

Lluc Rovira Pagès

**Diferències en l'ansietat, motivació, cohesió i el tracte
interpersonal segons l'estil d'entrenador**

TREBALL DE FI DE GRAU

**dirigit per la Dra. Maria Jose
Serrano Fernandez**

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2021

Agraïments.

Aquest treball no hauria pogut possible si no fos per l'ajuda i dedicació de la meva tutora Maria José Serrano Fernández, sobretot en la part d'escollir el tema i deixar clar quin seria el concepte a tractar i poder-lo abordar, així com en tota la resta d'apartats del treball.

Tampoc podria haver dut a terme el projecte, si no hagués tingut el suport del meu tutor de pràctiques Jose Manuel Valle, que m'ha ajudat constantment en proporcionar-me recursos tant en apartats específics del treball com en la recollida de les dades i resultats.

Finalment destacar el suport que he rebut per part de la Fundació Base Reus i la dedicació de temps de tots els participants que han rebut i respost els qüestionaris del treball de fi de grau.

0 Abstract/resum

El present estudi investiga la possibilitat d'influència predictora i les relacions entre sis estils diferents d'entrenadors (tradicional, tecnològic, crític, innovador, col·laborador i dialogador), amb les dimensions d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal entre jugador i entrenador. La mostra consta de 102 jugadors que pertanyen a l'equip de futbol Fundació Futbol Base Reus, dels quals 71,6% són homes i 28,4% dones. Els resultats mostren que tots els estils d'entrenadors mostren resultats significatius en correlacions i prediccions, en excepció de l'estil tecnològic. Els dos estils amb més resultats significatius indiquen que l'estil crític redueix l'ansietat, però empitjora part de la cohesió, basa la motivació en recompenses i redueix la qualitat de relació entre entrenador-jugador, mentre que l'estil dialogador redueix part de l'ansietat, millora part de la cohesió grupal, millora la motivació en diferents dimensions i millora la relació entre entrenador i jugador.

Paraules clau: *Estil d'entrenador tradicional, tecnològic, crític, innovador, col·laborador, dialogador, ansietat.*

The present study investigates the possibility of predictive influence and the relationships between six different styles of coaching (traditional, technological, critical, innovative, collaborative and dialogical), with the dimensions of anxiety, motivation, cohesion and interpersonal treatment between player and coach. The show consists of 102 players who belong to the Fundació Futbol Base Reus football team, of which 71.6% are men and 28.4% are women. The results show that all coaching styles show significant results in correlations and predictions, except for technological style. The two styles with the most significant results indicate that the critical style reduces anxiety, but worsens part of the cohesion, bases motivation on rewards and reduces the quality of coach-player relationship, while the dialogical style reduces part of anxiety, improves part of group cohesion, improves motivation in different dimensions and improves the relationship between coach and player.

Keywords: *Traditional coaching style, technological, critical, innovative, collaborative, dialogic, anxiety.*

1. Introducció Teòrica

A continuació, hi ha present una breu introducció de què és la psicologia esportiva i la seva història, tractant els seus inicis i de quina forma va sorgir; seguidament, s'aprofundeix en la importància que tenen les variables que s'avaluen en el qüestionari administrat pel treball, en el món de l'esport (ansietat, motivació, cohesió i el tracte interpersonal); a continuació, es repassa la transcendència del rol dels entrenadors en l'esport; i finalment, s'anomenarà diferents classificacions dels estils existents d'entrenadors, indicant la classificació en el que s'ha basat el qüestionari.

1.1. Aproximació de la Psicologia de l'Esport

Són varies i amb la seva diferència, les definicions que s'han anat atribuint en aquest àmbit de la psicologia, per aquest motiu s'anomenen tres de diferents autors, en què, d'una manera global, s'entenen d'una forma adient al seu significat.

En primer lloc en trobem la definició següent: la psicologia de l'esport és una corrent en la qual contribueixen diverses doctrines (metges, fisioterapeutes, ...) i per això, és una competència multidisciplinària oberta a la contribució en què cada una d'elles poden aportar. Així doncs, segons les necessitats de l'esportista en un moment donat, actuaran les diferents doctrines (Antonelli i Salyini, 1978).

La segona definició: la psicologia de l'esport investiga des d'una perspectiva empírica els processos psíquics que es produeixen entre l'esportista i el seu ambient, és a dir, amb la relació que intercanvien el subjecte i els objectes. Però també se centra en la relació que tingui l'entrenador amb el seu esportista. Aquesta branca de la psicologia neix de la necessitat de que es doni més atenció a la part psicològica de l'esportista per planificar i accomplir tota la seva activitat. Tots els coneixements contribueixen en millorar en el rendiment i assumir cada una de les dificultats o assoliments de millora de la millor manera (Thomas, 1982).

Finalment, per altra banda, Gould i Weinberg (2010) ens la defineixen com: la psicologia de l'esport es fonamenta en l'estudi científic de les persones en el context de l'esport i com s'ha d'aplicar aquest coneixement en la pràctica. Els professionals identifiquen una sèrie de pautes i principis que poden aplicar tant en adults com en nens, per així poder beneficiar-se a partir d'aquestes activitats en la seva trajectòria.

1.2. Breu Història de la Psicologia de l'Esport

La història d'aquesta branca de la psicologia sorgeix des del primer laboratori de psicologia creat per Wundt l'any 1879, on va començar a investigar reaccions fisiològiques. L'objectiu de Wundt no era millorar aquestes reaccions, sinó investigar els continguts que tenia en la ment, tal com ho van fer més endavant Watson i Thorndike. Els estudis, esmentats anteriorment, encara no tenien cap relació i explicació ni amb la psicologia ni amb l'esport, però sí sobre diferents característiques de l'aprenentatge motor. Seguidament, a finals de segle XIX i principis del XX Fitz (1985) va construir una eina per avaluar el poder d'un individu per reaccionar en tocar amb rapidesa i precisió un objecte espontani i l'estudi de Triplett (1898) que va comprovar que els ciclistes rendeixen millor competint amb altres que sols. Així que les primeres arrels de la psicologia de l'esport estan en l'àrea d'aprenentatge i execució (Pérez i Estrada, 2015).

Seguidament, els antecedents i evolució de la disciplina es divideixen en dues parts: en els Estats Units i en Europa i la Unió Soviètica. Per la part d'Europa, els pares de la disciplina van ser Puni i Rudik (1960), on van destacar per l'estudi on van delimitar d'una forma molt clara els continguts de la psicologia de l'esport. Aquests autors, van començar a treballar amb la psicologia de l'esport després de la Primera Guerra Mundial, ja que es va començar a introduir la branca en instituts d'Europa, i a Rússia es va crear el Departament de Psicologia de l'Educació d'Investigació Científica per l'Estudi de l'Educació Física. En estats Units, el pare de la psicologia de l'esport és considerat Coleman Griffith, ja que va encapçalar els descobriments sobre la disciplina des de 1918, començant per observacions informals sobre factors psicològics en el futbol americà i bàsquet (Cruz, 1990).

A posteriori, a principis dels anys seixanta, ja es van començar a tractar directament amb esportistes d'elit mitjançant tests i escales de personalitat, com en la Unió Soviètica en l'estudi d'Ogilvie i Tutko (1966). És a llavors, quan l'any 1965 sorgeix un fet històric en la psicologia de l'esport, quan es celebra el primer Congrés Mundial de Psicologia de l'esport a Roma, on va ser creada la fundació de la International Society of Sport Psychology que ha facilitat una gran quantitat d'informació entre professionals i va impulsar el reconeixement d'aquesta disciplina (Pérez i Estrada, 2015).

Posteriorment, l'època dels setanta va suposar un període en el qual la disciplina va començar a ser reconeguda com una altra ciència de l'esport, tant com a Amèrica com als països d'occident i Per finalitzar, es posa fi a la història de la psicologia de l'esport fins ara, a partir del Congrés Mundial de l'Esport en la Societat Contemporània a Moscou (1974), on es va produir una etapa d'obertura on els psicòlegs d'Europa de l'est van poder conèixer la resta dels treballs desconeguts (Cruz, 1990).

Seguidament, als anys vuitanta, dels articles que van tenir més pes en l'àmbit de la psicologia de l'esport van ser el de Martens (1979) i el de Danish i Hale (1981). L'article de Martens és una reacció contra el desenvolupament de la investigació en la psicologia de l'esport fins aquell moment, plantejant els aspectes teòrics i metodològics, mentre que en l'article de Danish i Hale es centren en el paper professional del psicòleg esportiu (Cruz, 1990).

En els següents anys, el més important que ha ocorregut ha sigut el procés d'acceptació i reconeixement de la disciplina, com es pot veure l'any 1985, podent afirmar que la psicologia de l'activitat física i l'esport és una disciplina reconeguda i consolidada en la majoria dels països. L'any 1986, l'American Psychological Association va aprovar la divisió la seva divisió en Exercise and Sport Psychology (Pérez i Estrada, 2015). Un altre esdeveniment important és l'intent de fer el pas definitiu de la teoria a la pràctica, on destaca la creació de la divisió de la International Association of Applied Psychology (IAAP) en 1994. Es veu reflectida l'evolució en el

panorama actual mundial, que presenta un psicòleg esportiu que persegueix una incorporació definitiva als equips tècnics que acompanyen els esportistes (Dosil, 2008).

Per acabar, actualment, en el segle XXI, podem afirmar amb seguretat que l'àrea d'intervenció professional en l'àmbit de la psicologia en l'activitat física i l'esport està consolidada, almenys en el sentit que està reconeguda, tant com pels membres del món de l'esport com per entitats professionals, acadèmiques i institucions públiques. Un dels indicadors positius, de la rellevància de la psicologia de l'esport, es veuen observats en: la creixent demanda per parts d'agents vinculats en el món de l'esport, especialment l'àmbit privat. Per tal d'arribar fins aquest punt, s'ha hagut de realitzar i potenciar la part pedagògica i formativa a professionals de l'àmbit esportiu, per demostrar el potencial de la disciplina; s'han creat i revisat instruments i tècniques específiques; i s'ha obtingut una quantitat destacable d'organitzacions que s'emmarquen en l'àmbit de la psicologia de l'esport, com per exemple la a Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte (FEPD) creada en 1987, i la Coordinadora Estatal de Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP-E), formalitzada l'any 1992 (Cantón, 2010).

1.3. Variables observades dels Jugadors

En el món de la psicologia de l'esport, són moltes les variables que es poden avaluar i manipular per poder obtenir resultats tangibles. En el cas del treball present, s'avaluen quatre variables mitjançant diferents qüestionaris. En aquest cas són: l'ansietat en el món de l'esport i la competició, la motivació present que tenen cada jugador, la cohesió que mostra l'equip i finalment, el tracte interpersonal que hi ha entre els jugadors i els seus corresponents entrenadors. A continuació, parlarem de les variables que utilitzarem al nostre treball.

1.3.1 *Ansietat*

L'ansietat és un estat emocional de components negatius amb manifestacions físiques com per exemple sudoració a les mans, marejos, nerviosisme, tensió muscular, ofec, ... (Guerra et al., 2017).

Un punt important a tenir en compte és la diferència entre l'ansietat i l'estrès, on bàsicament es diferencien en el fet que l'estrès està més lligat als estats físics i l'ansietat en els cognitius, encara que es puguin manifestar de la mateixa forma. Per tant, l'estrès està relacionat en una situació concreta i l'ansietat en una anticipació d'una situació concreta, per tant estressant (Guerra et al., 2017). A més, una altra distinció important en aquest àmbit és la de l'arousal amb la d'ansietat, on l'ansietat implica la interpretació de la situació com una amenaça, mentre que l'activació de l'arousal no implica necessàriament aquesta interpretació de perill (Herman et al., 2018).

Un cop s'ha deixat clar a què es refereix quan parlem de l'estat d'ansietat, s'ha d'especificar la relació que hi ha present entre la competició esportiva i els efectes de l'ansietat. Si bé, sembla evident que en la competició esportiva en els jugadors els hi pot suposar un augment de situacions d'estrès, ansietat i situacions difícils d'enfrontar. Doncs, existeixen diversos estudis on estableixen una relació entre l'ansietat que pateixen els jugadors en vers a futures lesions, com l'estudi de Covassin et al. (2015), o en el de Olmedilla et al. (2013), on explica que l'ansietat precompetitiva té una rellevància en l'apartat d'autoconfiança, on uns nivells alts d'autoconfiança podrien influir en la conducta del futbolista, així assumint més riscos i en la seva capacitat d'atenció, reduir el seu estat d'alerta en el seu context, el qual portaria un increment de probabilitats de lesionar-se.

No obstant això, també explica que, en rebre una lesió, els futbolistes van mostrar nivells superiors en ansietat cognitiva, com es va trobar també en Rozen et al. (2007), que indica un augment dels pensaments negatius i de preocupació, que sumat amb els nivells superiors d'ansietat somàtica, alteren significativament en la competència de l'esportista, restant-li capacitat de rendiment, augmentant les

possibilitats de patir una nova lesió (Ivarsson et al., 2013), i limitant el seu procés de rehabilitació (Dessoki et al., 2012), on la depressió i l'ansietat juguen un paper important, sobretot en aquelles lesions greus.

Per altra banda, la segregació d'adrenalina per part de l'ansietat davant de situacions d'estrès, com pot passar en les situacions de competicions esportives, és un simple mecanisme de defensa que solament és perjudicial en el cas que no arribés a controlar els nivells elevats i l'estat emocional. Per tant, una ansietat ben gestionada, acompanyada de l'arousal podria ser millor inclús per a millorar els resultats de la competició esportiva (Jones i Cale, 1989).

Tanmateix, si tenim augments d'ansietat i estrès, els entrenadors i els jugadors disposen de tècniques i medis de control per tal de controlar-los i gestionar-los. Pel que respecta als jugadors, poden practicar la consciència plena (mindfulness) com es va poder observar la seva efectivitat en Scott-Hamilton et al. (2016) i practicar la imaginació mental com es veu en Mousavi i Abolfazl (2011). A més, també tenen l'opció de reduir l'ansietat, millorant les habilitats psicosocials, a través de la pràctica de tècniques de relaxació, fixació d'objectius i motivació, tal com s'ha pogut observar en estudis dels últims anys (Prapavessis et al., 1992).

D'altra banda, per part dels entrenadors, poden incentivar creant un bon clima de tranquil·litat i, una fixació i assoliment d'objectius de forma adequada (Stenling et al., 2014). Tanmateix, no tots els estudis confirmen la utilitat de l'ajuda dels entrenadors en el moment de disminuir l'ansietat en els jugadors, i per això Yang et al. (2014) van observar que la simple presència i ajuda d'un entrenador per disminuir l'ansietat no és suficient, sinó que seran les seves capacitats d'habilitats socials per aconseguir connectar amb l'equip i guanyar-se la confiança.

Respecte a la importància de l'ansietat amb relació a la competició esportiva i en com afecta als jugadors el seu estats mentals, i consegüentment, en el seu rendiment, s'observa que actualment no hi ha un consens clar sobre si l'ansietat ajuda o debilita en el rendiment de la competició esportiva. Doncs, hi ha estudis que

conclouen que l'ansietat ajuda a tenir un millor rendiment i d'altres que afirmen el contrari. Si més no, queda clar que l'ansietat és un problema per la quantitat de treballs al respecte sobre l'ansietat i el rendiment esportiu (Núñez i Garcia, 2017).

Finalment, pel que es refereix de l'ansietat amb els estils d'entrenadors, podem veure com en Zurita et al. (2016) s'observa que l'estil d'entrenador tradicional no suposa cap incidència significativa en l'ansietat. Per una altra banda, en Cano et al. (2018), es pot observar com en els perfils d'entrenadors menys controladors, augmenta la correlació d'autoconfiança precompetitiva.

Recollint el més important, podem observar com l'ansietat pot augmentar o disminuir durant la pràctica esportiva, sobretot quan parlem de competició. Tot i això, no vol dir que l'ansietat pugui arribar a ser problemàtica, sinó que es tornarà un problema quan es converteixi en un estat permanent de la persona en alguna situació temporal. Que l'ansietat sempre es presenta d'un caràcter negatiu no queda demostrat pel que respecta als articles tractats, però si és cert que pot afectar si no es regula correctament.

1.3.2 Motivació

Pel que respecta a la motivació, ens referim a ella com la causa d'una conducta, és a dir, els factors que han operat en el pla psicològic de l'individu que determinen l'execució o no d'una acció. Es podria resumir en què és el perquè de la conducta (Ramajo, 1992).

Els dos tipus de motivació es pot presentar i dividir en dues formes: intrínseca i extrínseca (Deci, 1992). Cada una d'elles utilitza diferents processos mentals per arribar a motivar la conducta. En el cas de la motivació intrínseca, es veu generalment definida com el fet de practicar una conducta per ella mateixa, simplement pel plaer de participar en l'activitat que es desenvolupa, en absència de contingències externes. Un exemple molt clar del tipus d'aquesta motivació és quan una persona passa molta estona practicant el seu esport preferit, amb la possibilitat de poder

desenvolupar un talent en aquesta activitat, pel simple fet de gaudir practicant l'activitat (Ryan i Deci, 2000).

En l'altra cara de la moneda, tenim la motivació extrínseca, que es basa en tres conceptes principals de recompensa, incentiu i càstig. La recompensa és l'objecte ambiental atractiu que es dona al final de la seqüència de la conducta i que posteriorment augmenta la probabilitat que torni a succeir; el càstig és l'objecte ambiental no atractiu que es dona al final d'una seqüència de la conducta i que redueix les possibilitats de que es torni a realitzar; i finalment, l'incentiu és l'objecte ambiental que atrau o repel·leix a l'individu a què es torni a realitzar o no la seqüència de la conducta (Ryan i Deci, 2000).

L'efecte de la motivació en l'esport és clau per poder aconseguir compromís i adherència en l'esport i els seus entrenaments, ja que és l'element més important i immediat determinant del comportament humà (Iso-Ahola i St.Clair, 2000). Essent, per tant, un mecanisme psicològic que governa la direcció, intensitat i persistència de la conducta (Kanfer, 1994). Amb relació al mateix concepte, les formes de motivació més autodeterminades estan relacionades amb conseqüències conductuals positives com el compromís, el benestar o les relacions saludables i madures (Ryan i Deci, 2017).

Per altra banda, també s'observen efectes sobre la motivació i les lesions, on concretament, hi ha una relació entre els nivells motivacionals del jugador i el risc de sofrir lesions moderades, possiblement per l'excés de motivació pugui produir conductes de sobreesforç i risc que afavoreixin l'aparició d'aquestes lesions. Fet similar, en relació amb l'ansietat i l'aparició de possibles lesions vist en l'anterior punt (Olmedilla et al., 2010).

A més, s'ha demostrat la motivació com un factor psicològic relacionat amb el rendiment esportiu (Claver et al. 2015; Gillete et al. 2016; Gómez-López et al. 2013). Per tant, la motivació intrínseca millora el rendiment fins i tot quan els atletes encara tenen el mateix nivell de competència (Arribas-Galarraga et al. 2017).

Finalment, en Maximiliano et al. (2014), es va observar que els entrenadors amb un estil controlador, té una relació positiva amb les orientacions a l'ego, que són aquelles orientacions que s'associen amb la creença que l'èxit s'aconsegueix mitjançant la normativa i l'engany i de forma avorrida, resultats similars els que van rebre a Cano et al. (2018). A més, que l'estil controlador relaciona negativament amb l'orientació de meta a la tasca, que és l'orientació que es basa en la diversió. Per altra banda, també es pot observar com l'estil de suport a l'autonomia del jugador relaciona positivament amb l'orientació a la tasca (Maximiliano et al., 2014). Per últim, en Cano et al. (2018) es mostra com en el perfil menys controlador d'entrenador hi ha de forma significativa més motivació intrínseca.

1.3.3 Cohesió

En la cohesió hi ha la presència d'indicadors a escala individual, on s'inclouen: la pertinença dels individus en actituds, com el desig o intenció en romandre en un grup, la seva identificació en ell o la lleialtat que mostra; els comportaments de pertinença de les persones, en aquest cas les decisions de les persones en tallar, debilitar, mantenir o enfortir la seva pertinença o participació en el grup; també apareix la influència interpersonal i altres marcadors conductuals com el compromís. Per tant, la base de l'explicació de la cohesió en un grup, i en aquest cas del present treball, es compren l'anàlisi d'aquestes actituds i comportaments en l'àmbit individual (Hogg, 1992).

Tal com s'ha especificat anteriorment, les definicions de la cohesió social han posat èmfasi en les actituds i els comportaments de pertinença dels individus en el grup. Moreno i Jennings (1937) van definir la cohesió com: les forces que mantenen els individus dins de les agrupacions en què es troben. Festinger (1950) va definir la cohesió com: el camp total de forces que actuen sobre els membres per romandre en el grup. Després, Back (1951) va afirmar que la cohesió és la resultant de les forces que actuen sobre els membres per mantenir-se en un grup. Aquest últim

enfocament fonamental en la continuïtat continua sent destacat en el treball actual sobre la cohesió social (McPherson i Smith-Lovin, 2002).

Entrant en matèria, generalment hi ha una assumpció sostinguda sobre la cohesió d'equip i l'èxit que genera, és a dir que una major cohesió d'equip proporciona una relació positiva amb un major èxit com equip. Històricament, aquesta suposició ha estat desafiada com per exemple Lenk (1969) va proporcionar dades que confirmaven la falta de relació, tot i que la validesa general era pobre perquè va ser en grups petits. Més endavant, la psicologia de l'esport va aportar altres estudis com Landers i Lüschen, (1974); Carron i Chelladurai (1981); que van proposar que els tipus d'esport eren una variable moderadora en relació entre la cohesió i l'èxit. És a dir, que van plantejar la hipòtesi que la cohesió està associada a un èxit millorat de l'equip en la interacció de l'esport.

A més, existeixen els avantatges dels metaanàlisis, que donen l'oportunitat a resumir estadísticament un gran nombre d'investigacions i examinar el paper de les variables moderadores potencials sobre la cohesió en els equips d'esport. Així que en 1994, quan Mullen i Copper van dur a terme la seva metanàlisi on van arribar a conclusions que semblaven inequívokes per a la psicologia de l'esport, on van explicar que la relació entre la cohesió i l'èxit de l'equip és positiva, tot i que petita. A més que els grups reals presenten efectes més forts que els grups artificials i que els equips esportius exhibeixen més efectes que grups no esportius. Tot i això, el metanàlisi no proporciona respostes definitives entre la relació de la cohesió i l'èxit en equips esportius, però tal com mostra Carron et al. (2002), sí que serveix per aportar proves d'una relació forta entre les dues variables esmentades.

Per acabar l'apartat, amb relació als diferents estils d'entrenadors, es troba una relació significativa entre la relació amb els altres integrants amb els estils d'entrenadors menys controladors (Cano et al., 2018).

1.3.4 Tracte Interpersonal

Finalment, l'última variable observada i avaluada en el present estudi és el tracte interpersonal que existeix entre els entrenadors i els mateixos jugadors de cada equip. Específicament, els estils interpersonals que estableixen els entrenadors amb els jugadors, com a base de més controladors a més capacitadors de l'autonomia.

Pel que respecta als diferents efectes que proporcionen els diferents estils interpersonals dels entrenadors en els jugadors podem observar com la relació entre entrenador-atleta s'ha demostrat que és consistent en dimensions cognitives, emocionals i conductuals. Per tant, les relacions d'èxit entre els dos participants requereixen, per part de les dues bandes, de proximitat, és a dir sentir-se emocionalment proper un a l'altre; de compromís, que es refereix a l'afecció i intenció per mantenir la relació; i de complementarietat, que s'especifica en les interaccions cooperatives i comportaments recíprocs (Jowet, 2007). A més, tal com s'explica en Ryan i Deci (2000) el desenvolupament humà està optimitzat en entorns que ofereixen oportunitats per satisfer les necessitats psicològiques bàsiques d'autonomia, que són percebre el control, capacitat d'elecció i actuar de forma coherent en un mateix; les de competència, que són experimentar el domini mitjançant interaccions afectives amb individus de l'entorn; i de relació, que es refereix a crear relacions positives i sentir-se fixar de manera segura i respectada per altres persones (Deci i Ryan, 1985, 1987). Aquest estil interactiu comporta una major satisfacció de necessitats psicològiques (Mageau i Vallerand, 2003).

A més, els entrenadors que donen suport a l'autonomia són més probable que sigui considerat pel jugador o l'equip, ja que ofereix justificació, promou l'elecció i fomenta la presa de decisions. D'altra banda, els entrenadors que manifesten estil interpersonal de control i es comporta de manera coercitiva, pressionant i d'una forma autoritària, suposa que els jugadors presentin respostes conductuals negatives, així com afectives i cognitives (Deci i Ryan, 1985, 1987; Mageau i Vallerand 2003).

En resum d'aquest apartat, podem observar que un bon ambient i una bona relació entre entrenador i jugadors, proporciona situacions de satisfacció de les necessitats psicològiques, i que per tant, dóna lloc a un millor desenvolupament humà i de motivació. El contrari del que proporciona un estil controlador d'entrenador a equip, que afecta negativament al grup.

1.4 La figura del entrenador en l'esport base

En present treball, s'especifica la importància de la figura de l'entrenador en l'esport base, que engloba de debutants (5 anys) a juvenils (16-19 anys). Quan ens referim a aquestes edats, s'ha de tenir en compte que és la iniciació a l'esport en èpoques escolars i això suposa que l'entrenador passi a formar part d'una figura d'ensenyança.

En les vides dels joves atletes, s'han identificat els entrenadors com a fonts d'influència no parentals importants, i atesa a la seva posició com a proveïdors directes d'experiències en l'esport es troben en una ubicació privilegiada per poder ensenyar habilitats per a la vida (Cope et al. 2017). A causa del desenvolupament de l'esport en l'escola, els entrenadors han de conceptualitzar el seu paper com a educador mitjançant el foment de relacions de qualitat que estableix un escenari per a l'ensenyament d'habilitats per a la vida (Camiré, 2015).

Les relacions de qualitat que aconsegueixen, promouen la confiança en els entrenadors i adolescents, cosa que s'ha considerat crucial per dictar el què guanyen de la participació en programes per a joves, incloent-hi l'esport (Griffith i Larson, 2016).

Per tant, l'esport, com en l'àmbit escolar en general, té una part instructiva i una part educativa. Quan parlem d'aquesta part educativa, s'accentua quan parlem de practicants esportistes en edats escolars, on es fa difícil deslligar la pràctica esportiva de la mateixa educació física com àrea curricular (Zabala i Viciano, 2004).

El desenvolupament de les dues vessants de l'esport, la part instructiva i educativa, corresponen als professors d'educació física i als entrenadors esportius extracurriculars i extraescolars, ja que s'encarreguen d'ensenyar els continguts esportius i d'educar als joves esportistes que tenen al càrrec seu: en vers l'acceptació i regulació dels seus comportaments, en vers les circumstàncies adverses de pressió grupal, en vers resultats favorables, davant de la pressió i els ànims del públic, ... (Zabala i Viciano, 2004).

Pel que fa a la part instructiva dels entrenadors, es correspon en la transmissió de continguts propis de l'esport als esportistes que practicant tal activitat, com serien les tècniques correctes per donar-li a la pilota, regles de la competició, jocs de competició, accions i tècniques grupals i individuals. Al mateix temps, es van desenvolupant l'art i el guany d'execució de la mateixa tècnica que conforma el seu estil personal (Zabala i Viciano, 2004).

D'altra banda, per la part educativa de l'esport està en moltes ocasions oblidada per qui s'encarrega de desenvolupar-lo. Aquest problema s'accentua en les edats escolars on la part amagada del currículum és grandiosament influent dels comportaments, edats on la personalitat està molt influïda pels pares, professors i entrenadors esportius, els quals es converteixen en un enorme potencial d'influència (Apple i King, 1985; Hernández i Velázquez, 1996; Barbero, 1996).

Finalment, en referència a estudis observats que avaluin la incidència de diferents estils d'entrenadors, en Noce et al. (2013) s'ha trobat que els diferents estils de lideratge en els equips no expliquen el resultat i rendiment dels jugadors.

Resumint, els entrenadors esportius tenen una gran responsabilitat en l'àmbit d'educació i instrucció en els esports. Són els agents més preparats per poder intervenir en l'àmbit social de l'esport en les edats que engloben l'educació (de primària a universitat). La problemàtica apareix sobretot quan ens referim en l'educació, que moltes vegades queda oblidada, cosa que fa que consegüentment els valors principals en l'esport i competició no estiguin treballats. Aquesta problemàtica

es reflecteix en Silverman i Subramanian (1999), que mostren que la intensitat afectiva en l'activitat física disminueix notablement entre els estudiants universitaris respecte als de secundària i primària. Aquest mateix resultat el van observar Velázquez i Hernández (2003), quan van confirmar que els nens de 10-14 anys de Madrid es van pronunciar en un 91,1% en contra de la idea que l'esport consisteix una pràctica que guanyar és el més important, deixant un 8,9% de nens que sí que ho creien. Aquest mateix estudi també va mostrar un altre resultat preocupant, en aquest cas sobre la relació de violència i esport, ja que van observar un "sí" alarmant del 14,4% dels nens enquestats que justificaven els comportaments antiesportius dels grups fanàtics dels equips.

1.5 Classificacions existents d'entrenadors

Pel que fa als estudis sobre els diferents models d'entrenador, l'enfocament ha sigut divers depenent del criteri classificador seleccionar pel mateix desenvolupament. Diferents autors com Moreno y Villar (2004), coincideixen que la classificació més coneguda i difosa és la que diferencia als entrenadors en tres models: autoritaris, democràtics i permissius.

En primer lloc, l'estil autoritari es basa en la presa de totes les decisions, l'esportista en aquest cas es limita a respondre a les ordres de l'entrenador. Són exigents, centrats en el resultat, de relacions poc afectives i es defineixen per aconseguir un equip disciplinat i organitzat. D'altra banda, l'estil democràtic, es defineix per fer partícips als esportistes en la presa de decisions, es preocupa pels seus esportistes, es caracteritzen per un perfil més sociable i flexible, on les tensions que genera el líder s'expressen de forma oberta, el qual provoca l'absència de tensions internes (Moreno y Villar, 2004). En tercer lloc defineix el permissiu, que es basa en l'entrenador que s'oposa a les característiques de l'autoritat, ja que és caracteritzat per delegar la presa de decisions, es concep la competició de forma relaxada i passiva. A més, és un entrenador de poca instrucció i orientació, on aconseguix que els jugadors solen tenir la sensació d'independència enfront l'entrenador (Martens, 2002).

Per una altra part, es troba el model de classificació que té en compte les conductes destacades de l'entrenador. Aquest model va ser creat per Chelladurai y Saleh (1980) conjuntament amb l'Escala de Liderazgo en el Deporte. Aquest model proposa tres dimensions que categoritzen els models d'entrenador en cinc diferents. La primera dimensió és l'orientació en la tasca on es caracteritza l'estil d'entrenador basat en entrenament i instrucció, que es basa a tenir una conducta dirigida en millorar l'execució dels esportistes, a través d'insistència, d'entrenament, tècniques i tàctiques. En la dimensió d'estil de decisió apareixen els models orientats en la conducta democràtica, que es basa a concedir gran part de participació en els esportistes; i el de conducta autocràtica, que es basa en el fet que l'entrenador és l'únic que pren les decisions. En l'última de dimensió de factors motivacions o de relacions estan els models d'entrenador basats en el suport social, on l'entrenador té un interès de l'esportista, del seu benestar i de l'ambient; i el basat en la conducta reforçant o feedback positiu, en aquest model l'entrenador inclou l'aplicació de reforçaments, reconeixements i recompenses (Chelladurai i Saleh, 1980).

Com a tercera classificació que podem trobar, existeix la de Bañuelos en (1994) que proposa els cinc següents tipus d'entrenadors: pedagog, tècnic, coordinador, gestor i afectiu. En resum, el pedagog es basa en l'entrenador que és caracteritzat per desenvolupar el rol d'educador; el tècnic consisteix a actuar d'acord amb el seu coneixement tècnic i tàctic que té sobre l'esport en concret; el coordinador es caracteritza per coordinar l'equip del qual forma part; el gestor es centra fonamentalment en els aspectes que envolten a la pràctica esportiva; i com últim, l'entrenador afectiu que es basa a centrar principalment les relacions personals (Bañuelos, 1994).

Com a última classificació observada, es troba la d'Ibáñez (1996). En aquest model es diferencien sis tipus d'entrenador que sorgeixen de quatre variables interrelacionades entre si i que afecten a tots els models d'entrenadors. En primer lloc, apareix l'entrenador tradicional o clàssic, que consisteix en transmetre una filosofia basada en la transmissió de models d'eficàcia, d'estil directiu i impositiu, on els jugadors no participen en la presa de decisions. En segon lloc, l'entrenador

tecnològic o tecnòcrata, aquest considera de gran rellevància el control dels paràmetres que es poden mesurar. També té una planificació meticulosa i un control rigorós, a part de tenir sempre uns entrenaments diversos. En el cas de l'entrenador innovador o creatiu, aquest es centra en innovar i crear elements innovadors, utilitzant una gran varietat de medis i recursos tant els entrenaments com partits.

Pel que fa a l'entrenador col·laboratiu, opta per delegar les responsabilitats i treballa de forma grupal en els seus col·laboradors. En penúltim lloc, el model d'entrenador psicòleg o dialogador, que li dóna una gran importància a la paraula i a les relacions personals. Aquest considera necessària les xerrades instructives que mentalitzin als seus jugadors. En últim lloc, l'entrenador crític o reflexiu es basa en ser molt crític amb tot el que refereix a l'entrenament i la competició, és molt perfeccionista i exigent (Ibáñez, 1996).

Pel que respecta en aquest treball, es basa en l'aplicació de l'última classificació d'entrenadors creada per Ibáñez, ja que és la que proporciona un ventall més ampli d'opcions i definicions per tal de poder identificar diferents estils en un entrenador.

2 Motivació Personal sobre el Tema Escollit

Els aspectes que m'han motivat a escollir i fer el treball de fi de grau, tots estan relacionats bàsicament en què l'esport m'apassiona en general i en cada un dels seus àmbits, tant com en la realització, l'observació, entrenament, en la part psicològica i la de benestar.

Des de petit sempre he practicat tota mena d'esport, tant de risc com esquiar i fer snowboard, com els més típics de bàsquet i futbol, fins a més minoritaris com patinatge, bàdminton i voleibol. Raó que justifica la meva afició a l'esport, i ara mateix poder incloure des de l'àmbit professional i psicològic, realitzant un treball de fi de grau relacionat en una de les meves aficions més grans.

També, en l'últim any he investigat i indagat sobre el món de la psicologia de l'esport, el qual m'ha motivat més per poder tractar sobre aquest tema en el treball

de la meua carrera. Em reconforta el que he anat aprenent, ja que m'ha agradat considerablement i crec, que amb l'oportunitat de fer aquest treball, puc adquirir més experiència i informació útil en un futur per poder treballar professionalment en aquest àmbit.

Per últim aspecte que m'ha influenciat, i és el que ha determinat que acabés fent el treball de fi de grau relacionat sobre la psicologia de l'esport, ha sigut el fet de realitzar pràctiques en la Fundació Futbol Base Reus, ja que m'ha proporcionat, en primer lloc, les eines i personal suficient per poder treballar, i en segon lloc, els coneixements necessaris per poder elaborar el tema del treball: Els estils d'entrenadors i la relació amb l'ansietat, cohesió, motivació i tracte personal amb els jugadors de l'equip.

3 Context

El treball pràctic, objectiu, s'ha realitzat a la Fundació de Futbol Base Reus. En el present cas, s'ha aprofitat l'estada en pràctiques en el club per analitzar les característiques dels entrenadors i veure quina relació hi ha en certes variables dels seus jugadors corresponents.

La Fundació Futbol Base Reus va ser constituïda el 16 de maig de 2019, amb l'objectiu principal de realitzar, fomentar i impulsar el desenvolupament del futbol en tots els seus àmbits. Per tant, neix amb la vocació d'esdevenir com una eina de gestió i promoció dels equips que componen el futbol base del CF Reus Deportiu.

L'equip consta de quatre àrees d'equips: el futbol 11, futbol 7, futbol femení i el genuine. En el futbol 11, el coordinador és el Marc Carrasco i està compost per: l'infantil A, infantil B, cadet A, cadet B, juvenil A i juvenil B. En el futbol 7 està de coordinador en Joaquín Izquierdo i està format pels següents equips: prebenjamí A, prebenjamí B, benjamí A, benjamí B, aleví A, aleví B i aleví C. En l'apartat de futbol femení hi ha de coordinador el Sergi Serra i hi ha l'aleví, infantil, cadet i juvenil. Finalment, en el futbol Reus Genuine (lliga per a discapacitats intel·lectuals) hi ha present de coordinador en David Sangrà on hi ha present l'equip de futbol inclusiu.

En total, en la Fundació Futbol Base Reus, consta d'uns 400 inscrits, els quals pertanyen entre la mateixa ciutat de Reus, Tarragona, Cambrils i la resta dels voltants de les poblacions esmentades.

4 Objectius

En el següent estudi es vol desenvolupar, millorar i aprendre en diversos aspectes. A continuació especifico els objectius generals i específics d'aquest projecte:

- Objectius generals:
 - Observar si hi ha correlacions entre els estils d'entrenadors i les dimensions d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal.
 - Identificar com l'estil d'entrenador pot ser predictor en les dimensions de les variables com a grup: ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal.
- Específics:
 - Avaluar i identificar les diferents proporcions d'estils d'entrenadors que hi ha en els equips observats de la Fundació Futbol Base Reus.
 - Avaluar les variables que corresponen a cadascun dels jugadors.

Arran de l'anterior, ens proposem estudiar les variables i els possibles efectes que tenen els estils dels entrenadors en els jugadors, per a tal fi proposem la següent hipòtesi:

Hipòtesi 1: L'estil d'entrenador pot predir les variables d'ansietat, motivació, cohesió i tracte personal entre jugadors i entrenador.

Hipòtesi 2: Els diferents tipus d'entrenador suposaran ser variables predictores de les dimensions de les variables d'ansietat, motivació, cohesió i tracte personal entre jugador i entrenador.

5 Mètode

5.1 Participants

Tal com es mostra en la Taula 1, la mostra està formada per 102 jugadors, la qual està composta per un 71,6% d'homes i per un 28,4%. El rang d'edat s'enfila dels 14 anys, als 19 i els participants formen part de la Fundació Futbol Base Reus, dividit en 6 equips diferents, on han participat 15 jugadors del Juvenil A, 21 del Juvenil B, 15 del Cadet A, 22 del Cadet B, 20 del Femení Juvenil i 9 del Femení Cadet.

La majoria de la mostra, amb un 91,2%, porten jugant al futbol 6 o més de sis anys, i quasi la meitat de la mostra, amb un 47,1%, porten jugant un o dos anys al FFBR, mentre que la resta porten jugant més de dos anys. Pel que respecta a la posició on juguen, es presenta una mostra dispersada en les diferents posicions generals: en la posició de defensa hi juga el 36,3% del total, en la de mig el 24,5%, en la davantera el 23,5% i de porters el 15,7%. En cas de parlar sobre la incidència en lesions de la mostra, veiem que el més identificat és haver patit una lesió durant els seus anys fent esport, seguidament de cap, tres, quatre i dues, tal com s'indica en la Taula 1.

Entrant en matèria de les pressions dels entorns més propers sobre els jugadors, podem identificar com les majories desmenteixen possibles pressions dels tres tipus, però podem veure com en la pressió per part de companys, hi ha un 17,6% que afirma que a vegades rep pressió dels seus companys i un 3,9% que afirma una pressió actual; per part de la família, hi ha un 14,7% que concorda que a vegades rep aquest tipus de pressió i un 4,9% que afirma una pressió present; finalment, es veu la pressió d'entrenadors amb un ampli 34,3% dels jugadors que afirma que a vegades rep pressió d'ells i un 9,8% que el pateix actualment.

Finalment, podem veure com la mostra compren a una població totalment estudiantil, en excepció d'un cas que no presenta estudis actualment, i una població que encara no està endinsada en el món laboral, amb un 13,7% de jugadors que treballa en aquest moment.

Taula 1*Factors Sociodemogràfics Característics dels Jugadors*

Variables		(N= 102)
Gènere	Dona	28,4%
	Home	71,6%
Edat	Mitjana edat	M = 16,25
Jugadors per equip	Juvenil A	14,7%
	Juvenil B	20,6%
	Cadet A	14,7%
	Cadet B	21,6%
	Fem. Juvenil	19,6%
	Fem. Cadet	8,8%
Anys jugant a futbol	1-2	1,0%
	3-4	2,9%
	5-6	4,9%
	6 o més	91,2%
Anys jugant al FFBR	1-2	47,1%
	3-4	23,5%
	5-6	15,7%
	6 o més	13,7%
Posicions	Defensa	36,3%
	Centrecampista	24,5%
	Davanter	23,5%
	Porter	15,7%
Lesions	Mitjana de lesions	M = 1,98
Pressió companys	Sí	3,9%
	No	78,4%
Pressió familiar	A vegades	17,6%
	Sí	4,9%
	No	80,4%
Pressió entrenador	A vegades	14,7%
	Sí	9,8%
	No	55,9%
Estudiant	A vegades	34,3%
	Sí	99,0%
Treballador	No	1,0%
	Sí	13,7%
	No	86,3%

5.2 Instruments

Pel que fa als instruments utilitzats per poder avaluar les variables d'ansietat, motivació, cohesió i tracte personal, s'han utilitzat els següents:

- CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2). El següent instrument, que és una versió adaptada per l'estudi d'Andrade et al. (2007) i consta de 16 ítems, que aborda tres aspectes rellevants: l'ansietat somàtica en 5 ítems, l'ansietat cognitiva en 6 i l'autoconfiança en 5. El primer d'ells, l'ansietat somàtica (amb una consistència interna de .8044), representa la percepció dels indicadors corporals de l'ansietat, com ara tensió muscular, augment de la taxa cardíaca, sudoració i malestar a l'estómac. El segon, l'ansietat cognitiva (amb una consistència interna de .7887), engloba les sensacions negatives que el subjecte té sobre la seva execució i de les conseqüències del possible resultat. Finalment, l'autoconfiança (amb una consistència interna de .8272) es refereix al grau de seguretat que el subjecte creu tenir sobre les seves possibilitats d'èxit. L'escala utilitza una escala Likert que va d'1 (res) a 4 (molt).
- Escala de Motivación Deportiva (SMS-18) Adaptación española. Per avaluar la motivació s'utilitza l'instrument esmentat, dissenyat per Pelletier (2013) el qual està format per un total de 18 ítems que mesuren el nivell individual de motivació en l'educació física, dividits en sis dimensions, cada tres ítems per la dimensió. Les sis dimensions són la motivació intrínseca (la motivació basada l'autorealització i desenvolupament personal) amb una fiabilitat del 0.68, integració regulada (que és la dedicació per aquelles accions que motiven) amb fiabilitat del 0.78, regulació introjectada (que és la internalització de les raons de les accions pròpies) amb 0.76, identificació regulada (que és el manteniment del comportament per motius externs a la persona) amb 0.76, la motivació extrínseca (o basada en premis i recompenses) amb 0.72 i l'amotivació amb 0.64. L'escala que s'utilitza per organitzar els resultats és una Likert que va de l'1 (no es correspon en absolut) al 7 (es correspon exactament).

En aquest instrument s'han realitzat tres petites modificacions, en els ítems 2, 7 i 16, canviant "la classe" per "los entrenamientos", per millorar el context en el club FFBR on entrenen els jugadors.

- Group Environment Questionnaire (Spanish and English version). L'instrument creat per García-Calvo (2006) per analitzar la cohesió ha sigut el GEQ en la seva versió espanyola, la qual consta de 12 ítems positius, repartits de 3 en 3, agrupats en quatre factors: la Integració grupal-social (GI-S, que es refereix a com funciona l'equip en l'àmbit social) amb la consistència interna de 0.77, la Tasca d'integració grupal (GI-T, que s'especifica en com funciona l'equip per aconseguir les metes importants per al conjunt) amb 0,76 de consistència interna, l'Atracció individual al grup social (ATG-S, que és el grau en el qual els atletes es senten atrets per l'equip en l'entorn social) amb 0.58 de fiabilitat interna, i finalment, l'Atracció individual en l'àmbit grupal-tasca (ATG-T, que es refereix a la mesura en què els jugadors es senten atrets per l'equip per aconseguir les metes importants per al conjunt) amb 0.74 de consistència interna. L'escala Likert utilitzada en aquest instrument va de l'1 (res vertader) al 9 (molt vertader).
- CCBS Controlling Coach Behaviors Scale. Aquest instrument va ser dissenyat per Bartholomew et al. (2010) per mesurar la percepció que els esportistes tenen sobre l'estil interpersonal que tenen el seu entrenador. El qüestionari consta de 15 ítems que avalua les percepcions dels atletes en quatre dimensions de motivació controladora en domini de l'esport: el control de l'ús de recompenses en 4 ítems (CUR) amb 0.79 de consistència interna, la consideració negativa condicional en 4 ítems (NCR) amb 0.77 de consistència, la intimidació en 4 ítems (INT) amb 0.78 de consistència i l'excessiu control personal en 3 més (EPC) amb 0.69. Les respostes estan dividides en una escala Likert que va de l'1 (res vertader) al 7 (molt vertader).
- Definicions dels estils d'entrenadors basades en el Qüestionari d'Orientació dels Entrenadors (COQ). Aquest instrument ha estat creat ad hoc per adaptar

el COQ que es basa en identificar els diferents estils d'entrenadors, mitjançant els ítems administrats als propis entradors, per abstraure les definicions en què es basa el qüestionari, i proporcionar les definicions de cada entrenador (Tradicional, Tecnològic, Crític, Innovador, Col·laborador, Dialogador) als jugadors, perquè identifiquessin, en una escala Likert de l'1 (No es correspon en absolut) al 5 (Es correspon absolutament), si es corresponen més o menys en cada una de les definicions.

5.3 Procediment

El procediment de recollida de dades del present treball ha estat de forma en línia, mitjançant l'administració de Google qüestionaris, que ha ajudat en la facilitació de contacte amb els jugadors. Es va enviar un enllaç al coordinador de l'equip, que posteriorment el va reenviar a tots els grups de l'equip perquè els jugadors i jugadores poguessin respondre'l.

Tot i haver-se administrat de forma en línia, abans de tot, ens vam presentar a cada un dels equips perquè coneguessin el que pretenem fer, per si tenien algun dubte en algun moment. Així, també posen cara a la persona per la qual estan responnent els qüestionaris i poder guanyar, substancialment, més compromís a l'hora de realitzar-lo.

Finalment, les dades han estat traspassades de Google qüestionaris al Microsoft Excel, i posteriorment al SPSS, per analitzar cada un dels resultats obtinguts.

5.4 Anàlisi de Dades

Per tal d'analitzar resultats segons els objectius inicials, s'ha realitzat, primerament, les correlacions entre les variables independents (estil tradicional, tecnològic, innovador, col·laborador, dialogador i crític) i les dimensions de les variables dependents (ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal) per observar hi ha significatives.

A continuació, s'ha realitzat la regressió lineal de cada variable dependent per cada variable independent, per poder observar possibles predictors de les variables d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal, segons cada un dels sis estils diferents d'entrenador: tradicional, tecnològic, innovador, col·laborador, dialogador i crític.

6 Resultats

Mitjançant la Taula 2, podem indicar cada una de les correlacions de Pearson significatives de cada un dels sis estils d'entrenadors (tradicional, tecnològic, crític, innovador i col·laborador), en vers cada una de les dimensions avaluades d'ansietat, cohesió, motivació i tracte interpersonal. Les correlacions significatives al 0,05% (bilateral) estan marcades amb un asterisc i les significatives al 0,01% estan marcades amb dos asteriscs.

Pel que fa a les correlacions significatives de l'estil d'entrenador tradicional, podem observar que presenta: al 0,05% una correlació dèbil amb l'autoconfiança (0,211*). En el cas de l'estil tecnològic no suposa cap correlació significativa. En l'estil d'entrenador innovador, trobem significació al 0,05% de correlacions dèbils en ansietat cognitiva (-0,200*), en autoconfiança (0,200*), tasca d'integració grupal (0,205*) i en control de l'ús de recompenses (0,197*); i significació al 0,05%, de forma moderada, en motivació extrínseca (0,263**). Pel que fa a l'estil col·laborador, trobem correlacions significatives al 0,05% de forma dèbil en ansietat somàtica (-0,251*), atracció individual en l'àmbit grupal-tasca (0,238*) i en consideració condicional negativa (0-,206*).

En l'estil d'entrenador crític, podem indicar dues correlacions significatives al 0,05%, de forma dèbil, amb l'ansietat cognitiva (-0,220*) i amb atracció individual en l'àmbit grupal-tasca (-0,236*), a més de trobar correlacions significatives al 0,01%, de caràcter moderat, en les dimensions d'autoconfiança (0,308**), motivació extrínseca (0,302**), consideració condicional negativa (0,355**), intimidació (0,318**) i excessiu control personal (0,361**).

Finalment, en l'estil d'entrenador dialogador, trobem correlacions significatives al 0,05%, de forma dèbil, en les dimensions de tasca d'integració grupal (0,247*), identificació regulada (0,212*), regulació introjectada (0,215*), consideració condicional negativa (-0,213*) i en excessiu control personal (-0,217*); a més de trobar significació al 0,01%, de caràcter moderat, en ansietat somàtica (-0,280**) i motivació intrínseca (0,317**).

Taula 2

Correlacions entre els estils d'entrenadors i les dimensions d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal

	Entrenadors					
	TR	TE	CR	IN	CO	DI
Ansietat Cognitiva	-0,117	0,012	-,220*	-,200*	-0,011	0,025
Ansietat Somàtica	0,01	0,077	-0,052	-0,117	-,251*	-,280**
Autoconfiança	,211*	0,027	,308**	,200*	-0,003	0,022
Atracció individual al grup social	0,043	0,007	-0,02	0,023	0,015	0,095
Atracció individual en l'àmbit grupal-tasca	0,096	0,008	-,236*	0,079	,238*	0,139
Integració grupal-social	0,016	-0,137	0,106	0,084	0,087	0,018
Tasca d'integració grupal	-0,016	-0,083	-0,063	,205*	0,088	,247*
Motivació intrínseca	0,107	0,116	-0,001	0,06	0,116	,317**
Integració regulada	0,072	0,157	0,079	0,133	-0,013	0,089
Identificació regulada	-0,018	0,057	-0,052	-0,013	-0,017	,212*
Regulació introjectada	-0,061	0,067	-0,081	-0,082	0,08	,215*
Motivació extrínseca	0,174	0,009	,302**	,263**	0,054	-0,142

Amotivació	0,06	0,073	-0,036	-0,041	0,026	-0,013
CUR	-0,037	-0,003	0,192	,197*	0,012	-0,033
NCR	0,134	0,176	,355**	0,032	-,206*	-,213*
INT	0,128	0,112	,318**	0,188	-0,067	-0,189
EPC	0,089	0,005	,361**	0,139	0,119	-,217*

Nota. ** La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral). * La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).

Variables: E. TR- Entrenador Tradicional, E. TE- Entrenador Tecnològic, E. CR- Entrenador Crític, E. IN- Entrenador innovador, E. Col·laborador, E. DI- Entrenador Dialogador, CUR- Control de l'ús de recompenses, NCR- Consideració condicional negativa, INT- Intimidació, EPC- Excessiu control personal.

A continuació, en la Taula 3, s'observa el següent: l'estil d'entrenador innovador suposa la predicció positiva del 2,9% del control de l'ús de recompenses; l'entrenador tradicional prediu positivament el 3,1% de l'atracció individual en l'àmbit grupal-tasca; l'entrenador col·laborador prediu positivament el 4,7% de l'atracció individual en l'àmbit grupal-tasca i negativament el 7% de la consideració condicional negativa; l'estil d'entrenador crític prediu de forma negativa el 3,9% l'ansietat cognitiva, positiva el 8,6% de l'autoconfiança, negativa el 7,5% d'atracció individual en l'àmbit grupal-tasca, positiva el 8,2% de la motivació extrínseca, positiva l'11,8% de la consideració condicional negativa, positiva el 9,2% d'intimidació i de forma positiva el 12,2% de l'aparició d'excés control personal; i finalment, l'entrenador dialogador explica la predicció de forma negativa el 6,9% d'ansietat somàtica, positiva el 5,1% de la interacció grupal-social, positiva el 9,2% de la motivació intrínseca, positiva el 3,5% de la identificació regulada, positiva el 3,7% de la regulació introjectada, negativa el 3,1% la intimidació i de forma negativa la presència del 4,4% d'excés de control personal.

Taula 3

Resum dels models variables i l'anàlisi de regressió (stepwise method).

Models and Variables	Models						Coefficients				
	R	R ²	R ² Adjusted	R Change	F Change	sig	B	SE	β	t	sig
ANSIETAT COGNITIVA											
Model-1	0,220	0,048	0,039	0,048	5,074	0,026					
E. Crític							-,151	0,067	-0,22	-2,253	0,026
ANSIETAT SOMÀTICA											
Model-1	0,280	0,079	0,069	0,079	8,520	0,004					
E.Dialog.							-,200	0,068	-,280	-2,919	0,004
AUTOCONFIANÇA											
Model-1	0,308	0,095	0,086	0,095	10,443	0,002					
E.Crític							0,192	0,059	0,308	3,232	0,002
COHESIÓ – ATRACCIÓ INDIVIDUAL A L'ÀMBIT GRUP-TASCA											
Model-1	0,238	0,057	0,047	0,057	6,019	0,016					
E.Col·lab..							0,285	0,116	0,238	2,453	0,016
Model-2	0,373	0,139	0,122	0,082	9,463	0,003					
E.Col·lab.							0,352	0,114	0,294	3,096	0,003
E.Crític							-,314	0,102	-,292	-3,076	0,003
Model-3	0,422	0,178	0,153	0,039	4,652	0,033					
E.Col·lab.							0,311	0,113	0,260	2,750	0,007
E.Crític							-,428	0,113	-,398	-3,777	0,000
E. Tradic.							0,259	0,120	0,230	2,157	0,033
COHESIÓ – TASCA D'INTEGRACIÓ GRUPAL											
Model-1	0,247	0,061	0,051	0,061	6,471	0,012					
E.Dialog.							0,335	0,132	0,247	2,544	0,012
MOTIVACIÓ INTRÍNSECA											
Model-1	0,317	0,101	0,092	0,101	11,211	0,001					
E.Dialog.							0,286	0,085	0,317	3,348	0,001
IDENTIFICACIÓ REGULADA											
Model-1	0,212	0,045	0,035	0,045	4,687	0,033					
E.Dialog.							0,191	0,088	0,212	2,165	0,033
REGULACIÓ INTROJECTADA											
Model-1	0,215	0,046	0,037	0,046	4,855	0,03					
E.Dialog.							0,234	0,106	0,215	2,203	0,03

MOTIVACIÓ EXTRÍNSECA

Model-1	0,302	0,091	0,082	0,091	10,008	0,002					
E.Crític							0,372	0,117	0,302	3,163	0,002

CONTROL US DE RECOMPENSES

Model-1	0,197	0,039	0,029	0,039	4,044	0,047					
E.Crític							0,233	0,116	0,197	2,011	0,047

CONSIDERACIÓ CONDICIONAL NEGATIVA

Model-1	0,355	0,126	0,118	0,126	14,463	0					
E.Crític							0,436	0,115	0,355	3,803	0
Model-2	0,452	0,204	0,188	0,078	9,682	0,002					
E.Crític							0,502	0,112	0,41	4,486	0
E.Col·lab.							-,388	0,125	-,284	-3,112	0,002

INTIMIDACIÓ

Model-1	0,318	0,101	0,092	0,101	11,216	0,001					
E.Crític							0,338	0,101	0,318	3,349	0,001
Model-2	0,375	0,141	0,123	0,04	4,574	0,035					
E.Crític							0,344	0,099	0,324	3,475	0,001
E.Dialog.							-,255	0,119	-,199	-2,139	0,035

EXCESSIU CONTROL PERSONAL

Model-1	0,361	0,13	0,122	0,13	14,971	0					
E.Crític							0,376	0,097	0,361	3,869	0
Model-2	0,427	0,183	0,166	0,052	6,359	0,013					
E.Crític							0,384	0,095	0,368	4,05	0
E.Dialog.							-,288	0,114	-,229	-2,522	0,013

Variables: E. TR- Entrenador Tradicional, E. TE- Entrenador Tecnològic, E. CR- Entrenador Crític, E. IN- Entrenador innovador, E. Col·laborador, E. DI- Entrenador Dialogador, ATGT- Atracció individual en l'àmbit grupal-tasca , GIT- Integració grupal-social , CUR- Control de l'ús de recompenses , NCR- Consideració condicional negativa, EPC- Excessiu control personal, INT- Intimidació.

Seguidament, en la taula 4 i 5, observem el resum de cada una de les regressions lineals significatives, on es pot veure la quantitat total predictora de diferents variables de cada un dels sis estils d'entrenadors estudiats en el treball.

Taula 4*Resum dels models predictius pel criteri de les variables*

PREDICTOR VARIABLES	Ans Cognitiva		Ans Somàtica		Auto confiança		Atraccio Ind Grup Tasca		Tasca Integ grupal		Motivació Intrínseca		Motivació Extrínseca	
	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β
E. Crític	0,039	-0,22	-	-	0,039	-0,22	0,075	-,398	0,051	0,247	-	-	0,082	0,302
E. Dialogador	-	-	0,069	-0,28	-	-	-	-	-	-	0,092	0,317	-	-
E. Col·laborador	-	-	-	-	-	-	0,047	0,260	-	-	-	-	-	-
E. Tradicional	-	-	-	-	-	-	0,031	0,230	-	-	-	-	-	-
Total explained variance (%)	3,9	--	6,9	--	3,9	--	15,3	--	5,1	--	9,2	--	8,2	-

Tota la informació és significant al $p < .01$ (bilateral).**Taula 5***Resum dels models predictius pel criteri de les variables (continuació)*

PREDICTOR VARIABLES	Identif Regulada		Regulació Introjectada		Us recompenses		Intimidació		Consideració Cond Negat		Excessiu Ctról Personal	
	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β	ΔR^2 Corregida	β
E. Crític	-	-	-	-	0,029	0,197	0,092	0,324	0,118	0,41	0,122	0,368
E. Dialogador	0,035	0,212	0,037	0,215	-	-	0,031	0,199	-	-	0,044	0,229
E. Col·laborador	-	-	-	-	-	-	-	-	0,070	0,284	-	-
Total explained variance (%)	3,5	--	3,7	--	2,9	--	12,3	--	18,8	--	16,6	--

Tota la informació és significant al $p < .01$ (bilateral).

7 Discussió i conclusions

Un cop arribats aquest punt, podem veure com el projecte respon els apartats d'objectius plantejats i hipòtesis elaborades, explicat pels resultats obtinguts pels qüestionaris administrats.

En referència als objectius generals, podem confirmar que tots els estils d'entrenadors, exceptuant l'estil d'entrenador tecnològic, obtenen almenys una correlació significativa en alguna de les diferents dimensions dels qüestionaris d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal.

Pel que fa al segon objectiu general del treball, s'ha identificat un resultat similar al de les correlacions, evidenciant com l'estil d'entrenador tecnològic no suposa cap variable predictora significativa en la resta de dimensions, a diferència de tots els altres estils d'entrenadors, que mostren ser predictors almenys d'una de les variables.

Un cop realitzades i avaluades les correlacions i les variables predictores del treball, podem afirmar o rebutjar les dues hipòtesis plantejades:

Hipòtesi 1: Pel que fa a la primera hipòtesi, acceptem que els diferents estils d'entrenador correlacionen en vers les dimensions d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal. Matisant els resultats, s'accepta parcialment la hipòtesi, ja que l'estil d'entrenador tecnològic no ha correlacionat amb cap dimensió, i no tots els estils han correlacionat amb totes les dimensions, sinó almenys amb una d'elles.

Hipòtesi 2: En referència a la segona hipòtesi ens trobem amb un resultat similar a l'anterior hipòtesi, trobem que tots els estils d'entrenadors, menys el tecnològic, suposen ser una variable predictora d'almenys una variable de les dimensions d'ansietat, motivació, cohesió o tracte interpersonal entre jugador i entrenador.

Finalment, es fan unes conclusions de la importància de cada un dels estils d'entrenadors segons les seves correlacions i prediccions de cada una de les variables d'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal entre jugador i entrenador. A més

de discutir els resultats en vers als pocs estudis que s'han trobat en relació els estils d'entrenadors i els efectes o relacions que hi ha en les variables estudiades.

Els resultats indiquen que l'estil d'entrenador tecnològic no suposa cap mena de correlació significativa ni serveix com a variable predictora significativa, per tant aquest tipus d'estil no aporta cap influència significativa. El qual s'haurà de revisar en un futur ja que no s'ha trobat cap informació dels seus efectes en anteriors estudis.

Pel que fa a l'estil tradicional, aquest model es presenta juntament amb més autoconfiança, cosa que contradiu l'estudi de Zurita et al. (2016) on s'observa que no hi ha relació entre l'estil tradicional i l'ansietat, i explica que l'equip es senti atret amb el grup per anar tots a una i en assolir els objectius. En resum, millora part de la cohesió grupal.

L'estil innovador es presenta juntament amb menys pensaments negatius i angoixants, amb més autoconfiança en un mateix, amb més atracció amb el grup quan es tracta d'anar tots a una, amb una motivació basada en les recompenses i premis, i també es presenta juntament amb un entrenador que domina el control de l'ús de recompenses. Addicionalment, aquest estil d'entrenador, prediu i explica part l'aparició de les tècniques basades en el control de l'ús de recompenses. En aquest cas, ocorre el mateix que en l'estil tecnològic, s'hauran de revisar els resultats més endavant, al ser els únics relacionats amb l'estil tecnològic.

L'estil col·laborador apareix juntament amb menys ansietat merament física, amb més atracció al grup quan es tracta d'anar junts per aconseguir els objectius, menys interès de l'entrenador en criticar i menysprear als jugadors en cas que errin, prediu l'aparició de l'atracció individual en l'àmbit grupal-tasca i de menys interès del tècnic en no atendre als errors dels jugadors. És doncs, que millora una part de la cohesió grupal i part del tracte interpersonal entre jugador i entrenador, ja que redueix la crítica i el menyspreu quan realitzen algun error. Igual que en l'estil tecnològic i innovador, els resultats s'hauran de comparar en futurs estudis per la manca de resultats d'aquests estils.

L'estil crític és un dels dos estils d'entrenadors que més significacions ha obtingut i més variables prediu, per tant un dels més importants en referència a efectes en aquest treball juntament amb l'estil dialogador. El que mostra aquest estil és, que apareix juntament amb menys pensaments angoixants d'ansietat, amb més autoconfiança dels jugadors, amb menys atracció al jugador per anar juntament amb l'equip quan es tracta d'assolir els objectius, amb més motivació basada en recompenses, més crítica i menyspreu en cas que realitzin algun error, més intimidació i més excessiu control personal. Pel que fa a les variables predictores, explica l'aparició de més autoconfiança, més motivació basada en premis, més crítica i menyspreu als jugadors quan ho fan malament, més intimidació als jugadors, més excessiu control personal; i d'altra banda, explica menys aparició d'ansietat cognitiva i menys atracció individual al grup en l'àmbit de la tasca,. En resum redueix l'ansietat, empitjora la part grupal-tasca de la cohesió, millora la part extrínseca de la motivació i redueix la qualitat del tracte interpersonal entre els jugadors i tècnic.

Finalment, l'estil d'entrenador dialogador és l'altre estil que ha obtingut més correlacions i ha predit més variables. Per tant, com s'ha observat, aquest estil apareix juntament amb menys ansietat somàtica, amb més integració al grup en les tasques, més motivació intrínseca, amb més acceptació personal de les accions importants, més dedicació per aquelles accions personals importants i menys excessiu control personal. Per altra part, en les variables que prediu aquest estil trobem que explica part de l'aparició de menys ansietat somàtica, menys intimidació i menys control personal; i de l'altra banda, prediu més integració del grup en les tasques, més motivació intrínseca, més acceptació personal de les accions importants i més dedicació per aquelles accions personals importants. Per tant, es pot resumir que aquest model redueix part de l'ansietat, millora la cohesió en l'apartat d'integració al grup en la tasca, millora la motivació dels jugadors i millora la qualitat de tracte interpersonal entre tècnic i jugadors.

En el cas de l'estil crític i dialogador, podem observar que l'entrenador crític és un estil més exigent i controlador, i l'estil dialogador és més flexible i menys controlador. Arribats en aquest punt, podem comparar els resultats amb altres

estudis sobre els estils d'entrenadors més i menys controladors. Per tant, en l'estil d'entrenador crític, el més controlador, dona uns resultats similars a Maximiliano et al. (2014) i Cano et al. (2018), per la qual cosa es refereix a la relació de l'estil amb més orientació a l'ego i menys a la tasca. Tal i com es pot veure en els resultats del present estudi, concorda quan es mostra menys atracció al grup pels objectius comuns, més motivació per basada en recompenses (no intrínseques), més intimidació i control personal per part dels entrenadors. D'altra banda, l'estil d'entrenador menys controlador, en el nostre cas l'estil dialogador, concorda en part amb Cano et al. (2018), ja que es relaciona la presència d'aquest estil amb més cohesió, en específic la integració al grup en les tasques i amb més motivació intrínseca. Tot i que no concorda del tot amb la relació de més autoconfiança, ja que tot i els dos relacionar menys ansietat, en el present treball es relaciona l'estil menys controlador amb menys ansietat somàtica i l'estudi de Cano et al. (2018) el relaciona amb més autoconfiança. A més, l'estil dialogador, que dona pas al suport de l'autonomia del jugador, concorda amb (Maximiliano et al., 2014) quan es relaciona positivament la presència d'aquest estil amb l'orientació a la tasca, ja que l'estil dialogador es relaciona amb més integració al grup en les tasques, més motivació intrínseca i menys excessiu control personal.

Per acabar, podríem concloure que els estils més influents han estat el model crític i dialogador. L'estil crític, tot i reduir l'ansietat i potenciar la motivació extrínseca, empitjora part de la cohesió i empitjora la qualitat de relació entre jugador i entrenador, mentre que l'estil dialogador, redueix part d'ansietat, millora la motivació en diferents dimensions, millora la cohesió en la integració del grup-tasca i millora la qualitat de relació entre jugador i entrenador. És doncs que es podria dir que l'estil d'entrenador amb resultats més positius és l'entrenador dialogador.

8 Aplicabilitat

Respecte als resultats i conclusions obtingudes, es recomanarà al club FFBR, pautar, juntament amb els entrenadors que componen l'equip, unes guies a seguir per tal de seguir el màxim possible les característiques de l'estil d'entrenador dialogador i eliminar o reduir les característiques de l'estil crític, per tal de millorar la

motivació, cohesió, reduir l'ansietat i millorar el tracte interpersonal que existeix entre entrenador i jugadors de cada equip. D'aquesta manera, els equips no patiran un excés d'ansietat, els equips estaran millor integrats, hi haurà més motivació tant com individualment com de forma grupal i els jugadors tindran relacions positives amb els seus tècnics corresponents.

9 Limitacions

A mesura que s'ha anat avançant en el projecte, s'han trobat diferents limitacions a l'hora de realitzar-lo, cosa que suposen una investigació futura i més profunda per tal de poder acabar de confirmar els resultats i conclusions que s'han obtingut.

Començant pel cas de la mostra avaluada, podem veure com s'han administrat els qüestionaris a 102 jugadors, la qual s'hauria d'ampliar per poder veure significacions més clares per poder-les distribuir en una taula de població normal. A més, el rang d'edat avaluat ha estat de 15 a 19 anys, la qual es podria augmentar en futures investigacions per veure si existeixen els mateixos resultats. El mateix passa en relació la mostra d'homes i dones, hi ha presents 73 homes i 29 dones, s'hauria d'augmentar la mostra de dones per identificar si hi ha diferències segons el gènere. Finalment, també trobem que la majoria equips han obtingut la participació entre 15 i 23 jugadors, però en el femení cadet únicament de 9, que en futures investigacions s'hauria d'equilibrar el nombre de participants per cada equip.

Una altra limitació important ha sigut el fet de no poder administrar als jugadors un qüestionari que avaluï els sis diferents estils d'entrenadors, ja que únicament s'han trobat qüestionaris que avaluen estils d'entrenadors administrats per l'observació o administrats als mateixos tècnics, el qual podria evidenciar algun biaix. En aquest cas s'ha utilitzat una escala Likert de l'1 al 5 perquè els jugadors identifiquessin de més a menys si es corresponia els seu entrenador segons les sis definicions donades i s'hauria de fer la validació d'aquest instrument elaborat per a aquesta investigació

També, un altre factor que ha limitat la discussió de les conclusions i plantejament d'hipòtesis ha sigut la poca informació que hi ha sobre estudis relacionats en estils d'entrenadors i l'efecte que hi ha en l'ansietat, motivació, cohesió i tracte interpersonal.

Finalment, una altra limitació ha sigut no tenir en compte les variables control com el gènere, anys que porten jugant al futbol, ... Que s'han avaluat al principi per obtenir estadístics descriptius de la mostra. En un futur s'hauria d'investigar si aquests marcadors poden haver influenciat en alguna de les significacions.

10 Pressupost

El temps que s'ha invertit per realitzar el treball s'ha valorat i quantificat per elaborar el pressupost que m'hauria consumit la realització de la investigació i es veu reflectit en la següent taula 6.

Taula 6

Pressupost del present treball

Costos	Conceptos		Cantidad	Precio unidad	Total Euros
Directes	Fase:Preparar	50 hores	1	10€	500€
	Fase:Executar	50 hores	1	10€	500€
	Fase:Redactar	150 hores	1	11€	1650€
	Transport	2 horas	4	12€	96€
	Dietes	1 agua	5	0,50€	2,5€
Indirectes	Ordinador	4 años	280 hores	0,03€	8,4€
	Móvil	2 años	10 hores	0,01€	0,1€
TOTAL					2757€

11 Referències

- Andrade, E., Lois, G., Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventariode Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema* Vol. 19 Núm. 1 Pág. 150-155
- Antonelli, F. Salyini, A. (1978) *Psicologia dello sport*. Lomdo Editor, Roma.
- Apple, M. i King, N. (1985) *¿Qué enseñan las escuelas?. La enseñanza: su teoria y su práctica*, Akal, Madrid
- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J.A., Arruza, J.A., Luis-De-Cos, I. (2017) The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *J. Hum. Sport Exerc.*, 12, 630–639.
- Back, K. (1951). Influence through social communication. *J. Abnorm. Soc. Psych.* 46:9–23
- Barbero, I. (1996). Cultura profesional y currículo (oculto) en Educación Física. Reflexiones sobre las (im)posibilidades del cambio. *Revista de Educación*, 311, pp. 13-49.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 193-216.
- Camiré, M. (2015). Examining high school teacher-coaches' perspective on relationship building with student-athletes. *International Sport Coach Journal*; 2: 125–136.
- Cano, F., Montero, C., Cervelló, E., & Moreno-Murcia, J. (2018). Influencia del estilo interpersonal del entrenador sobre la motivación en deportistas de salvamento y socorrismo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 173-182. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/320961>
- Cantón, E. (2010) La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre, , pp. 237-245
- Carron, A. Bray, S. & Eys, M. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences* 20(2):119-26. doi:10.1080/026404102317200828

- Carron, A. i Chelladurai, P. (1981). Cohesion as a factor in sport performance. *International Review of Sport Sociology*, 16, 2±41.
- Chelladurai, P. and Saleh, S. (1980) Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
<https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Claver, F., Jiménez, R., Conejero, M., García-González, L., Moreno, M.P. (2015) Cognitive and motivational variables as predictors of performance in game actions in young volleyball players. *Eur. J. Hum. Mov.*, 35, 68–84.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., Nicholls, A. (2017) Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport Soc*; 20: 789–801.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Covassin, T. Beidler, E. Ostrowski, J. Wallace, J. (2015) Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. *Clin Sports Med*. Apr;34(2):199-212. DOI: 10.1016/j.csm.2014.12.004
- Cruz Feliu, J. (1990). La psicología del deporte: definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 22, 11-20.
- Danish, SJ. i Hale, B.O. (1982). Let the discussions continue: further considerations on the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*. 4. pp. 10- 12. DOI: 10.1177/0011000093213002
- Deci, E. (1992). On the nature and function of motivation theories. *Psychological Science*, 3, 167-171.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 53, 1024–1037.

- Dessoki, H., El-Kalupy, H. i Hefnawy, T. (2012). Psychological effect of lower limb injuries among football players. *Abstracts of the 20th European Congress of Psychiatry* Volume 27, Supplement 1, Pages 1-1756
[https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)75014-9](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75014-9)
- Dosil, D.J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Festinger, L. (1950). Informal social communication. *Psychol. Rev.* 57:271-82
- Fitz, G. (1985). A local reaction. *Psychological Review*, 2, 37-42.
- García-Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. University of Extremadura.
- Gillet, N., Vallerand, R.J. (2016) Les effets de la motivation sur la performance sportive au regard de la théorie de l'autodétermination: Vers une approche intra-individuelle. *Psychol. Fr.*, 61, 257-271.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Isorna-Folgar, M. (2013) Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Rev. Iberoam. Diagn. Eval.*, 1, 57-76.
- Gould, D. Weinberg, R. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Estados Unidos de Norteamérica. Medica panamericana.
- Griffith, A. and Larson, R. (2016) Why trust matters: how confidence in leaders transforms what adolescents gain from youth programs. *J Res Adolesc*; 26: 790-784.
- Guerra, J.R., Gutiérrez, S.M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D. i Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017;36(2)
- Herman, A. M., Critchley, H. D., & Duka, T. (2018). The role of emotions and physiological arousal in modulating impulsive behaviour. *Biological Psychology*, 133, 30-43. doi:10.1016/j.biopsycho.2018.01.014
- Hernández, J., Velázquez, R., López, A., López, P. (1996) *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid, MEC.

- Hogg, M. (1992). *The Social Psychology of Group Cohesiveness: From Attraction to Social Identity*. New York: New York University Press.
- Ibáñez, S. (1996). *Análisis del proceso de formación del entrenador español de baloncesto*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Iso-Ahola, S., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491706>
- Ivarsson, A., Johnson, U. i Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22(1), 19-26
- Jones, J.G., Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. *Journal of Sports Sciences*. (7):229-40.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. In: Jowett S and Lavallee D (eds) *Social psychology in sport* p.15–27.
- Kanfer, R. (1994). *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Lenk, H. (1969). *Top performance despite internal conflict: an antithesis to a functionalistic proposition*. In *Sport, Culture, and Society: A Reader on the Sociology of Sport* (edited by J.W. Loy and G.S. Kenyon), pp. 393±396. Toronto: Collier-Macmillan.
- Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21,883–904.
- Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*. 1, 94-99. DOI:<https://doi.org/10.1123/jsp.1.2.94>
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.

- Maximiliano, S., Zurita, A., Tristán, J. Y Burgos, C. (2014). Percepción de los estilos de clima motivacional creados por los entrenadores y su relación con las orientaciones de meta de los deportistas de la universiada nacional. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD, Vol. 9., Núm. 9, Suplemento 2014*
- McPherson, M. i Smith-Lovin, L. (2002). Cohesion and membership duration: linking groups, relations and individuals in an ecology of affiliation. Emerald Group Publishing Limited, (Vol. 19) Bingley, pp. 1-36. [https://doi.org/10.1016/S0882-6145\(02\)19002-3](https://doi.org/10.1016/S0882-6145(02)19002-3)
- Moreno, M. y Del Villar, F. (2004). *El entrenador deportivo*. Manual práctico para su desarrollo y formación. Barcelona: INDE publicaciones.
- Moreno, J. i Jennings, H. (1937). *Statistics of social configurations*. Sociometry 1:342-74
- Mousavi, S. i Meshkini, A. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes`Anxiety during Sport Performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, October 2011, Vol. 1, No. 3
- Mullen, B. and Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: an integration. *Psychological Bulletin*, 115, 210±227.
- Noce, F., de Matos, T., Calábria, M., Samulski, M. i de Souza, P. (2013) El liderazgo de los entrenadores de fútbol sala. *Revista de Psicología del Deporte, vol. 22, núm. 1, 2013, pp. 11-17* Universitat de les Illes Balears
- Núñez, A. i Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte una revisión sistemàtica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, Nº. 32 (2º semestre)
- Ogilvie, B. Tutko, T. (1966). *Problem athletes and how to handle them*. Londres: Pelham
- Olmedilla, A., Blas, A., Laguna, M. (2010). Motivación y Lesiones Deportivas en Jugadores de Balonmano. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, Vol. 2, Nº. 3, 2010, págs. 1-7

- Olmedilla, A. Ortega, E. y Gómez, J.M. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 14, 1, 55-62
- Pelletier, L., Rocchi, M., Vallerand, R., Deci E., Ryan R. (2013) Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II) *Psychol. Sport Exerc.* 2013;14:329–341. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.12.002.
- Pérez, E.A. Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, 33 (1), 39-46. DOI:http://hdl.handle.net/11441/56874
- Prapavessis, H., Grove, J.R., McNair, P.J., Cable, N.T. (1992). Self-Regulation training, state anxiety, and sport performance: A Psychophysiological case study. *The Sport Psychologist*. ;(6):213-29.
- Ramajo, P. A. (1992). Orientación profesional y de futuro. *Revista de Psicología Práctica*, 27. Pag. 162
- Rozen, W.M. y Horne, D.J.L. (2007). The Association of Psychological Factors with Injury. Incidence and Outcome in the Australian Football League. *Individual Differences*, 5(1), 73-80.
- Rudik. P. (1960). *Psichologija sporta*. Moscú. Stadium (Traducción: *Psicología de la educación física y del deporte*. Sladium. Buenos Aires. 1982.)
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and Nueva directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. and Deci, E. (2000) The darker and brighter ides of human existence: basic psychological needs as a unifying concept. *Psychol Inq*; 11: 319–338.
- Ryan, R., Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation*. Guilford Publications: New York, NY, USA.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N.S., Brown, R.F. (2016). Effects of Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well Being*. Mar;8 (1):85-103.

- Silverman, S. i Subramanian, P. (1999). Student attitude toward Physical Education and Physical Activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of teaching in Physical Education*, 19, 1, pp. 97-125
- Stenling, A., Hassmén, P., Holmström, S., (2014). Implicit beliefs of ability, approachavoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes. *Eur J Sport Sci.*;14(7):720-9.
- Thomas, A. (1982) *Psicología del deporte*. Barcelona. Herder.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American Journal of Psychology*, 9(4), 507-533. DOI:<https://doi.org/10.2307/1412188>
- Velázquez, R. i Hernández, J. (2003). Deporte y formación de actitudes y valores en los niños, niñas y adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Revista de Educación*, 331, pp. 369-398.
- Yang, J., Schaefer, J.T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., Heiden, E. (2014). *Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play*. *J Athl Train*. Nov-Dec;49(6):773-9.
- Zavala, M. i Viciano, J. (2004). El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición. *Revista de educación*, págs. 163-188
- Zurita, F., Pérez, A., González, G., Castro, R. Y Ambris, J. Estilos de enseñanza-entrenamiento y relación con ansiedad de jugadores de iniciación al fútbol. (2016). *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity REV - SPORTIS - Vol. 02, Nº 03, 2016*

12 Annexes

CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2):

Ítems	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
01. Estoy muy inquieto				
02. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo				
03. Estoy seguro de mí mismo				
04. Noto mi cuerpo tenso				
05. Me preocupa perder				
06. Siento tensión en mi estómago				
07. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío				
08. Me preocupa bloquearme ante la presión				
09. Mi corazón se acelera				
10. Tengo confianza en hacerlo bien				
11. Me preocupa un bajo rendimiento				
12. Tengo un nudo en el estómago				
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo				
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento				
15. Confío en responder bien ante la presión				
16. Noto mi cuerpo rígido				

Group Environment Questionnaire (Spanish and English version)

En mi deporte	Nada verdadero		Algo verdadero				Muy verdadero		
01. Me gusta participar en actividades extra deportivas con los demás jugadores del equipo (cenas, excursiones...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
02. Estoy contento con mi aportación al juego del equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
03. Tengo buenos amigos en este equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
04. En este equipo puedo rendir al máximo de mis posibilidades	1	2	3	4	5	6	7	8	9

05. Las compañeras del equipo son uno de los grupos sociales más importantes a los que pertenezco	1	2	3	4	5	6	7	8	9
06. Me gusta el estilo de juego que tiene este equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
07. A los miembros del equipo les gusta salir de fiesta juntos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
08. Los miembros del equipo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y los partidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
09. A los jugadores de este equipo les gustaría juntarse algunas veces cuando finalice la temporada	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Todos los jugadores asumen la responsabilidad ante un mal resultado del equipo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. A los miembros de nuestro equipo les gustaría juntarse en otras situaciones que no fueran los entrenamientos y los partidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Si existe algún problema durante los entrenamientos todos los jugadores se unen para poder superarlo	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS-18) Adaptación española

No se corresponde en absoluto	Se corresponde un poco		Se corresponde moderadamente	Se corresponde mucho		Se corresponde exactamente
1	2	3	4	5	6	7

En mi deporte

1. Porque me sentiría mal conmigo mismo/a si no dedicara tiempo a la práctica de actividad físico-deportiva	1	2	3	4	5	6	7
2. Antes participaba y me esforzaba en los entrenamientos. pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque la práctica de actividad físico-deportiva refleja la esencia de quien soy	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque creo que es una buena manera de desarrollar aspectos que valoro de mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque me sentiría mal si no participara y me esforzara en los entrenamientos.	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque creo que los demás desaprobaban que no lo hiciera	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque me permite descubrir nuevas actividades físico-deportivas	1	2	3	4	5	6	7

10. Tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en las actividades físico-deportivas que realizo los entrenamientos	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque la práctica de actividad físico-deportiva es parte fundamental de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque la actividad físico-deportiva es una forma para desarrollarme	1	2	3	4	5	6	7
13. Realmente no me siento capacitado/a para la práctica físico-deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque la práctica actividad físico-deportiva hace que viva según mis principios más profundos	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque obtengo recompensa de la gente que me rodea cuando lo hago	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque me siento mejor conmigo mismo cuando participo y me esfuerzo en el entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
17. Por el placer que siento mientras realizo actividad físico-deportiva	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7

CCBS Controlling Coach Behaviors Scale

En mi deporte	Nada verdadero		Algo verdadero			Muy verdadero	
1. Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera	1	2	3	4	5	6	7
2. Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas	1	2	3	4	5	6	7
3. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
4. Mi entrenador me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos	1	2	3	4	5	6	7
5. Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7
6. Mi entrenador amenaza con castigarme para "mantenerme a raya" durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
7. Mi entrenador trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien	1	2	3	4	5	6	7
8. Mi entrenador me presta menos atención cuando está disgustado conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9. Mi entrenador me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
10. Mi entrenador trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del fútbol	1	2	3	4	5	6	7
11. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
12. Mi entrenador me acepta menos, si le he decepcionado	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi entrenador me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
14. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro	1	2	3	4	5	6	7

15. Mi entrenador espera que toda mi vida se centre en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

Frases de classificació dels entrenadors basat en: cuestionario de orientación de los entrenadores (COQ):

Determina si los siguientes perfiles de entrenadores se corresponden más o menos a tu entrenador principal, según las definiciones indicadas del 1 al 5.

Perfil tradicional: El entrenador tradicional se basa en la aplicación de las teorías aprendidas. Transmite una filosofía basada en estilo de dirección e imposición. Los jugadores no participan en la toma de decisiones. Prefiere un clima de entrenamiento serio y tenso donde los jugadores sepan lo que tienen que hacer y sus ayudantes sigan sus instrucciones.

Perfil tecnológico: El técnico deportivo tecnológico considera de gran relevancia el control de los parámetros que se pueden medir, que sean cuantificables, matemáticos y objetivos en el deporte. Se determina que la actividad deportiva representa un proceso instrumental, mecánico con una planificación meticulosa y controles rigurosos.

Perfil crítico: Analiza, reflexiona y critica el proceso de entrenamiento que está desarrollando y por tanto es inconformista. Este inconformismo le lleva a crear un clima tenso dentro del trabajo. Además, es muy crítico con todo lo referido al entrenamiento y la competición, muy perfeccionistas y exigentes.

Entrenador innovador: Se caracteriza por innovar estrategias y elementos en el entrenamiento. Experimenta e introduce cambios para buscar mayor eficacia, y prefiere que sus ayudantes sugieran novedades para mejorar el entrenamiento. Los jugadores a veces están desconcertados con tanto cambio. Utilizan gran variedad de medios y recursos.

Entrenador colaborador: Prefiere delegar funciones en colaboradores/ayudantes especialistas en distintas facetas, ya que es difícil que pueda ser un experto en todas las facetas del entrenamiento. Mantiene un clima de confianza con los jugadores y los ayudantes, que suelen ser intermediarios entre el entrenador jefe y el jugador.

Entrenador dialogador: Intenta controlar mediante el diálogo todos los elementos que rodean al entrenamiento, medios de comunicación, directiva, ayudantes, jugadores para convencerles sobre el trabajo que se está haciendo, favoreciendo así un buen clima de entrenamiento. Indica una gran importancia a la palabra y a las relaciones personales, así como mantener muy buen clima con cada uno de los jugadores. Considera necesarias charlas instructivas que mentalicen a sus jugadores.

13 Reflexió: Valoració personal del TFG

Després d'haver acabat el present treball, he obtingut un feedback important pel qual refereix tant com personalment, com pre-professionalment, ja que és la primera vegada que he realitzat un treball d'investigació, el qual és un àmbit que em sembla molt interessant i que m'agradaria treballar-hi, i més si és en l'àmbit esportiu.

Pel que es refereix a nivell personal, el treball m'ha proporcionat ofert la possibilitat de millorar com a estudiant, elaborant un treball més complex i en direcció a la cara professional de la investigació.

A nivell pre-professional, el treball m'ha proporcionat una bagatge professional per treballar en l'àmbit d'investigació i en l'àmbit de psicologia de l'esport, els dos àmbits que em tenien més encuriolit, i que ha satisfet les meves expectatives. Aquest treball me l'he pres com un pont a un dia poder treballar o investigar en l'àmbit de la psicologia esportiva.

Durant la realització d'aquest treball he après a filtrar grans quantitats d'articles per trobar el més idoni, referenciar grans quantitats de pàgines en format APA 7 i he après com les diferents variables estudiades poden influir segons els diferents estils d'entrenadors, encara que sigui per significacions reduïdes.

En resum ha sigut una experiència personal, interessant, estressant, però a la vegada ha valgut la pena aprendre i poder aplicar els coneixements d'una forma pràctica.