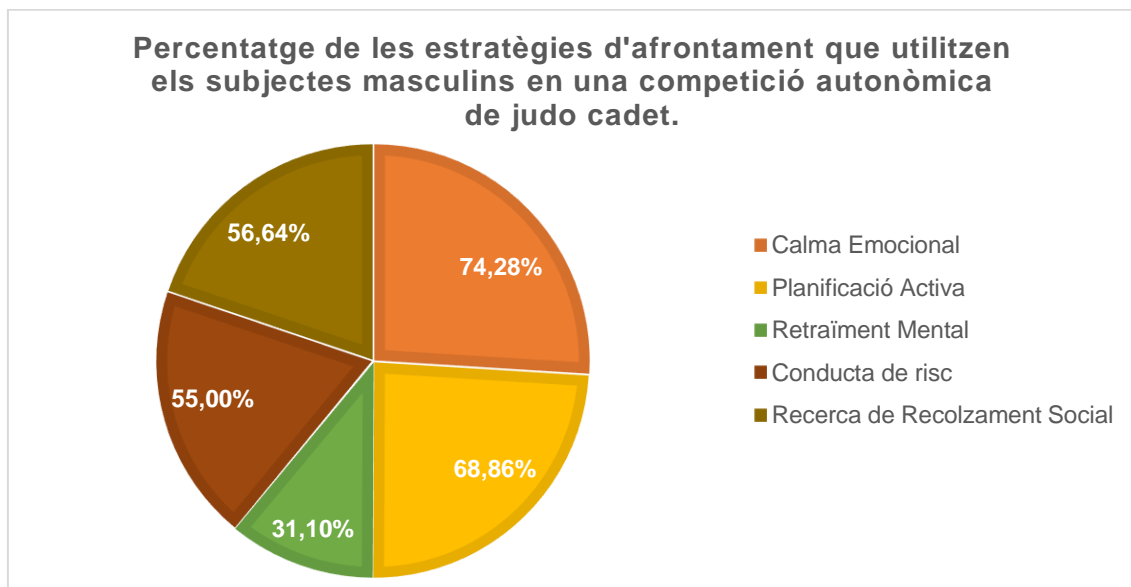
S'observa que el factor Còlera obté la puntuació més alta (16,25 mitjana de la puntuació total/ 52,5 de mitjana de la puntuació "T"). En canvi, el factor que obté la puntuació més baixa, s'observa que és la Confusió (7,25 de mitjana de la puntuació total/ 44 de la mitjana de la puntuació "T").

3.5.5 Anàlisi de les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica cadet.

A continuació es presenten diferents gràfics per exposar els resultats obtinguts a partir de l'instrument d'avaluació ASCQ-1. Primerament es presenten els resultats obtinguts distingint els subjectes entre masculins i femenins. Dintre de cada un d'aquests dos punts, es presenta un gràfic pels subjectes guanyadors de la competició i un altre pels subjectes perdedors del mateix esdeveniment. Es poden observar els resultats de forma més específica en l'annex 8.2.2 (categoria masculina) i 8.2.3 (categoria femenina).

Per calcular els diferents valors, s'ha utilitzat el mètode de percentatges. El resultat obtingut per cada una de les estratègies, s'ha aplicat el percentatge segons el nombre d'ítems que es relacionen a cada una d'elles. Es poden visualitzar el nombre d'ítems en l'annex 8.2.1.

3.5.5.1 Gràfica de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.



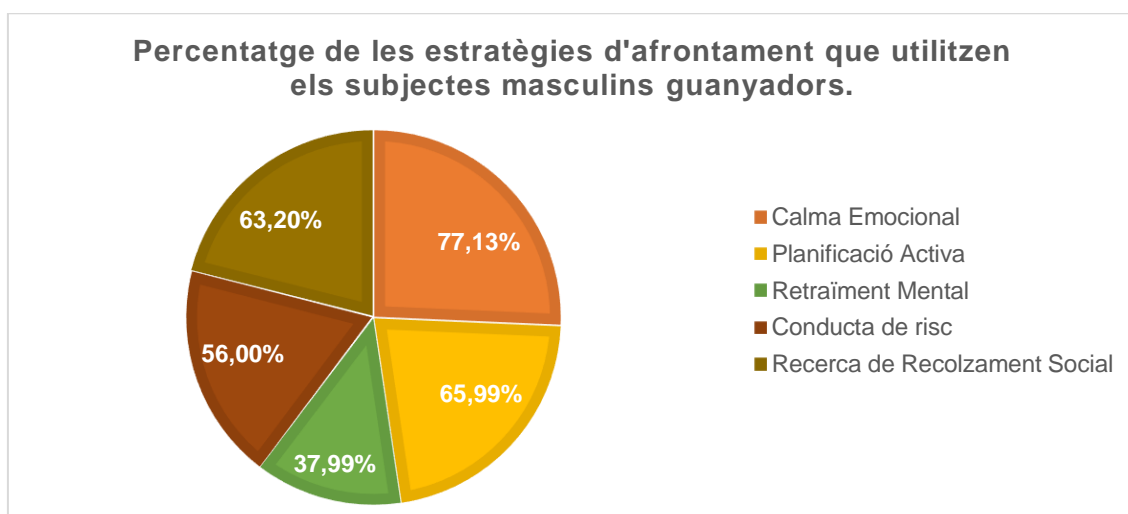
Gràfic 49. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins en una competició autonòmica cadet.

S'observa en el gràfic que l'estratègia d'afrontament més utilitzada pels subjectes masculins és la Calma Emocions (74,28%). Per altra banda, s'observa que l'estratègia d'afrontament menys utilitzada és Retraïment Mental (31,10%).

3.5.5.1.1 Comparació de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins guanyadors i els subjectes masculins perdedors.

A continuació es presenten les gràfiques comparatives entre les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins guanyadors i els subjectes masculins perdedors.

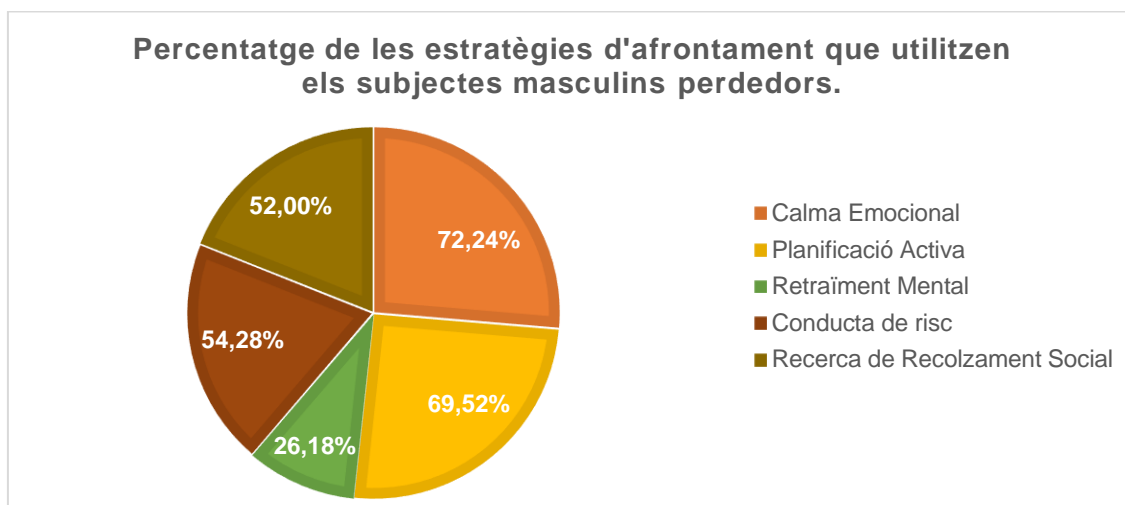
3.5.5.1.1.1 Estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins guanyadors.



Gràfic 50. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins guanyadors en una competició autonòmica de judo cadet.

S'observa en el gràfic que l'estratègia d'afrontament més utilitzada pels competidors guanyadors és la Calma Emocional (77,13%), a diferència de l'estratègia d'afrontament de Retraïment Mental (37,99%) que obté el percentatge més baix.

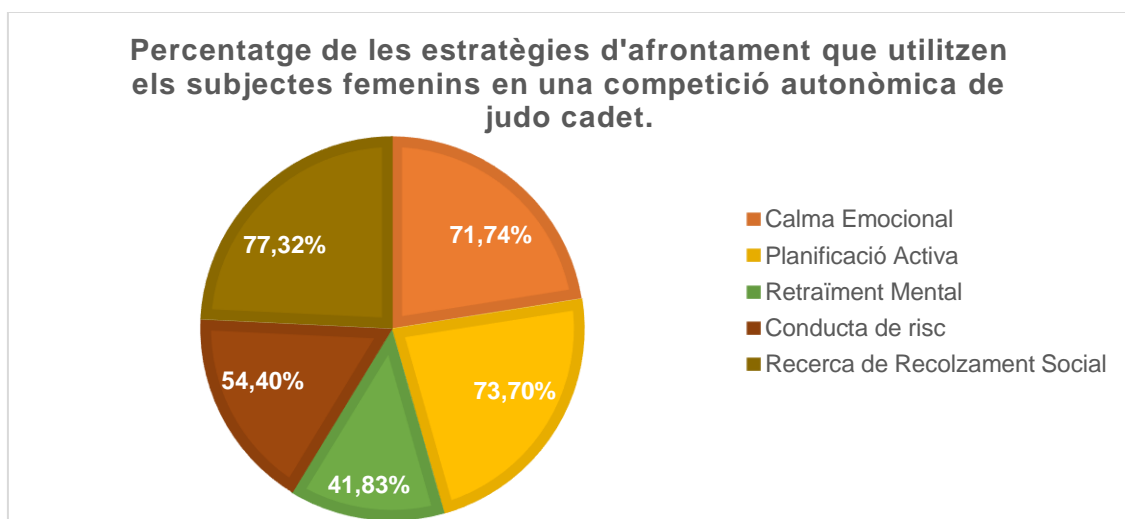
3.5.5.1.1.2 Estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins perdedors.



Gràfic 51. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes masculins perdedors en una competició autonòmica de judo cadet.

Respecte al gràfic que representa les estratègies d'afrontament dels competidors perdedors de la competició, s'observa que l'estratègia més utilitzada és Calma Emocional (72,24%), mentre que l'estratègia de Retraïment Mental (26,18%) obté la puntuació més baixa.

3.5.5.2 Gràfica de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins en una competició autonòmica cadet.



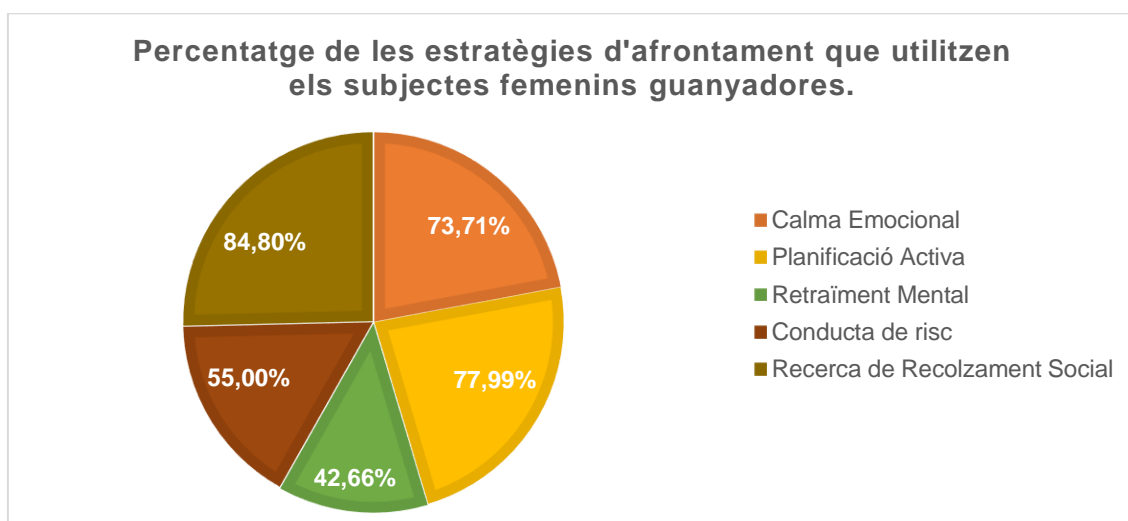
Gràfic 52. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins en una competició autonòmica de judo cadet.

En el gràfic s'observa que l'estratègia d'afrontament més utilitzada per les competidores femenines és la Recerca de Recolzament Social (77,32%), mentre que l'estratègia que obté la puntuació més baixa és el Retraïment Mental (41,83%).

3.5.5.2.1 Comparació de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins guanyadores i els subjectes femenins perdedores.

A continuació es presenten les gràfiques comparatives entre les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins guanyadores i els subjectes femenins perdedores.

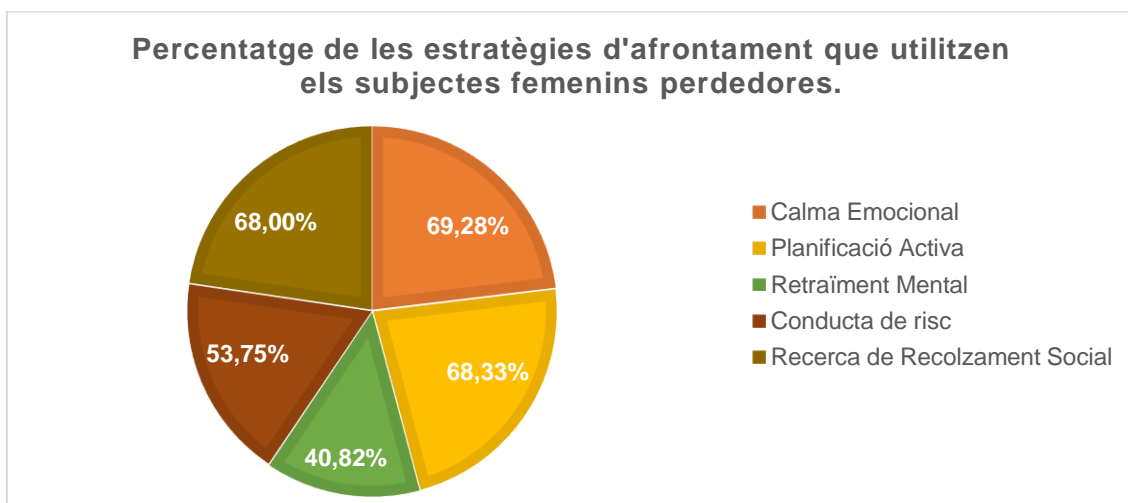
3.5.5.2.1.1 Estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins guanyadores.



Gràfic 53. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins guanyadores en una competició autonòmica de judo cadet.

El gràfic presenta que les competidores guanyadores de la competició utilitzen de forma diferenciadora l'estratègia de Recerca de Recolzament Social (84,80%), mentre que s'observa com l'estratègia menys utilitzada és el Retraïment Mental (42,66%).

3.5.5.2.1.2 Estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins perdedores.

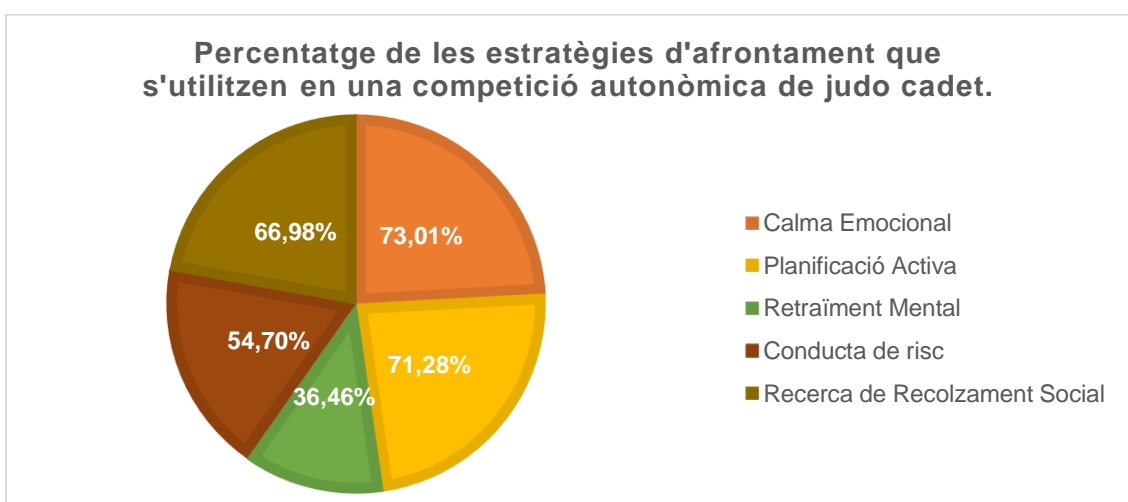


Gràfic 54. Percentatge de les estratègies d'afrontament que utilitzen els subjectes femenins perdedores en una competició autonòmica de judo cadet.

S'observa en les competidores perdedores de l'esdeveniment que l'estratègia més utilitzada és la Calma Emocional (69,28%), en comparació a l'estratègia que menys s'utilitza que és el Retraïment Mental (40,82%).

3.5.5.3 Gràfic d'estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica cadet.

A continuació es presenta un gràfic amb la mitjana de les estratègies d'afrontament que utilitzen tant els competidors de la categoria masculina com les competidores de la categoria femenina.



Gràfic 55. Percentatge de les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet.

S'observa en el gràfic com l'estratègia més utilitzada és la Calma Emocional (73,01%) una mica més per sobre de la Planificació Activa (71,28%). Des d'un altre punt de vista, s'observa com l'estratègia menys utilitzada és el Retraïment Mental (36,46%), molt per sota de la resta d'estratègies d'afrontament.

4 Discussió.

Per proporcionar una claredat expositiva, es presenta la discussió dels resultats en relació a cada un dels objectius proposats en la investigació.

Els objectius generals són, primerament, determinar les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet, acompanyat del següent objectiu que consisteix en, explorar les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet. Seguidament, es plantegen els objectius específics on es volen determinar aquests objectius segons el gènere del competidor/a.

Amb la finalitat de respondre a aquests, a continuació s'analitza aquests temes des dels resultats obtinguts en el punt anterior.

4.1 En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet.

- Determinar les emocions que són presents en una competició autonòmica cadet.

Primerament iniciem responen a l'objectiu general analitzant les respostes dels esportistes al test de POMS respecte a les emocions que apareixen durant la competició.

La següent taula resumeix les variables obtingudes.

Factor.	Resultats Puntuació "T".
Vigor	53,97
Còlera-Hostilitat	53,34
Fatiga	51,35
Tensió-Ansietat	50,3
Depressió-Melancolia	49,51
Confusió	45,71

Taula 20. Resultats de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes en una competició autonòmica de judo cadet.

Els resultats analitzats, tenint en compte els factors de l'instrument POMS, indiquen que el grup d'esportistes obtenen diferents resultats en els factors que componen el test. Tot

i així, no hi ha cap factor que despunti molt per sobre dels altres. El factor Vigor (53,97 puntuació "T"), és el que obté la puntuació més alta, recordant que representa un estat de vigor, ebullició i d'energia elevada. El següent factor obté una puntuació molt igualada amb el primer, és el de Còlera-Hostilitat (53,34 puntuació "T"), que indica un estat d'ànim de ràbia i antipatia cap als altres.

Tenint en compte les emocions que representa el factor Vigor, en l'anàlisi dimensional de les emocions ens condueixen cap a la felicitat. Respecte al que implica la felicitat, tal com diuen els autors Isen i Daubman (1984), afavoreixen al rendiment cognitiu, solució de problemes i creativitat, afegint les paraules de Meadows (1975), que la felicitat té la funció de sensacions de vigor, competència, transcendència i llibertat.

Respecte al factor Còlera-Hostilitat, en l'anàlisi dimensional de les emocions ens condueixen cap a la ràbia. Segons Stein i Jewett (1986), focalitza l'atenció en els obstacles externs que impedeixen la consecució de l'objectiu o són responsables de la frustració, a la vegada que Chóliz (2005), determina que aquesta emoció promou la incapacitat o dificultat per l'execució eficaç de processos cognitius.

Per Chóliz (2005), una conducta "carregada" emocionalment es realitza de forma més vigorosa. L'emoció té la funció adaptativa de facilitar l'execució efectiva de la conducta necessària en cada exigència. La ràbia facilita les reaccions defensives, d'alegria, l'atracció interpersonal, la sorpresa, l'atenció davant d'estímuls nous, etc. Per altre, dirigeix la conducta, en el sentit que facilita l'apropament o l'evitació de l'objectiu de la conducta motivada en funció de les característiques de l'emoció. Tenint en compte les afirmacions dels autors Isen i Daubman (1984), Meadows, (1975), Stein i Jewett (1986) i Chóliz (2005), els esportistes analitzats, obtenen puntuacions altes en aquelles emocions que els ajuden a aconseguir els objectius esportius competitius.

Tot i això, el fet d'obtenir resultats molt propers entre els diferents factors de l'instrument, dona entendre que els subjectes analitzats no tenen una base de treball respecte als tres factors fonamentals de la intel·ligència emocional (Mayer i Salovey, 1997). Els resultats indiquen que, l'aparició de forma notòria de quatre dels sis factors a analitzar, manquen tant del factor *Regulació de les emocions*, de forma que el subjecte regula el seu estat d'ànim en diferents situacions, com del factor *Ús de les emocions*, que consisteix en la utilització de les emocions amb diferents finalitats. Tal com afirma Castro (2018), a causa de la importància que tenen aquests factors emocionals, és necessari desenvolupar-los perquè els esportistes afrontin amb més i millors eines psicològiques les situacions de competició.

Tenint en compte l'anàlisi de resultats, a partir de les paraules de Gratz i Roemer (2004), en "l'Escala de dificultats en la regulació emocional", s'interpreta que els esportistes manquen de capacitat per produir els comportaments que estan dirigits a un objectiu e ignorar aquells impulsos quan s'experimenten emocions negatives i, per altra banda, flexibilitat per utilitzar les estratègies que resulten més apropiades (en la competició) per modular la intensitat i la duració de les respostes emocionals, en comptes d'intentar eliminar les emocions totalment.

4.1.1 En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet segons el gènere.

- Determinar les emocions que apareixen en una competició autonòmica cadet segons el gènere.

Seguidament es prossegueix responent l'objectiu específic analitzant les respostes dels esportistes al test POMS respecte a les emocions que apareixen durant la competició distingint entre el sexe masculí i el sexe femení.

La següent taula resumeix les variables obtingudes.

	Categoria masculina		Categoria femenina
Factor.	Resultats Puntuació "T".	Factor	Resultats Puntuació "T"
Còlera-Hostilitat	56,25	Vigor	55,11
Vigor	52,83	Tensió-Ansietat	52,77
Fatiga	52,83	Còlera-Hostilitat	50,44
Depressió-Melancolia	52,25	Fatiga	49,88
Tensió-Ansietat	47,83	Depressió-Melancolia	46,77
Confusió	47,66	Confusió	43,77

Taula 21. Resultats de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes de la categoria masculina i femenina en una competició autonòmica de judo cadet.

Els resultats analitzats, tenint en compte els factors de l'instrument POMS, indiquen que apareixen diferències en els valors de resultats entre la categoria masculina i la categoria femenina. Respecte a la categoria masculina obté les puntuacions més altes en els factors Còlera-Hostilitat (56,25 de puntuació "T") i els factors Vigor i Fatiga amb el mateix resultat (52,83 de puntuació "T"), recordant que l'últim factor representa un

estat d'ànim de laxitud, inèrcia i baix nivell d'energia. En canvi, la categoria femenina obté les puntuacions més notòries en el factor Vigor (55,11 de puntuació "T") i Tensió-Ansietat (52,77 de puntuació "T"), que aquest últim factor representa increment en la tensió múscul-esquelètic. El factor Tensió-Ansietat, en l'anàlisi dimensional de les emocions, ens porta cap a l'emoció de la Por, aquesta mobilitza gran quantitat d'energia, de forma que l'organisme pot realitzar respostes de forma més intensa que en condicions normals. Si la reacció és excessiva, l'eficàcia disminueix, segons la relació entre l'activació i rendiment (Yerkes i Dodson, 1908).

En aquest desglossament dels resultats entre les dues categories, s'observa com el sexe masculí presenta puntuacions similars entre quatre dels sis factors analitzats, en canvi el sexe femení exposa resultats més diferenciats entre ells, on només dos de sis factors, on obté la puntuació més alta el Vigor, adquirint puntuacions consemblants. Aquest fet recolza els estudis de Mandell i Pherwani (2003), Mayer i Geher (1996), Mayer (2000), Ciarrochi (2000), Boyatzis i Sala (2004) i Brackett (2006), que senyalen puntuacions més altes per les dones en la intel·ligència emocional. Els resultats obtinguts en l'estudi, concorden amb el que varen obtenir Mandell i Pherwani (2003), on varen trobar diferències significatives entre les puntuacions d'intel·ligència emocional entre homes i dones, amb major puntuació per part del sexe femení. Bar-On (1997), argumenta que les dones són més conscients de les emocions, en canvi, el mateix autor afirma que els homes són més hàbils en el control i regulació de les emocions, fet que no concorda en els resultats obtinguts de les emocions de la categoria masculina.

Tanmateix, Salovey i Mayer (1997), expliquen l'autoregulació com la capacitat per acceptar les emocions (tan plaents com les desplaents), per mantenir o distanciar-se d'una emoció depenen del judici reflexiu que es realitza sobre la seva utilitat, la capacitat per dominar les emocions en un mateix i en els altres, moderant les negatives i promovent les positives sense reprimir o exagerar la informació que elles proveeixen. En els resultats obtinguts, es pot observar com el sexe femení amb la puntuació més alta del factor Vigor, és capaç de mantenir aquelles emocions útils durant el moment competitiu i moderar les negatives per promoure les positives.

4.1.2 En relació a les emocions que són presents en una competició autonòmica de judo cadet segons el resultat competitiu.

Seguidament es prossegueix responent l'objectiu específic analitzant les respostes dels esportistes al test POMS respecte a les emocions que apareixen durant la competició distingint entre el sexe masculí i el sexe femení, tenint en compte el resultat competitiu.

La següent taula resumeix les variables obtingudes.

Guanyadors categoria masculina		Perdedors categoria masculina	
Factor	Puntuació "T"	Factor	Puntuació "T"
Vigor	56,2	Còlera-Hostilitat	58,14
Còlera-Hostilitat	53,6	Fatiga	53,14
Depressió-Melancolia	53,2	Depressió-Melancolia	51,57
Fatiga	52,4	Vigor	50,42
Tensió-Ansietat	50,6	Confusió	48,42
Confusió	46,6	Tensió-Ansietat	45,85
Guanyadores categoria femenina		Perdedores categoria femenina	
Factor	Puntuació "T"	Factor	Puntuació "T"
Vigor	57,8	Còlera-Hostilitat	52,5
Tensió-Ansietat	54,8	Vigor	51,75
Fatiga	50,6	Tensió-Ansietat	50,25
Còlera-Hostilitat	48,8	Fatiga	49
Depressió-Melancolia	45,2	Depressió-Melancolia	48,75
Confusió	43,6	Confusió	44

Taula 22. Resultat de les variables obtingudes a partir del test POMS dels esportistes de la categoria masculina i femenina, respecte el resultat competitiu en una competició autonòmica de judo cadet.

Els resultats analitzats, tenint en compte els factors de l'instrument POMS, indiquen que apareixen diferències entre els guanyadors de la competició i els perdedors, tant en la categoria masculina com femenina.

Respecte al factor Vigor, és el que obté la puntuació més alta en els subjectes guanyadors, tant en la categoria masculina (56,2 puntuació "T") com en la categoria femenina, aquesta amb un valor més elevat respecte el sexe masculí (57,8 puntuació "T"). Aquests resultats aporten que, des d'un punt de vista de l'anàlisi dimensional de les emocions, la felicitat és l'emoció que despunta en els esportistes que aconsegueixen fer podi a la competició. Aquest fet reafirma les paraules dels autors Isen i Daubman (1984), i Meadows (1975), ja argumentades amb anterioritat.

Si enfoquem el resultat del factor Vigor en vers a la intel·ligència emocional, els resultats obtinguts concorden amb els obtinguts en l'estudi de Fierro (2017), on el sexe femení obté les puntuacions més altes, igual que en aquest estudi.

Respecte a l'autoregulació emocional, tenint en compte els components de "l'Escala de dificultats en la regulació emocional" proporcionada pels autors Gratz i Roemer (2004), es pot concloure que, com a mínim, els esportistes guanyadors apliquen els dos primers components, que són consciència, comprensió i acceptació de les emocions i, capacitat per produir els comportaments que estan dirigits a un objectiu e ignorar aquells impulsos quan s'experimenten emocions negatives.

En vers al factor Còlera-Hostilitat, és el factor que obté la puntuació més alta en els subjectes perdedors de les dues categories, amb un valor de 58,14 puntuació "T" en el sexe masculí i un total de 52,5 puntuació "T" en el sexe femení. Tenint en compte, des del punt de vista de l'anàlisi dimensional de les emocions, la ràbia és l'emoció protagonista en els subjectes que obtenen pitjors resultats competitiu. Aquest fet ens condueix a les paraules de Chóliz (2005), determinant que aquesta emoció incapacita o dificulta una execució eficaç dels processos cognitius, i les paraules de Stein i Jewett (1986), afirmant que la ràbia focalitza l'atenció en els obstacles externs que impedeixen la consecució de l'objectiu o són responsables de la frustració.

Que l'emoció de la ràbia sigui la protagonista en els subjectes perdedors, dóna entendre que els esportistes han de treballar, com a mínim, dos dels tres factors fonamentals de la intel·ligència emocional (Mayer i Salovey, 1997), com són la *regulació de les emocions* en la situació competitiva i *l'ús de les emocions* de forma eficient durant la competició. El conjunt mental de l'esportista permet al subjecte afrontar amb major eficàcia les situacions competitives, entre les quals es troben els components emocionals, motivadors, de control d'ansietat, o resiliència, entre d'altres. Aquests són grans elements a treballar en aquests subjectes per aconseguir arribar a l'èxit, tal com argumenten Lane, Thewell i Devonport (2009), el treball de la intel·ligència emocional representa un impulsor cap a l'eficàcia del rendiment esportiu (Ede, Hwang i Feltz, 2011).

En referència a l'autoregulació emocional segons Gratz i Roemer (2004), és dóna a entendre que els subjectes perdedors tenen una decadència en la capacitat de produir comportaments que estan dirigits a un objectiu e ignorar aquells impulsos quan s'experimenten emocions negatives.

4.2 En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet.

- Explorar les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet.

Respecte a les estratègies d'afrontament, s'inicia responnent a l'objectiu general analitzant les respostes dels esportistes al test ASCQ-1.

A continuació es presenta una taula resumint els resultats.

Estratègies d'afrontament en una competició autonòmica de judo cadet.	
	Percentatge
Calma Emocional	73,01%
Planificació Activa	71,28%
Recerca del Recolzament Social	66,98%
Conducta de Risc	54,70%
Retraïment Mental	36,46%

Taula 23. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet.

Els resultats analitzats, tenint en compte les diferents estratègies d'afrontament que agrupa el test ACSQ-1, s'obté que les dues més utilitzades són l'estratègia de Calma Emociona (73,01%) i Planificació Activa (71,28%). Aquestes dues es pot dir que formen part de les estratègies d'afrontament adequades durant la competició, ja que ajuden a gestionar les emocions i organitzar les accions que permet respondre de forma adequada a la competició (Letelier, 2007). Tot i així, cal recordar que les demandes específiques i de caràcter canviant de les estratègies, fa que es plantegi com un procés i no com un tret (Letelier, 2007).

Respecte a l'estratègia d'afrontament de Calma Emocional, es refereix al nombre d'intents per controlar les emocions negatives a través de la tècnica, els pensaments i els símptomes físics. És una estratègia orientada a l'emoció. Segons la classificació de Lazarus i Folkman (1986), aquesta estratègia d'afrontament les accions van orientades a assolir l'objectiu de regular les emocions negatives i les conseqüències associades. Aquesta s'assoleix evitant el fet estressant, on el competidor es posiciona en un nou marc cognitiu o centrant-se de forma selectiva en els aspectes positius de la situació (Compas, 1987).

Per altra banda, l'estratègia d'afrontament de Planificació Activa, es refereix als intents per canviar de significat a les situacions adverses i d'organitzar les pròpies accions i els pensaments per aconseguir un objectiu específic. És una estratègia orientada al problema. Lazarus i Folkman (1986), l'afrontament orientat a la tasca o al problema, s'utilitza amb l'objectiu de canviar o controlar alguns aspectes de la situació percebuda com estressant. Els esforços van orientats a resoldre el problema a través de la

reestructuració cognitiva o de realitzar intents per modificar la situació. En aquesta es troba l'esforç, la planificació i l'anàlisi lògic dels recursos en funció de les demandes.

Tenint en compte les paraules de l'autor Endler (1997), l'estratègia d'afrontament més adequada per una competició esportiva, entre les dues amb més puntuació obtinguda en la investigació, és la Planificació Activa degut que és l'estil més convenient per les situacions que es poden controlar. Respecte a l'estratègia de Calma Emocional és més idònia per les situacions que són incontrolables (Endler, 1997).

Tenint en compte la tesi de Castillo (2016), els resultats obtinguts en els dos estudis són els mateixos, degut que els judokes que participaven en la competició a Lima també apliquen amb més freqüència la Calma Emocional i la Planificació Activa/ Reestructuració Cognitiva. Tenint en compte el mateix estudi, es pot afirmar que els esportistes de la competició autonòmica cadet mostren un control adequat de les emocions negatives i tenen una bona capacitat per la resolució de conflictes, fet que permet una millor concentració, que pot implica a obtenir un rendiment òptim en els tornejos competitius.

Per altra banda, les estratègies menys utilitzades pels subjectes analitzats són el Retraïment Mental (36,46%) i Conducta de Risc (54,70%). Tenint en compte les paraules de Castillo (2016), l'ús d'aquestes estratègies d'afrontament són considerades com a negatives, perquè es desvien de l'objectiu principal (Kim, Duda i Balaguer, 2003; Pinto (2011), Pinto i Vásquez (2013).

Els resultats obtinguts en aquesta investigació, també concorden amb els estudis de Letelier (2007), Romero (2010), Romero (2014), en l'estudi d'estratègies d'afrontament en tenistes adolescents que revelen la mateixa tendència, igual que en la investigació de Pinto (2011) i Pinto i Vásquez (2013) en golfistes d'Argentina.

4.2.1 En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet segons el gènere.

- Determinar les emocions d'una competició autonòmica de judo cadet segons el gènere.

A continuació es prossegueix responent l'objectiu específic analitzant les respostes dels esportistes al test ACSQ-1, respecte a les estratègies d'afrontament que s'utilitzen durant la competició distingint entre el sexe masculí i el sexe femení.

La següent taula resumeix les variables obtingudes.

Estratègies d'afrontament categoria masculina.		Estratègies d'afrontament categoria femenina.	
	Percentatge		Percentatge
Calma Emocional	74,28%	Recerca del Recolzament Social	77,32%
Planificació Activa	68,86%	Planificació Activa	73,70%
Recerca de Recolzament Social	56,64%	Calma Emocional	71,74%
Conducta de Risc	55%	Conducta de Risc	54,40%
Retraïment Mental	31,10%	Retraïment Mental	41,83%

Taula 24. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet, segons el gènere.

Observant les estratègies d'afrontament respecte al sexe, s'extreu que la categoria masculina obté els mateixos resultats que s'han analitzat en l'anterior punt. La gran diferència la marca la categoria femenina de la competició, on s'obté el resultat més elevat en l'estratègia d'afrontament de Recerca del Recolzament Social (77,32%). Aquesta fa referència a la necessitat de l'esportista d'apropar les seves relacions interpersonals en moments difícils. És una estratègia orientada al control emocional. Tal com s'ha argumentat amb anterioritat, són preferibles aquelles estratègies orientades al problema, ja que les estratègies orientades al control emocional són més adequades per les situacions incontrolables (Endler, 1997).

El fet de dependre de terceres persones en les situacions que requereixen afrontar una situació difícil, condiona que l'esportista, en alguns determinats moments, no pugui assolir l'estat ideal de rendiment (Loehr, 1990). Aquest estat es caracteritza per una sensació de relaxació, calma, tranquil·litat interna, poca ansietat o nerviosisme; una sensació d'estar carregat d'energia, d'optimisme i actitud positiva; un sentiment de gaudir i diversió a la competició. En aquest sentit, el rendiment esportiu es veu afavorit per la utilització d'estratègies d'afrontament adequades que permeten a l'esportista estar mentalment alerta, amb una sensació d'autoconfiança i autocontrol emocional (Loehr, 1990).

4.2.2 En relació a les estratègies d'afrontament utilitzades en una competició autonòmica de judo cadet segons el resultat competitiu.

A continuació es prossegueix responent l'objectiu específic analitzant les respostes dels esportistes al test ACSQ-1, respecte a les estratègies d'afrontament que s'utilitzen durant la competició distingint entre el sexe masculí i el sexe femení, segons el resultat competitiu obtingut.

La següent taula mostra les variables obtingudes.

Guanyadors categoria masculina		Perdedors categoria masculina	
Estratègia d'afrontament	%	Estratègia d'afrontament	%
Calma Emociona	77,13%	Calma Emocional	72,24%
Planificació Activa	65,99%	Planificació Activa	69,52%
Recerca del Recolzament Social	63,20%	Conducta de Risc	54,28%
Conducta de Risc	56%	Recerca del Recolzament Social	52%
Retraïment Mental	37,99%	Retraïment Mental	26,18%
Guanyadores categoria femenina		Perdedores categoria femenina	
Estratègia d'afrontament	%	Estratègia d'afrontament	%
Recerca del Recolzament Social	84,80%	Calma Emocional	68,28%
Planificació Activa	77,99%	Planificació Activa	68,33%
Calma Emocional	73,71%	Recerca del Recolzament Social	68%
Conducta de Risc	55%	Conducta de Risc	53,75%
Retraïment Mental	42,66%	Retraïment Mental	40,82%

Taula 25. Resultat dels percentatges analitzat respecte les estratègies d'afrontament que s'utilitzen en una competició autonòmica de judo cadet, segons el gènere i el resultat competitiu.

Respecte els resultats obtinguts, s'observa com la categoria masculina, tant guanyadors com perdedors, com les competidores de la categoria femenina perdedores, principalment utilitzen les estratègies d'afrontament de Calma Emocional i Planificació Activa. En canvi, les esportistes de la categoria femenina guanyadores, amb gran diferència, utilitzen l'estratègia d'afrontament de Recerca del Recolzament Social. Aquesta ponderació dels últims subjectes, tal com s'argumenta en el punt anterior, s'allunya de tots els resultats obtinguts en altres investigacions. Aquesta estratègia

d'afrontament pot afectar en l'estat ideal de rendiment (Loehr, 1990), fet que pot afectar els resultats competitius a les competidores en les següents competicions.

5 Conclusions.

A continuació es procedeix a examinar cada una de les hipòtesis plantejades a la llum dels resultats descrits anteriorment, amb la finalitat de comprovar si es confirmen o no.

5.1 Hipòtesis referides les emocions.

- Els esportistes del sexe masculí sentiran emocions diferents respecte a les esportistes de sexe femení (i viceversa).

Aquesta hipòtesis es confirma estadísticament a partir de la puntuació "T" del test de POMS, encarà que la diferencia de puntuacions no són excessivament dissemblants. Tot i això, l'ordre dels factors, segons la puntuació obtinguda, és notòriament diferent.

- Els esportistes que han obtingut millors resultats en la competició sentiran més emocions positives, respecte als judokes que han obtingut resultats competitius més baixos.

Aquesta hipòtesi es confirma a partir del factor Vigor, degut que els esportistes guanyadors (tant de la categoria masculina com femenina), obtenen amb la puntuació més alta aquest ítem. En canvi, tant la categoria masculina com femenina, els subjectes perdedors obtenen la puntuació més alta en el factor Còlera-Hostilitat.

5.2 Hipòtesis referides a les estratègies d'afrontament.

- Els esportistes que han obtingut millors resultats en la competició utilitzaran estratègies d'afrontament de Calma Emocional i Planificació Activa/ Reestructuració Cognitiva.

Aquesta hipòtesi no es confirma, degut que les esportistes de la categoria femenina obtenen puntuacions més altes en l'estratègia d'afrontament de Recerca del Recolzament Social. Tot i això, sí que es confirma aquesta hipòtesi amb els subjectes masculins, degut que aquesta categoria sí que utilitza de forma notòria les estratègies d'afrontament de Calma Emocional i Planificació Activa.

- Els esportistes del sexe masculí i femení amb millors resultats competitius utilitzaran les mateixes tècniques d'afrontament.

Aquesta hipòtesi no es confirma, degut que les esportistes femenines amb millors resultats competitius, utilitzen més l'estratègia d'afrontament de Recerca del

Recolzament Social i els esportistes masculins amb millors resultats competitius utilitzen les estratègies d'afrontament de Calma Emocional i Planificació Activa.

Amb aquestes hipòtesis es dóna per acabat aquest apartat de conclusions. A partir del que s'ha analitzat fins aquí sorgeixen idees de noves línies d'investigació en relació als fenòmens estudiats, els quals es presenten en el següent apartat sobre les limitacions de la investigació i línies d'investigació en un futur.

6 Limitacions de la investigació i línies d'investigació en un futur.

En aquest apartat es presenten les limitacions de la investigació realitzada i es proposen línies d'investigació en un futur.

6.1 Limitacions de la investigació.

Com es pot comprovar en els resultats de la investigació s'observa una equivalència bastant equitativa entre els subjectes guanyadors i els subjectes perdedors de les dues categories. Aquest fet que es dóna per atzar en el moment de passar els diferents test als esportistes, pot condicionar als resultats obtinguts en la investigació.

Seguidament, una de les limitacions més notòries per la investigació és la poca bibliografia científica en referència a les emocions i les estratègies d'afrontament respecte al judo i els esports individuals d'adversari.

Per altra banda, la meua ubicació de residència i el poc contacte personal entre els diferents clubs i esportistes, ha determinat el fet de no poder passar el test de POMS abans de la competició per obtenir resultats més explícits i explicatius.

6.2 Línies d'investigació en un futur.

Degut a la poca bibliografia i estudis respecte a les emocions i les estratègies d'afrontament en els esports individuals d'adversari, com és el judo, les investigacions que es podrien portar a terme són seguir analitzant aquests dos conceptes de la psicologia esportiva en diferents subjectes tan d'edat, experiència i nivell competitiu.

Un estudi que seria realment interessant, seria comparar aquests conceptes amb els seus corresponents resultats entre subjectes de diferents edats. Inclús, al llarg del temps, veure com evolucionen psicològicament els esportistes a mesura que van creixent i van assolint diferents nivells competitius.

7 Referències.

- Alzina, R. B. (2012). *Metodología de la investigación educativa*(Vol. 3). Editorial La Muralla.
- Andrade, E., Arce, C., Palacios, F., De, 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), 0095-102.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M., & Pérez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 0039-52.
- Barón, M. D. C. E., & Rubio, C. G. (2012). Estrategias de afrontamiento en padres de niños con cáncer. *Psicooncología*, 9(1), 25-40.
- Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. *Disponible a www.faroshsjd.net*.
- Burgués, P. L., Roque, J. I. A., & Ribas, J. P. R. (2012). Emociones, género y competición. In *Investigación y género, inseparables en el presente y en el futuro: IV Congreso Universitario Nacional " Investigación y Género": Sevilla, 21 y 22 de junio de 2012* (pp. 929-945).
- Carrasco, A. E. R., Campbel, R. Z., García-Mas, A., Brustad, R. J., Quiroz, R. G., & López, A. L. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*, 19(1), 117-133.
- Carrasco, A. E. R., Campbel, R. Z., García-Mas, A., Brustad, R. J., Quiroz, R. G., & López, A. L. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*, 19(1), 117-133.
- Carrasco, B. J. M. Agresividad y Regulación Emocional en las Artes Marciales.
- Carretero, C. M., Pérez, D. L. M. R., & Gimeno, D. E. C. (2014). *Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Editorial Universidad Miguel Hernandez).
- Castillo Castañeda, D. L. (2017). La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima.

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 288-305.

Del Valle, I. D., & Castillo, M. Á. S. (2012). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales*, 20, 107-126.

Dinas Garay, D. (2017). Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada.

Esquiva, D. I. C., Chirivella, D. E. C., & Tort, D. B. E. (2012). *Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y validación de un instrumento de evaluación* (Doctoral dissertation, Universitat de València).

Fernández Liporace, Mercedes., Contini de González, Norma., Ongarato, P., Saavedra, E., & de la Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(27).

Ferrer Maldonado, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

González-Vélez, J. L. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte* (Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).

I Lerma, F. S. (Ed.). (2008). *Psicobiología de l'esport i de l'activitat física*. Universitat de València.

Latinjak, A. T., López Ros, V., & Font Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 0267-274.

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).

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.

Peralta-Sánchez, F. J., & Sánchez-Roda, M. (2009). Autorregulación personal y percepción de los comportamientos escolares desadaptativos.

Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.

Puchol i Fraile, I., & Cantón Chirivella, E. (2013). Estudi de l'enfocament bidimensional de les emocions en l'esport.

Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 105-112.

Ruiz, E., Salazar, I. C., & Caballo, V. E. (2012). Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Psicología conductual*, 20(2), 281.

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2018). Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(1), 1-19.

Torres-Luque, G., & García, R. H. (2018). Diarios de entrenamiento para el control de la carga interna en Judo. *Judo nuevas perspectivas sobre Metodología y Entrenamiento*.

Torres-Luque, G., García, R. H., Zafra, A. O., Toro, E. O., & Garatachea, N. (2013). Fluctuación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de élite. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 313-320.

Vasco, F., & Guadalupe, S. (2017). Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate.

8 Annexes.

8.1 Annex 1. Test de POMS.

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

POMS

Código _____ Fecha _____
Sexo _____ Edad _____

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

Los números significan:

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

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

8.1.1 Classificació de les emocions de l'instrument de POMS.

POMS

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

punt. "T"

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

punt. "T"

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

punt. "T"

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

punt. "T"

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

punt. "T"

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

punt. "T"

8.1.2 Annex 3. Resultats test POMS categoria masculina.
8.1.2.1 Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat.

	Subjectes											
Tensió-Ansietat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
1 Tensió	2	2	2	2	1	0	3	1	0	3	4	1
8 Agitat	2	0	1	2	3	0	2	0	2	0	1	1
13 A punt d'estellar	3	3	2	0	0	0	0	3	1	2	3	1
17 Descontrolat	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0
19 Relaxat	0	1	1	1	4	4	1	2	3	1	2	1
22 Intranquil	3	2	1	1	0	0	1	2	0	2	0	0
23 Inquiet	3	2	3	3	0	0	3	3	0	1	0	2
29 Nervios	4	3	1	3	0	0	4	3	0	3	4	1
36 Ansiós	3	2	0	2	2	0	1	4	2	0	4	0
Puntuació total	22	15	11	16	10	4	15	19	8	12	19	7
Puntuació POMS.	61	51	44	52	43	34	51	57	40	46	57	38

8.1.2.2 Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia.

	Subjectes											
Depressió-Melancolia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
4 Infeliç	3	3	2	0	0	0	0	-	3	3	1	0
7 Dolgut per actes passats	4	1	3	0	0	0	0	1	0	4	1	0
11 Trist	3	1	2	0	0	0	0	0	1	2	0	0
15 Abatut	3	3	3	0	0	0	1	0	3	0	0	3
18 Desesperança	3	4	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0
20 Maldestre	2	3	2	2	0	2	0	0	3	0	0	0
27 Desanimat	3	2	3	0	0	0	0	0	0	2	2	0
30 Sol	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
31 Desgraciat	1	2	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
38 Deprimat	4	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0

39 Desesperat	3	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
42 Desemparat	1	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
51 Inútil	3	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0
54 Aterrit	0	1	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0
55 Culpable	4	0	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0
Puntuació total	39	31	25	7	0	2	1	6	15	13	7	5
Puntuació POMS	81	72	65	46	39	41	40	45	55	53	46	44

8.1.2.3 Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat.

Còlera- Hostilitat	Subjectes											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
2 Enfadat	2	3	3	3	2	0	1	0	0	4	3	0
10 Enutjat	1	3	2	3	0	2	0	1	0	4	3	0
14 Irritable	1	4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4
21 Rancorós	3	4	0	0	0	0	1	0	0	2	4	1
26 Molest	2	3	0	3	0	1	1	1	0	0	-	1
28 Ressentit	2	4	2	1	0	0	0	0	0	1	3	0
34 Amargat	3	3	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0
37 Lluitador	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
41 Rebel	1	1	1	0	0	0	1	3	1	0	0	4
46 Decepcionat	4	4	3	2	0	1	0	1	0	3	3	0
47 Furiós	3	3	2	3	1	1	0	0	0	3	4	0
50 De mal geni	3	3	0	2	0	1	0	1	0	2	0	0
Puntuació total	28	36	18	23	7	8	8	12	5	23	26	14
Puntuació POMS	71	77	58	64	43	44	44	50	40	64	68	52

8.1.2.4 Resultats test POMS respecte el factor Vigor.

	Subjectes.											
Vigor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
5 Animat	2	1	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3
12 Actiu	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3
16 Enèrgic	2	1	4	3	4	4	2	3	4	3	2	1
33 Alegre	2	1	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3
45 Alerta	2	0	2	1	0	0	2	2	1	4	4	2
49 Ple d'energia	2	0	3	4	4	4	3	4	3	4	0	3
53 Despreocupat	0	3	0	1	0	3	1	0	3	0	0	0
56 Vigorós	1	2	1	0	0	0	2	1	3	0	0	-
Puntuació total	12	11	17	20	20	23	19	20	26	18	13	15
Puntuació POMS	42	40	51	57	57	62	55	57	68	53	44	48

8.1.2.5 Resultats test POMS respecte el factor Fatiga.

	Subjectes											
Fatiga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
3 Esgotat	4	4	1	4	0	2	2	0	4	0	2	3
9 Apàtic	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
25 Fatigat	2	3	0	1	0	1	1	0	4	0	3	2
35 Exhaust	3	3	0	0	0	1	2	0	3	0	4	2
40 Espès	1	2	2	0	0	0	1	2	0	0	3	0
43 Sense forces	3	2	2	2	0	0	0	0	2	3	4	2
58 Cansat	3	3	0	4	0	2	1	1	4	0	4	4
Puntuació total	18	19	6	12	0	6	8	4	17	3	20	13
Puntuació POMS	66	67	45	55	35	45	49	42	64	40	69	57

8.1.2.6 Resultats test POMS respecte el factor Confusió.

	Subjectes											
Confusió	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ítems												
6 Confús	2	3	0	2	0	0	1	2	0	0	0	0
24 Incapaç de concentrar-me	2	3	2	2	0	1	1	1	1	0	4	0
32 Atordit	1	3	0	1	0	-	0	1	1	0	0	0
44 Desorientat	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
48 Eficient	2	1	2	1	0	3	2	0	3	3	3	3
52 Oblidadís	3	4	1	0	0	3	1	0	3	0	1	0
57 Insegur	4	1	3	2	0	0	1	0	0	2	3	0
Puntuació total	16	16	9	8	0	7	7	5	8	5	11	3
Puntuació POMS	65	65	50	48	31	46	46	41	48	41	54	37

8.1.3 Annex 4. Resultats test POMS categoria femenina.
8.1.3.1 Resultats test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat.

	Subjectes								
Tensió-Ansietat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
1 Tensió	3	3	3	2	2	3	2	1	3
8 Agitat	2	2	4	2	1	3	4	1	2
13 A punt d'estellar	4	3	3	0	1	3	0	0	3
17 Descontrolat	1	1	3	0	0	2	3	0	0
19 Relaxat	1	1	0	2	1	1	2	1	2
22 Intranquil	2	4	3	1	0	2	3	3	1
23 Inquiet	3	3	3	2	0	3	3	3	1
29 Nervios	4	4	3	1	3	3	3	2	4
36 Ansiós	0	4	2	2	1	2	3	3	2
Puntuació total	20	25	24	12	9	22	23	14	18
Puntuació POMS	55	61	60	44	40	57	59	47	52

8.1.3.2 Resultats test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia.

	Subjectes								
Depressió-Melancolia	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
4 Infeliç	0	0	0	0	2	1	0	0	1
7 Dolgut per actes passats	1	0	1	1	2	0	0	3	0
11 Trist	3	0	1	0	3	1	0	0	1
15 Abatut	1	0	1	0	1	1	2	0	2
18 Desesperança	0	0	2	0	0	3	0	0	1
20 Maldestre	3	1	0	0	2	0	1	2	0
27 Desanimat	4	0	1	0	2	1	0	1	1
30 Sol	1	0	0	0	0	0	0	0	0
31 Desgraciat	1	0	1	0	0	-	0	1	0
38 Deprimit	3	0	0	0	1	0	0	0	1
39 Desesperat	2	1	2	0	0	3	0	0	0
42 Desemparat	0	0	-	2	0	1	0	0	0
51 Inútil	1	2	0	0	2	0	0	1	1
54 Aterrit	0	0	1	0	0	1	0	0	0
55 Culpable	1	1	1	0	3	0	0	0	0
Puntuació total	21	5	11	3	18	12	3	8	8
Puntuació POMS	56	43	48	41	53	49	41	45	45

8.1.3.3 Resultats test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat.

	Subjectes								
Còlera-Hostilitat	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
2 Enfadat	0	0	2	0	3	1	0	0	3
10 Enutjat	2	0	3	1	3	3	1	1	1
14 Irritable	1	0	1	0	1	1	0	0	1
21 Rancorós	2	2	0	1	0	1	0	1	1
26 Molest	4	0	1	1	3	1	0	1	1

28 Ressentit	3	2	0	1	2	2	1	0	1
34 Amargat	1	0	0	0	0	0	0	0	0
37 Lluitador	1	4	4	3	2	3	3	4	4
41 Rebel	4	0	2	0	2	0	3	0	1
46 Decepcionat	1	0	2	0	3	2	0	2	4
47 Furiós	3	0	2	0	0	2	0	0	2
50 De mal geni	4	0	0	0	0	0	2	1	1
Puntuació total	26	6	17	7	19	16	10	10	20
Puntuació POMS	63	41	53	42	55	52	46	46	56

8.1.3.4 Resultats test POMS respecte el factor Vigor.

	Subjectes								
Vigor	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
5 Animat	4	4	4	4	2	2	4	3	2
12 Actiu	0	4	4	2	2	3	3	3	4
16 Enèrgic	0	4	4	2	2	3	3	4	3
33 Alegre	3	4	4	4	1	2	4	4	2
45 Alerta	0	3	4	0	1	1	0	2	4
49 Ple d'energia	1	3	4	3	3	3	3	4	2
53 Despreocupat	2	1	2	0	0	0	0	0	0
56 Vigorós	1	2	-	0	0	-	2	3	1
Puntuació total	11	25	26	15	11	14	19	23	18
Puntuació POMS	43	67	69	50	43	48	57	64	55

8.1.3.5 Resultats test POMS respecte el factor Fatiga.

Subjectes									
Fatiga	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
3 Esgotat	2	1	3	1	1	2	3	2	4
9 Apàtic	4	0	0	0	1	0	1	0	1
25 Fatigat	1	2	3	0	0	1	3	1	4
35 Exhaust	1	3	3	1	0	0	2	1	3
40 Espès	0	2	0	0	2	1	1	0	2
43 Sense forces	1	1	2	0	2	1	1	0	4
58 Cansat	4	1	3	1	1	1	3	1	4
Puntuació total	13	10	14	3	7	6	14	5	22
Puntuació POMS	56	49	56	37	44	42	56	40	69

8.1.3.6 Resultats test POMS respecte el factor Confusió.

Subjectes									
Confusió	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ítems									
6 Confús	0	1	1	0	0	0	1	0	0
24 Incapaç de concentrar-me	4	2	2	3	2	0	1	0	0
32 Atordit	2	1	0	0	1	1	1	0	0
44 Desorientat	0	0	1	0	0	0	0	0	1
48 Eficient	0	2	3	3	0	2	2	3	3
52 Oblidadís	3	2	0	0	0	0	0	2	0
57 Insegur	3	2	1	1	3	2	0	1	1
Puntuació total	12	10	8	7	6	5	5	6	5
Puntuació POMS	52	49	45	44	42	40	40	42	40

8.1.4 Annex 5. Resultats test POMS mitjana de les dues categories.

8.1.4.1 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor Tensió-Ansietat.

Tensió-Ansietat	Mitjana
Ítems	
1 Tensió	2,09
8 Agitat	1,74
13 A punt d'estellar	1,69
17 Descontrolat	0,80
19 Relaxat	1,48
22 Intranquil	1,55
23 Inquiet	1,99
29 Nervios	2,58
36 Ansiós	1,88
Puntuació total	15,85
Puntuació POMS	50,3

8.1.4.2 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor Depressió-Melancolia.

Depressió-Melancolia	Mitjana
Ítems	
4 Infeliç	0,84
7 Dolgut per actes passats	1,03
11 Trist	0,87
15 Abatut	1,10
18 Desesperança	0,83
20 Maldestre	1,08
27 Desanimat	1,05
30 Sol	0,22
31 Desgraciat	0,29
38 Deprimit	0,69

39 Desesperat	0,73
42 Desemparat	0,37
51 Inútil	0,84
54 Aterrit	0,36
55 Culpable	0,70
Puntuació total	11,23
Puntuació POMS	49,51

8.1.4.3 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor Còlera-Hostilitat.

Còlera-Hostilitat	Mitjana
Ítems	
2 Enfadat	1,37
10 Enutjat	1,62
14 Irritable	0,77
21 Rancorós	1,06
26 Molest	1,16
28 Ressentit	1,20
34 Amargat	0,43
37 Lluitador	3,34
41 Rebel	1,16
46 Decepcionat	1,65
47 Furiós	1,33
50 De mal geni	1,88
Puntuació total	15,94
Puntuació POMS	53,34

8.1.4.4 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor Vigor.

Vigor	Mitjana
Ítems	
5 Animat	3,02
12 Actiu	2,96
16 Enèrgic	2,76
33 Alegre	2,97

45 Alerta	1,66
49 Ple d'energia	2,85
53 Despreocupat	0,73
56 Vigorós	0,91
Puntuació total	17,91
Puntuació POMS	53,97

8.1.4.5 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor Fatiga.

Fatiga	Mitjana
Ítems	
3 Esgotat	2,13
9 Apàtic	0,71
25 Fatigat	1,53
35 Exhaust	1,52
40 Espès	0,89
43 Sense forces	1,49
58 Cansat	2,13
Puntuació total	10,30
Puntuació POMS	51,35

8.1.4.6 Mitjana dels resultats del test POMS respecte el factor

Confusió	Mitjana
Ítems	
6 Confús	0,58
24 Incapaç de concentrar-me	1,48
32 Atordit	0,62
44 Desorientat	0,36
48 Eficient	1,95
52 Oblidatís	1,05
57 Insegur	1,44
Puntuació total	7,51
Puntuació POMS	45,71

8.1.5 Taula per l'anàlisi de resultats test POMS.

8.1.5.1 Taula d'anàlisi de resultats pel sexe masculí.

PERFIL HOMBRES POMS

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntuación T	Tensión	Depresión	Cólera	FACTOR Vigor	Fatiga	Confusión	TOTAL	Puntuación T
85								85
84		42						84
83		41						83
82		40					227	82
81		39	36		27		224	81
80			35				221	80
79		38	34		26		219	79
78	33	37			25		216	78
77	32	36	33			22	213	77
76		35	32		24		210	76
75	31	34				21	207	75
74	30	33	31		23		205	74
73		32	30		22	20	203	73
72	29	31	29				200	72
71	28	30	28	28	21	19	196	71
70		29		27			192	70
69	27	28	27		20	18	191	69
68		27	26	26			189	68
67	26	26	25		19	17	186	67
66	25			25	18		183	66
65		25	24			16	179	65
64	24	24	23	24	17		176	64
63	23	23	22				173	63
62		22	21	23	16	15	171	62
61	22	21			15		169	61
60	21	20	20	22		14	167	60
59		19	19	21	14		162	59
58	20	18	18			13	159	58
57	19	17		20	13		156	57
56		16	17			12	155	56
55	18	15	16	19	12		152	55
54	17	14	15		11	11	150	54
53		13		18			147	53
52	16	12	14		10	10	144	52
51	15		13	17			141	51
50		11	12		9	9	138	50
49	14	10		16	8		134	49
48	13	9	11	15		8	132	48
47		8	10		7		129	47
46	12	7	9	14		7	126	46
45		6			6		124	45
44	11	5	8	13			121	44
43	10	4	7		5	6	117	43
42		3	6	12	4		114	42
41	9	2				5	112	41
40	8	1	5	11	3		110	40
39		0	4			4	108	39
38	7		3	10	2		104	38
37	6			9	1	3	102	37
36			2				99	36
35	5		1	8	0	2	95	35
34	4		0				92	34
33				7		1	89	33
32	3						86	32
31	2			6		0	84	31
30				5			83	30
29	1						79	29
28	0			4			78	28
27								27
26				3				26
25				2				25
24				1				24

Punt. T _____ Punt. T
Punt. Direc. _____ Punt. Direc.

8.1.5.2 Taula d'anàlisi de resultats pel sexe femení.

PERFIL MUJERES POMS

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntuación T	Tensión	Depresión	Cólera	FACTOR Vigor	Fatiga	Confusión	TOTAL	Puntuación T
85							280	85
84		57					275	84
83		54					271	83
82		53	44		28		268	82
81		52	43		27		264	81
80		51	42				261	80
79		50	41		26	28	256	79
78		49	40			27	253	78
77		47	39		25		249	77
76	36	46	38	30		26	246	76
75		45	37		24		242	75
74	35	43	36	29	23	25	238	74
73	34	42	35	28			235	73
72	33	41	34		22	24	231	72
71		40	33	27		23	227	71
70	32	39	32		21		222	70
69	31	38		26		22	218	69
68	30	36	31		20		215	68
67	29	35	30	25	19	21	212	67
66		34	29	24		20	208	66
65	28	33	28		18		206	65
64	27	32	27	23		19	199	64
63	26	30	26		17		196	63
62		29	25	22		18	192	62
61	25	28	24		16	17	189	61
60	24	26	23	21	15		186	60
59	23	25	22	20			183	59
58		24	21		14	16	180	58
57	22	22		19		15	175	57
56	21	21	20		13	14	171	56
55	20	20	19	18	12		168	55
54		19	18	17		13	166	54
53	19	18	17		11		160	53
52	18	17	16	16		12	157	52
51	17	16	15		10		153	51
50		14	14	15		11	148	50
49	16	12	13		9	10	147	49
48	15	11	12	14	8		144	48
47	14	10	11			9	141	47
46	13	9	10	13	7		137	46
45		8		12		8	132	45
44	12	6	9		6	7	127	44
43	11	5	8	11	5		123	43
42	10	4	7			6	119	42
41		3	6	10	4		117	41
40	9	2	5	9		5	114	40
39	8	1	4		3	4	109	39
38	7	0	3	8			104	38
37			2		2	3	102	37
36	6		1	7			97	36
35	5				1	2	95	35
34	4		0	6	0	1	89	34
33							87	33
32	3			5		0	83	32
31	2			4				31
30	1							30
29	0			3				29
28				2				28
27								27
26				1				26
25								25
24				0				24

Punt. T _____ Punt. Direc. _____

8.2 Annex 2. Test ACSQ-1.

ACSQ-1

Instrucciones: Piensa en las ocasiones en las que has experimentado una o más de estas reacciones negativas en una competición de judo: **Nerviosismo, preocupaciones sobre la ejecución, pérdida de concentración, baja confianza, y frustración.**

En la escala de la derecha, rodea con un círculo la opción que indique la frecuencia con la que has usado cada una de las siguientes estrategias durante el combate de judo.

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces	Siempre		
1. Pensé que no había nada que hacer y lo acepté.	1	2	3	4	5
2. Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la situación.	1	2	3	4	5
3. Dejé de trabajar mis puntos débiles. (me di por vencido)	1	2	3	4	5
4. Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada.	1	2	3	4	5
5. Si mis padres estaban presentes en el partido, hablé con ellos sobre cómo me sentía.	1	2	3	4	5
6. Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación.	1	2	3	4	5
7. Intenté utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema.	1	2	3	4	5
8. Abandoné mis intentos de conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5
9. Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.	1	2	3	4	5
10. Intenté bloquear los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado.	1	2	3	4	5

12. Le conté a mi entrenador (a) como me sentía para conseguir su comprensión.	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional de mi entrenador (a) o compañeros (a).	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.	1	2	3	4	5
15. Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias, o técnicas que apenas había practicado antes.	1	2	3	4	5
17. Dejé de intentar conseguir mi meta.	1	2	3	4	5
18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
19. Consideré la situación como una posibilidad de aprender.	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador, compañeros, o padres), que podía hacer algo concreto sobre el problema.	1	2	3	4	5
21. Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos.	1	2	3	4	5
22. Pensé sobre cual sería la mejor forma de manejar el problema.	1	2	3	4	5
23. Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea.	1	2	3	4	5
24. Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación.	1	2	3	4	5
25. Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente.	1	2	3	4	5
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.	1	2	3	4	5

27. Me propuse nuevas metas para esa situación.	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme.	1	2	3	4	5

8.2.1 Claus de correcció del test ACSQ-1.

Estratègia d'afrontament.	Ítems	Puntuació mínima	Puntuació màxima.
Calma emocional	4, 9, 10, 18, 21, 23, 28	7	35
Planificació Activa/ Reestructuració Cognitiva	11, 15, 19, 22, 24, 27	6	30
Retraïment Mental	1, 3, 8, 14, 17, 26	6	30
Conductes de Risc	2, 7, 16, 25	4	20
Recerca de Recolzament Social	5, 6, 12, 13, 20	5	25

8.2.2 Annex 6. Resultats test ACSQ-1 categoria masculina.

Subjectes	Calma Emocional		Planificació Activa/ Reestructuració Mental		Retraïment Mental		Conducta de risc		Recerca de Recolzament Social.	
	total	%	total	%	total	%	total	%	total	%
1	22	62,85	17	56,66	16	53,33	11	55	14	56
2	23	65,71	14	46,66	9	30	5	25	10	40
3	24	68,57	19	63,33	9	30	12	60	22	88
4	25	71,42	25	73,33	9	30	8	40	22	88
5	31	88,57	18	60	13	43,33	11	55	14	56
6	26	74,28	26	86,66	8	26,66	13	65	17	68
7	21	60	22	73,33	8	26,66	8	40	13	52
8	25	71,42	19	63,33	8	26,66	14	70	11	44
9	32	91,42	23	76,66	11	36,66	12	60	18	72
10	31	88,57	20	66,66	6	20	12	60	7	28
11	31	88,57	24	80	6	20	14	70	7	28
12	21	60	21	70	9	30	12	60	15	60

Estratègies d'afrontament	Mitjana	Percentatge
Calma Emocional	26	74,28%
Planificació Activa/ Reestructuració Mental	20,66	68,86%
Retraïment Mental	9,33	31,1%
Conducta de risc	11	55%
Recerca de Recolzament Social	14,16	56,64%

8.2.3 Annex 7. Resultats test ACSQ-1 categoria femenina.

Subjectes	Calma Emocional		Planificació Activa/ Reestructuració Mental		Retraïment Mental		Conducta de risc		Recerca de Recolzament Social.	
	total	%	total	%	total	%	total	%	total	%
1	22	62,85	21	70	17	56,66	9	45	10	40
2	22	62,85	20	66,66	15	50	10	50	20	80
3	28	80	27	90	10	33,33	9	45	22	88
4	28	80	25	83,33	9	30	14	70	24	96
5	21	60	17	56,66	13	43,33	12	60	18	72
6	29	82,85	24	80	12	40	10	50	20	80
7	24	68,57	24	80	11	36,66	13	65	22	88
8	30	85,71	20	66,66	8	26,66	9	45	18	72
9	22	62,85	21	70	18	60	12	60	20	80

Estratègies d'afrontament	Mitjana	Percentatge
Calma Emocional	25,11	71,74%
Planificació Activa/ Reestructuració Mental	22,11	73,7%
Retraïment Mental	12,55	41,83%
Conducta de risc	10,88	54,4%
Recerca de Recolzament Social	19,33	77,32%

8.2.4 Annex 8. Resultats test ACSQ-1 mitjana de les dues categories.

Estratègies d'afrontament	Mitjana	Percentatge
----------------------------------	----------------	--------------------

Calma Emocional	25,55	73,01%
Planificació Activa/ Reestructuració Mental	21,38	71,28%
Retraïment Mental	10,94	36,46%
Conducta de risc	10,94	54,7%
Recerca de Recolzament Social	16,74	66,98%