

**Helena Rojas Moreno**

**INFLUÈNCIA DELS ESTILS DE PERSONALITAT AL  
RENDIMENT DELS ESPORTISTES Y LA TOLERÀNCIA A  
L'ESTRÈS**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Dirigit per la Dra. Patrícia Tàpia-Caballero**

**Grau de Psicologia**



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

**Tarragona**

**2023**

## **Índex de continguts**

00. Agraïments	3
1. Introducció teòrica	4
1.1 Personalitat	4
1.2 Estils de personalitat	4
1.4 Relació entre personalitat i rendiment	6
1.5 L'estrès i la seva tolerància	7
2. Motivació personal	8
3. Context	9
4. Objectius	10
5. Mètode	11
5.1. Participants	11
5.2. Instruments	13
5.3. Procediment	14
5.4. Anàlisi de Dades	15
6. Resultats/Aportacions	16
7. Discussió	20
8. Conclusions	21
9. Limitacions	23
10. Bibliografia	24
11. Reflexió: Valoració personal del TFG	28
12. Annexes	31

## Índex de taules i figures

Figura 1	11
Figura 2	12
Taula 1	16
Figura 3	17
Figura 4	17
Figura 5	18
Figura 6	18
Figura 7	19

## **00. Agraïments**

Vull agrair en primer lloc a la meva tutora del treball de fi de grau, Dra. Patrícia Tàpia-Caballero, per donar-me orientació i suport en tots els meus dubtes i per acompanyar-me durant tot el procés de realització. És important mencionar i agrair especialment a la Dra. Montserrat Domènech per oferir-nos a tots els alumnes de últim curs l'oportunitat d'assistir al seu taller explicatiu del funcionament del programa SPSS, gràcies a aquest vaig poder realitzar un bon anàlisi de dades.

També vull agrair a Blanca Lloveras, entrenadora principal del Club de gimnàstica Rítmica Lloret, per donar-me l'oportunitat de treballar amb les gimnastes i pares del club. Vull mencionar a tots els participants que es van unir posteriorment a la recerca, sense ells no hagués estat possible aconseguir una mostra tant gran i variada. M'agradaria agrair també als meus familiars i amics per donar-me suport moral durant el procés i donar-me forces per continuar endavant amb l'estudi.

Finalment, agrair l'ajuda dels tècnics del CRAI del Campus Sescelades de la Universitat Rovira i Virgili.

## **1. Introducció teòrica**

### **1.1 Personalitat**

La personalitat és un conjunt de trets i qualitats que configuren la manera de ser d'una persona i la diferencien de les altres.

Un tret de personalitat és un sistema neuropsíquic generalitzat i focalitzat amb la capacitat de convertir molts estímuls funcionalment equivalents i d'iniciar i guiar formes consistents de comportament adaptatiu i expressiu, és a dir, és una predisposició a fer i pensar (A. Pyszkowska, 2020) (B.W. Roberts, 2008). La manera com un individu respon a un estímulo, està influenciada pel tret de personalitat que té.

Diversos resultats de la investigació demostren que els atletes d'alt rendiment són aquells que tenen trets de personalitat que donen suport eficaç als seus assoliments, com ara l'orientació als assoliments, la disciplina i la persistència (J.J. Martin, 2016) (A. Mirzaei et al., 2013). Els atletes que tenen un tret persistent, per exemple, no només són persistents a l'entrenament sinó també a l'hora de competir.

Desde la perspectiva de la neuropsicologia, els trets de personalitat i el comportament humà tenen una base neuronal en l'estructura del cervell. No obstant, en el desenvolupament, els trets de personalitat estan influenciats per factors ambientals en els quals els individus creixen i es desenvolupen. Per tant, podem dir que els dos interactuen per determinar com es forma la personalitat de l'esportista (D.E. Papalia et al., 2007) (J.W. Santrock, 2017).

### **1.2 Estils de personalitat**

Per a Millon (1969), la personalitat està orientada en un continu, en què es troben per una banda la personalitat normal i de l'altra la personalitat patològica, assenyalant 4 criteris que permeten definir la normalitat: la capacitat de funcionar de forma autònoma i competent, l'adaptació de manera eficaç i eficient al propi entorn social, la sensació subjectiva de satisfacció i la capacitat per desenvolupar i millorar-ne les potencialitats.

Els estils de personalitat des del model integrador de personalitat proposat per Millon, responen a la necessitat proposada per Staats (1996), que va afirmar que la psicologia necessitava desenvolupar una teoria unificadora de la personalitat, proposant que es busquessin els vincles entre els fenòmens explicats per diverses teories, de tal manera que es descobrissin els ponts conceptuals.

El model evolutiu de Millon (1990) inclou aspectes cognitius, conductuals i biològics, juntament amb alguns derivats de perspectives interpersonals i integra l'estructura bàsica de la persona com ara la dinàmica i el canvi. En aquest, es subdivideix la personalitat en tres dimensions:

- Les metes motivacionals: es refereixen als esforços i metes que estimulen i guien als éssers humans, els propòsits fins que els condueixen a un o altre estil de comportament.
- Els modes cognitius: fan referència a la font primària de l'individu per obtenir informació i els mitjans pels quals aquesta informació és processada o transformada.
- Els comportaments interpersonals: fan al·lusió a l'estil de relacionar-se amb els altres que es deriven en part de la interacció entre les pautes característiques de les metes motivacionals i els modes cognitius (Millon, 1994).

### **1.3 El rendiment esportiu**

El rendiment es podria definir com el benefici, la utilitat o el resultat que s'obté d'un procés o d'un treball realitzat.

El rendiment esportiu és considerat com la realització d'una activitat esportiva, valorada juntament amb l'esforç individual i el mètode empleat per obtenir el resultat d'aquest procés de rendir. La capacitat per adquirir, desenvolupar i demostrar habilitats motores complexes en diferents entorns amb condicions estressants pot resultar un gran un repte per a tots els atletes.

Hi ha diversos factors que influeixen en el rendiment esportiu, com la tècnica, la resistència, la força, la velocitat i la flexibilitat de l'esportista. Per millorar el rendiment esportiu, són importants alguns factors com ara portar una dieta equilibrada, fer exercici regularment i descansar prou per permetre que el cos es recuperi, en resum fer una pràctica diària d'hàbits saludables.

A més, també poden ser útils altres mètodes com ara la meditació, la visualització i la planificació d'estratègies per assolir objectius específics. Les rutines tenen un paper determinant pel que fa a l'exercici físic, tècnic i psicològic dels esportistes, ja que s'han de desenvolupar i implementar als entrenaments i competicions de l'esportista per tal de maximitzar el seu rendiment (Weinberg i Gould, 2003).

#### **1.4 Relació entre personalitat i rendiment**

Diferents resultats de recerca obtenen que la personalitat pot ser un predictor del rendiment esportiu. En aquesta línia, Morgan (1978) va destacar com a personalitat, considerada com a predictor del rendiment, pot arribar a explicar entre un 20% i 45% de variància.

S'ha demostrat que el rendiment esportiu està determinat per les característiques personals de cada esportista, i que l'activació i l'estat de rendiment òptim són específics i individuals. A la teoria de l'autoregulació (Deci i Ryan, 1985) la competència percebuda i la motivació intrínseca juguen un paper fonamental, així com els pensaments i els judicis que té l'esportista sobre la seva capacitat per actuar (Ruiz i Arruza, 2005).

La competència percebuda és la creença que tenen les persones sobre el nivell d'habilitat per tenir èxit en la realització de diferents tasques, en aquest cas, motrius o esportives. Fa referència a la percepció que els individus tenen de la seva capacitat per planificar les seves vides, mostrar autoconfiança, i buscar recursos als altres per poder afrontar les demandes del seu entorn (Danish, Petitpas i Hale, 1990). Per tant, està relacionat directament amb la tolerància a l'estrès.

Les variables relacionades amb els sentiments són també considerades importants per definir el nivell de rendiment dels esportistes en les situacions de màxima exigència i significat personal (Tenenbaum, 2009).

### **1.5 L'estrès i la seva tolerància**

L'estrès es descriu sovint com una sensació d'angoixa, preocupació i esgotament que pot afectar persones de qualsevol edat i gènere, provocant problemes de salut tant física com psicològica. Podem definir l'estrès com qualsevol experiència emocional molesta que vingui acompanyada de canvis bioquímics, fisiològics i conductuals predictibles. Sovint, una mica d'estrès pot resultar saludable perquè ens pot aportar l'energia que necessitem per superar certes situacions, com fer un examen, complir algun termini a la feina o assolir una activitat que ens suposi un repte. Tot i això, una quantitat excessiva d'estrès pot tenir conseqüències sobre la salut i afectar adversament al sistema immunitari, cardiovascular, neuroendocrí i nerviós central.

La tolerància a l'estrès en l'àmbit de l'esport la podem definir com la capacitat dels esportistes per suportar les demandes dels esports respectius, estant estretament relacionada amb els processos de sobreentrenament. Aquests han estat estudiats per la investigació de Gould i Dieffenbach (2002) i, normalment, s'associen a un desequilibri entre les demandes de l'entorn i la capacitat del subjecte (Roberts et al., 1999).

La tolerància al estrès, també, està correlacionada negativament amb diferents dimensions negatives com ara el descans interromput o la vulnerabilitat a les lesions i correlacionada positivament amb l'estabilitat emocional.

Podem definir la capacitat d'afrontament com la capacitat que tenen les persones per suportar, enfrontar-se i actuar en situacions límits, caracteritzades per la presència de màximes exigències externes i de gran significat personal al llarg d'un temps determinat. Aquesta capacitat està delimitada pel caràcter, la intensitat i la durada de les exigències. La valoració inicial, i les reavaluacions posteriors, que es realitzen en una situació específica, determinaran l'inici d'ús

dels recursos adequats per actuar-hi correctament. Un desequilibri entre les demandes i els recursos personals de l'esportista pot afectar l'equilibri emocional, generar baixes expectatives i un comportament d'evitació de la situació (De Rose Jr., 2000).

Per a molts esportistes, un baix nivell de tolerància els pot portar a avaluar les demandes d'una situació com a amenaçadores o perilloses (Folkman, 1999), creant discrepàncies entre la valoració que en fan i el desenvolupament dels esdeveniments, cosa que els porta ser poc eficaços i competents en el seu esport.

En general, els joves no estan preparats per respondre a les exigències que es deriven de l'alta competició i, de vegades, el fet de participar-hi sense una preparació adequada els pot generar trastorns en el desenvolupament psicosocial (Brustad, 1988).

## **2. Motivació personal**

Sempre he estat una persona envolta en el món de l'esport ja que he practicat gimnàstica rítmica durant 11 anys de la meua vida i posteriorment me he dedicat a ser entrenadora durant 5 anys.

Després d'haver tingut alguna experiència durant aquells anys com a gimnasta amb un psicòleg esportiu, al començar el grau de psicologia em vaig plantejar com objectiu inicial especialitzar-me o formar-me en psicologia de l'esport per tal de seguir vinculada amb allò que he realitzat tota la vida.

A més a més, he cursat les meves pràctiques externes a un centre de psicologia de l'esport on he pogut aprendre la realitat d'aquest camp de la psicologia guanyant experiència amb casos reals per al meu futur professional.

Aquest treball de final de grau el veig com a una oportunitat de seguir informant-me i formant-me en aspectes relacionats amb aquest camp de la psicologia. També em servirà per poder comprobar d'aquesta manera si finalment vull seguir endinsant-me més en l'estudi de la psicologia de l'esport o per altra banda, començar a enfocar-me en altres passions que se m'han anat despertant durant els quatre anys grau.

### **3. Context**

L'estudi realitzat ha pres lloc en la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona l'any 2023. Per a la seva realització, es va contactar amb el Club de Gimnàstica Rítmica Lloret per a que les seves gimnastes participessin com a mostra de l'estudi. Aquesta entitat es localitza al municipi de Lloret de Mar i va ser fundat fa més de 20 anys. Actualment, està format per més de 70 gimnastes federades i amb experiència en competició desde els nivells més baix fins al nivell més alt d'aquest esport, i per més de 60 gimanastes en edad escolar sense experiència en competició.

A falta de participants que estiguessin disposats a participar a l'investigació en aquesta entitat esportiva, vaig decidir obrir el qüestionari a usuaris fora de l'entitat que practiquessin esport i hagin competit algun cop per ta de poder obtenir una mostra més significativa.

#### **4. Objectius**

Els objectius d'aquesta investigació són els exposats a continuació:

- Conèixer els estils de personalitat que existeixen dins de la mostra basant-nos en quina puntuació tenen els participants en control d'estrès, influència de la evaluació del rendiment, motivació, habilitat mental i cohesió d'equip.
- Contestar a la pregunta: Els estils de personalitat tenen alguna influència en el rendiment dels esportistes? i si la resposta és si, conèixer quins d'ells afecten més positivament al rendiment dels esportistes i quins afecten de manera més negativa.
- Conèixer el control que té la nostra mostra sobre el seu estrès.
- Contestar a la pregunta: Els estils de personalitat tenen algun efecte sobre la tolerància al estrès en l'àmbit esportiu? i si la resposta és si, per tant, podria afirmar que alguns estils de personalitat ajuden a mantenir-nos més estables en moments d'estrès i a gestionar millor els factors estressants.
- Avaluar el rendiment dels esportistes en relació a la quantitat d'estrès a la que estan sotmesos.

## 5. Mètode

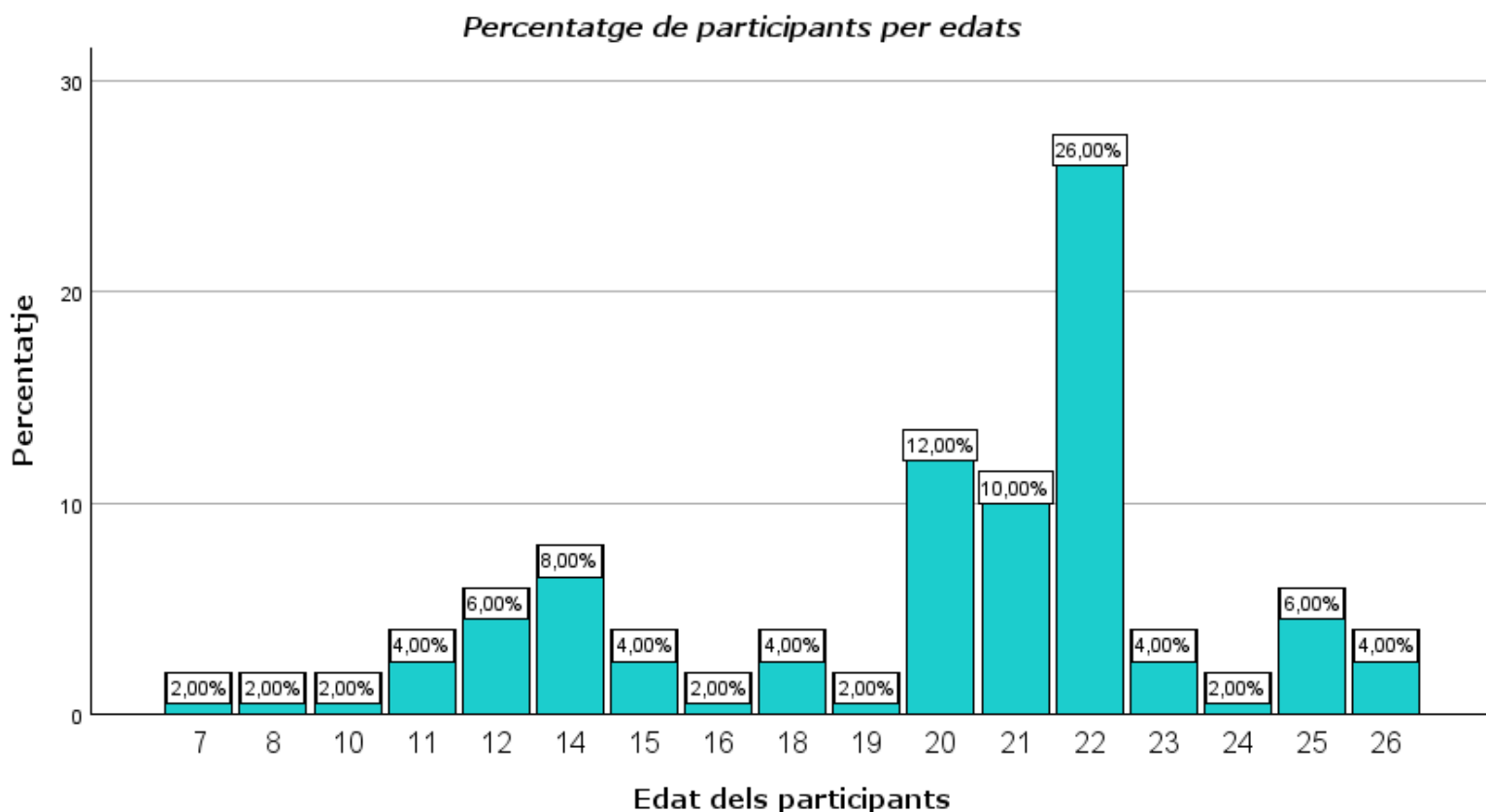
### 5.1. Participants

La mostra es formada per un grup de gimnastes de 7 a 16 anys, que formen part del Club Escola Gimnàstica Rítmica Lloret. Totes elles tenen experiència en competicions i pertanyen a diferents nivells i categories.

A més a més, també es format per altres esportistes dedicats a altres esports repartits en rangs d'edat des dels 18 anys sense màxim d'edat. Un total de 50 participants.

Els percentatges de participació segons l'edat es mostren a la Figura 1 i la participació segons l'esport que practiquen es mostra a la Figura 2.

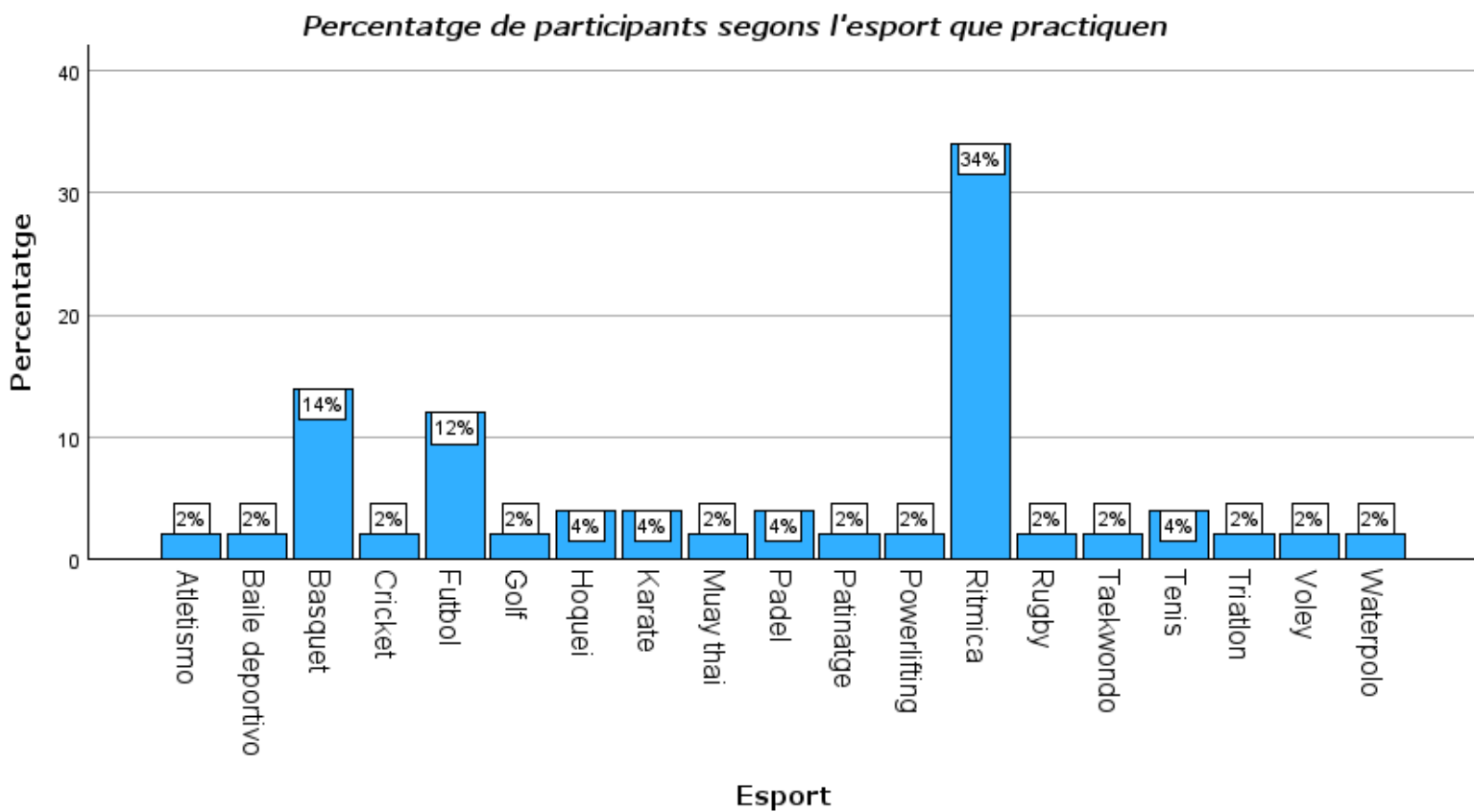
**Figura 1**



Nota: En aquest gràfic es pot observar quin percentatge de participants ha contestat el qüestionari segons l'edat que tenen.

Com es pot observar la majoria de la mostra amb un 26% es troba en els 22 anys d'edat. També podem observar que la franja d'edat més participativa ha estat des dels 20 anys fins als 22 anys, amb un 12% als 20 anys, un 10% als 21 i com hem esmentat abans 26% per l'edat de 22. També hem de destacar el 8% de participació als 14 anys.

**Figura 2**



Nota: Aquest gràfic ens mostra el percentatge de participants que han contestat el qüestionari segons l'esport que practiquen.

Com es pot observar, l'esport més practicat en la mostra és la gimnàstica rítmica amb un 34% dels participants. En segon lloc, l'esport més practicat és el bàsquet amb un 14% dels participants seguit pel futbol amb un 12% dels participants. També hem de destacar que amb un 4% dels participants trobem el hoquei, el karate, el pàdel i el tenis.

## 5.2. Instruments

1. L'escala de "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Està format per unes preguntes inicials de dades personals com ara l'edat, la modalitat que practiquen els esportistes, temps que porten practicant aquell esport, etc... i per 55 ítems. Serveix per avaluar i analitzar les dimensions psicològiques de cohesió d'equip, influència de l'avaluació en el rendiment, tolerància a l'estrès, motivació i habilitat mental dels esportistes mitjançant escala likert.

- **Control de l'estrès:** inclou dues categories d'ítems:
  - Les característiques de la resposta de l'esportista en relació amb les demandes de l'entrenament i la competició.
  - Les situacions potencialment estressants que poden provocar estrès i en presència de les quals és necessari el control.
  
- **Influència de l'avaluació del rendiment:** inclou dues categories d'ítems:
  - Les característiques de la resposta de l'esportista davant de situacions en què aquest avalua
  - Els antecedents que poden originar o porten implícita una valoració del rendiment esportiu de l'esportista:
    - Les persones que emeten o poden emetre judicis sobre l'execució de l'esportista.
    - Les situacions en què el mateix esportista o altres persones emeten o poden emetre judicis sobre el rendiment esportiu de l'esportista.
    - Les situacions en què l'actuació de l'esportista és negativa.
  
- **Motivació:** Abarca diferents aspectes:
  - L'interès dels esportistes per entrenar i superar-se dia a dia.
  - L'establiment i la consecució de metes o objectius.
  - La importància de l'esport en relació amb altres activitats i etapes de la vida de l'esportista.

- La relació cost/benefici que té l'activitat esportiva per l'esportista.
- **Habilitat mental:** inclou habilitats psicològiques que poden afavorir el rendiment esportiu:
  - Establiment d'objectius.
  - Anàlisi objectiu del rendiment.
  - Visualització de les conductes.
  - Funcionament i autoregulació cognitiva.
- **Cohesió d'equip:** es refereix a la integració de l'esportista en el seu equip o grup esportiu tenint en compte:
  - La relació interpersonal amb els membres de l'equip.
  - El nivell de satisfacció que té treballant amb els altres membres de l'equip.
  - L'actitud més o menys individualista en relació al grup.
  - L'importància que se li concedeix a "l'espirit d'equip."

### 5.3. Procediment

Els passos d'aquesta investigació són els següents:

1. **Elaboració d'un qüestionari per avaluar les diferents variables a estudiar adaptat a les edats de la mostra:** Per a la creació del qüestionari i la recollida de dades he utilitzat la plataforma Microsoft forms. Aquest m'ha permès realitzar un qüestionari per als participants de forma online, d'aquesta manera la mostra el pot contestar còmodament desde on vulgui. El qüestionari ha estat desenvolupat a partir de l'escala de "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.).

2. **Entrega del full d'informació sobre l'estudi i el full de consentiment informat:** al tractar-se de gimnastes menors d'edat, és imprescindible informar als pares o tutors legals sobre l'estudi i aconseguir el seu consentiment informat per a que aquestes puguin accedir a contestar el qüestionari.
  
3. **Enviar el qüestionari mitjançant correu electrònic als pares o tutors legals i a altres esportistes fora de l'entitat esportiva del Club gimnàstica rítmica Lloret.**
  
4. Un cop hem rebut les respostes de la mostra, **hem d'analitzar-les i fer les conclusions.**

#### **5.4. Anàlisi de Dades**

Per a la realització de l'anàlisi de dades he utilitzat un únic estadístic anomenat SPSS, Statistical Package for Social Sciences. Gràcies a aquest he pogut fer el recull i anàlisi de les dades obtingudes pel qüestionari. També m'ha permès la creació de taules i figures.

Tal i com indiquen els objectius i hipòtesis inicials d'aquest treball de fi de grau, volem veure si existeix una relació o influència entre les diferents variables de personalitat amb el rendiment esportiu, juntament amb la búsqueda de una possible influència entre el control de l'estrès i la seva tolerància amb el rendiment esportiu i quines variables de personalitat, si es el cas, influeixen més positivament o més negativament al rendiment esportiu. Per realitzar aquest anàlisi de dades, s'ha utilitzat les correlacions de Pearson per veure si existeixen aquestes relacions i influències tant a nivell de significació de 0,01 i 0,05.

## 6. Resultats/Aportacions

**Taula 1**

*Correlacions de les variables de personalitat*

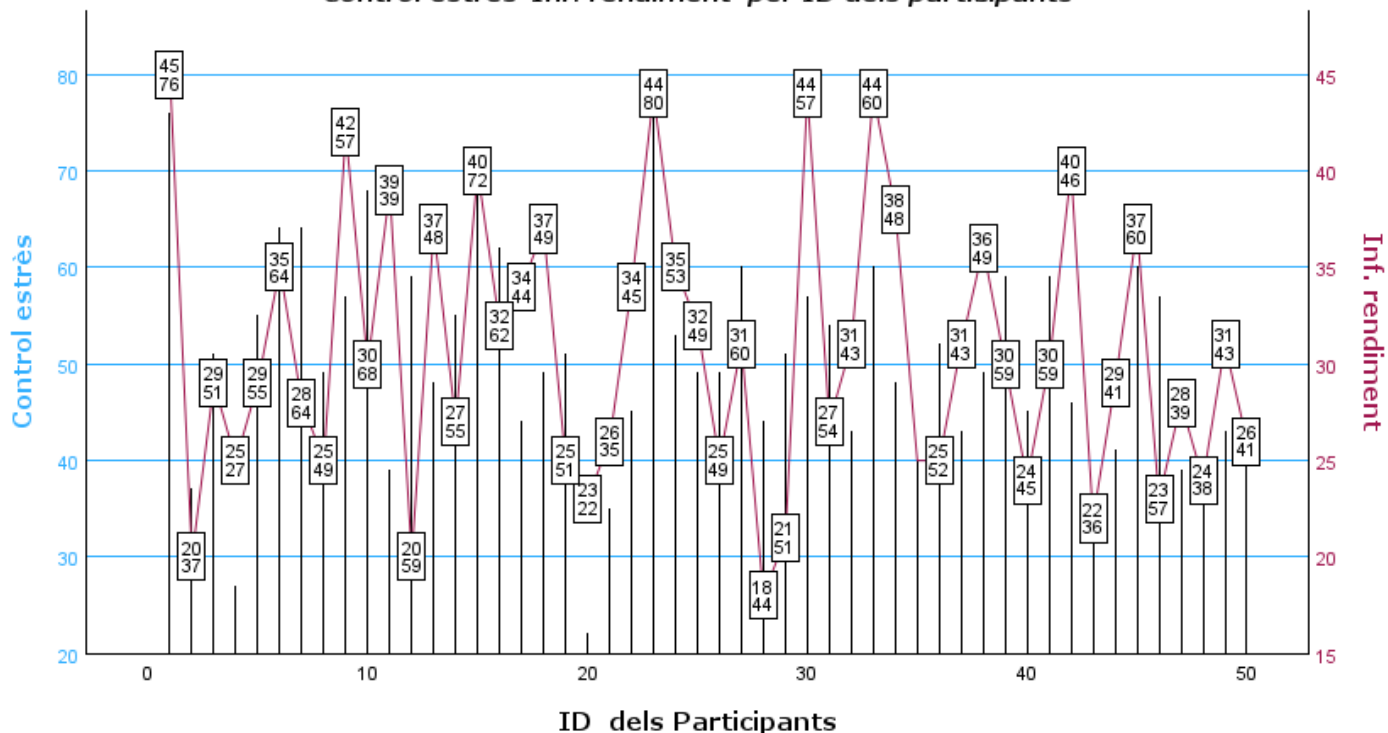
		<b>Control estrès</b>	<b>Inf. rendiment</b>	<b>Motivació</b>	<b>Habilitat mental</b>	<b>Cohesió d'equip</b>
<b>Control estrès</b>	Correlació de Pearson	1	,494 **	,272	,351 *	,142
	Sig. (bilateral)		<,001	,056	,013	,326
	N	50	50	50	50	50
<b>Inf. rendiment</b>	Correlació de Pearson	,494 **	1	-,005	,013	-,275
	Sig. (bilateral)	<,001		,974	,931	,053
	N	50	50	50	50	50
<b>Motivació</b>	Correlació de Pearson	,272	-,005	1	,413 **	,465 **
	Sig. (bilateral)	,056	,974		,003	<,001
	N	50	50	50	50	50
<b>Habilitat mental</b>	Correlació de Pearson	,351 *	,013	,413 **	1	,394 **
	Sig. (bilateral)	,013	,931	,003		,005
	N	50	50	50	50	50
<b>Cohesió d'equip</b>	Correlació de Pearson	,142	-,275	,465 **	,394 **	1
	Sig. (bilateral)	,326	,053	<,001	,005	
	N	50	50	50	50	50

\*\*· La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral).

\*· La correlació és significativa al nivell 0,05 (bilateral).

**Figura 3**

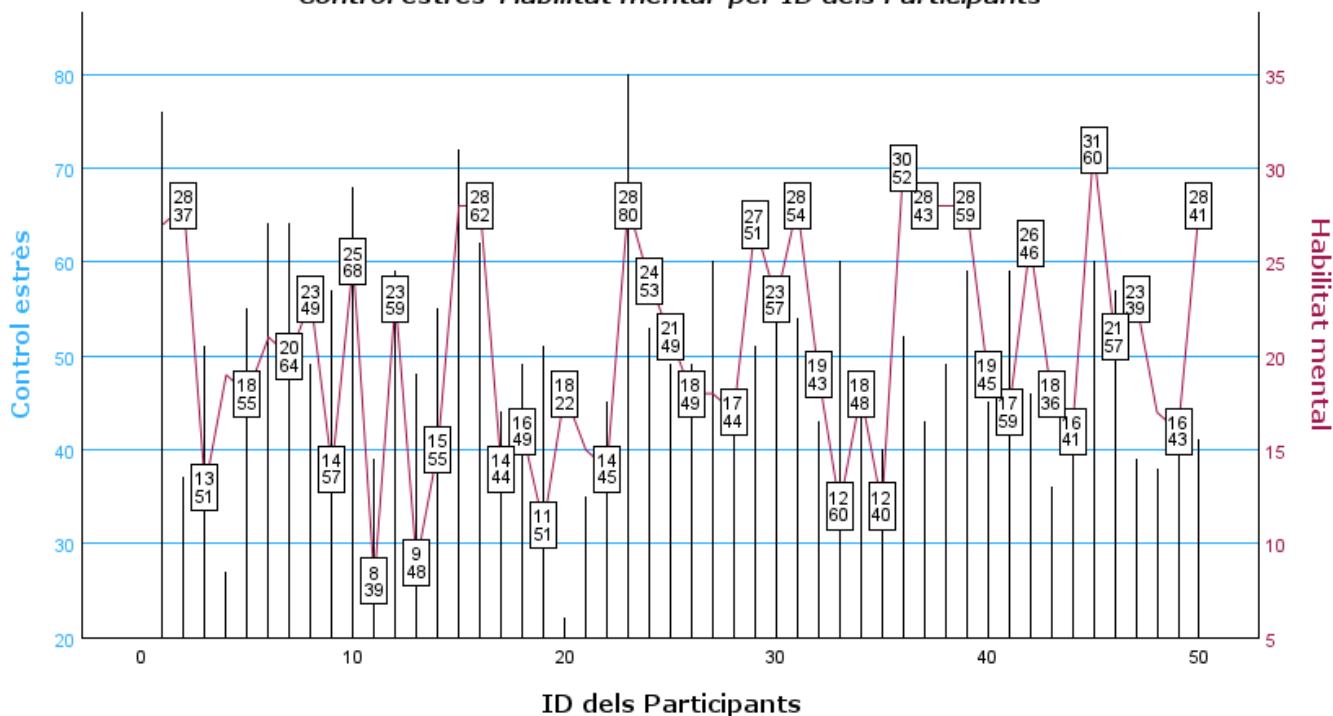
*Control estrès-Inf. rendiment per ID dels participants*



Nota: Aquest gràfic mostra la correlació entre la variable de control d'estrès i la de influència del rendiment. Podem observar la puntuació de cadascun dels participants.

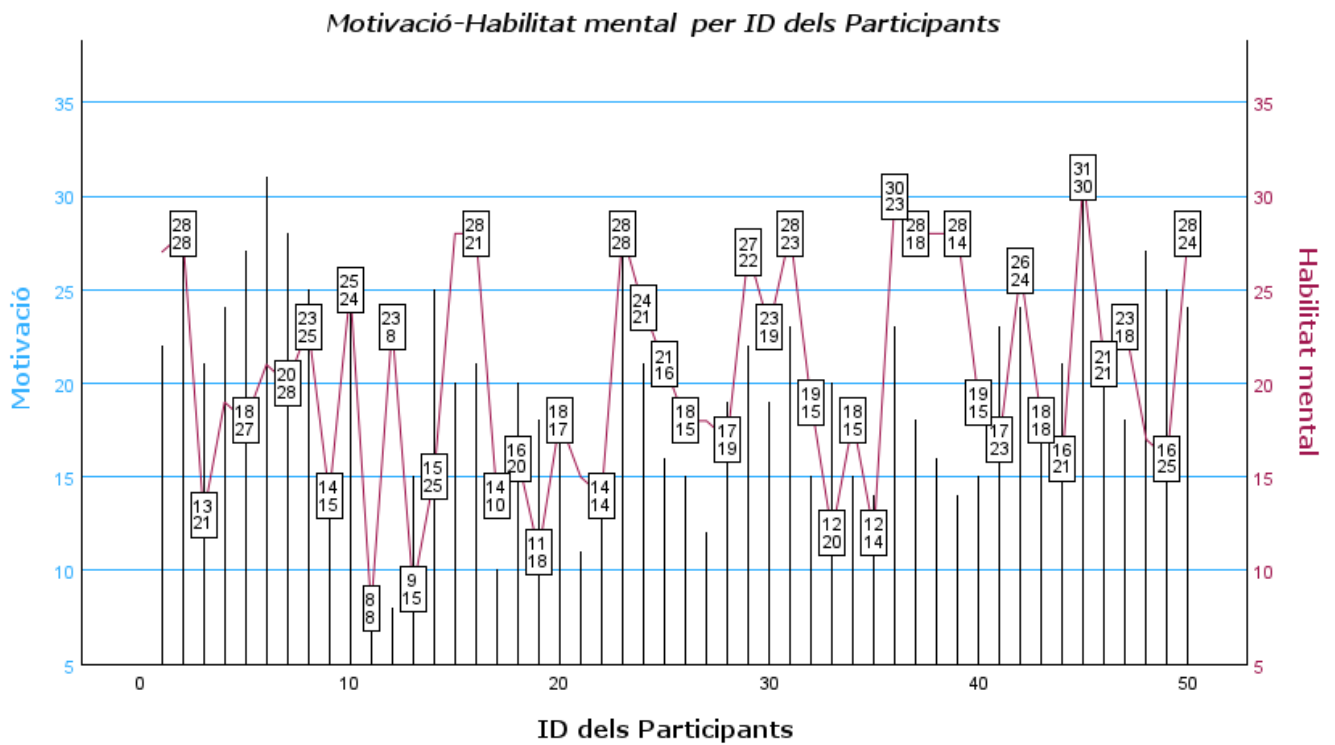
**Figura 4**

*Control estrès-Habilitat mental per ID dels Participants*



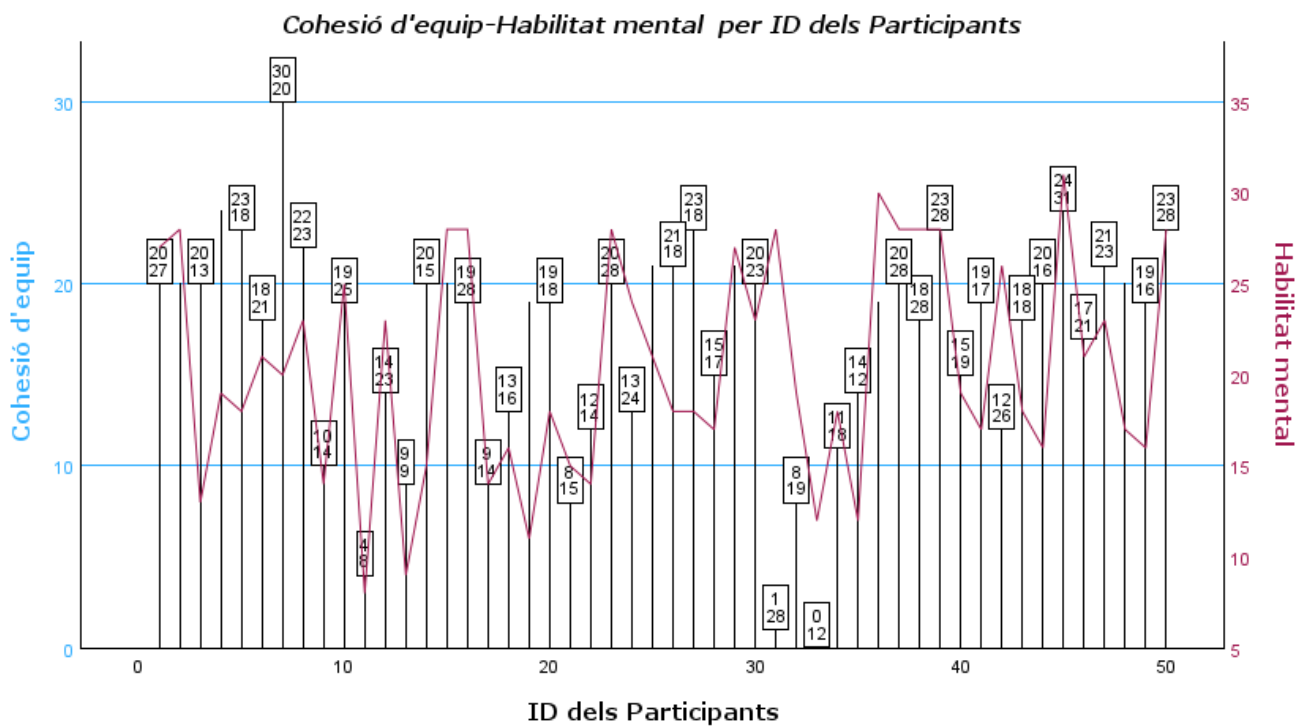
Nota: Aquest gràfic mostra la correlació entre la variable de control d'estrès i la de habilitat mental. Podem observar la puntuació de cadascun dels participants.

**Figura 5**



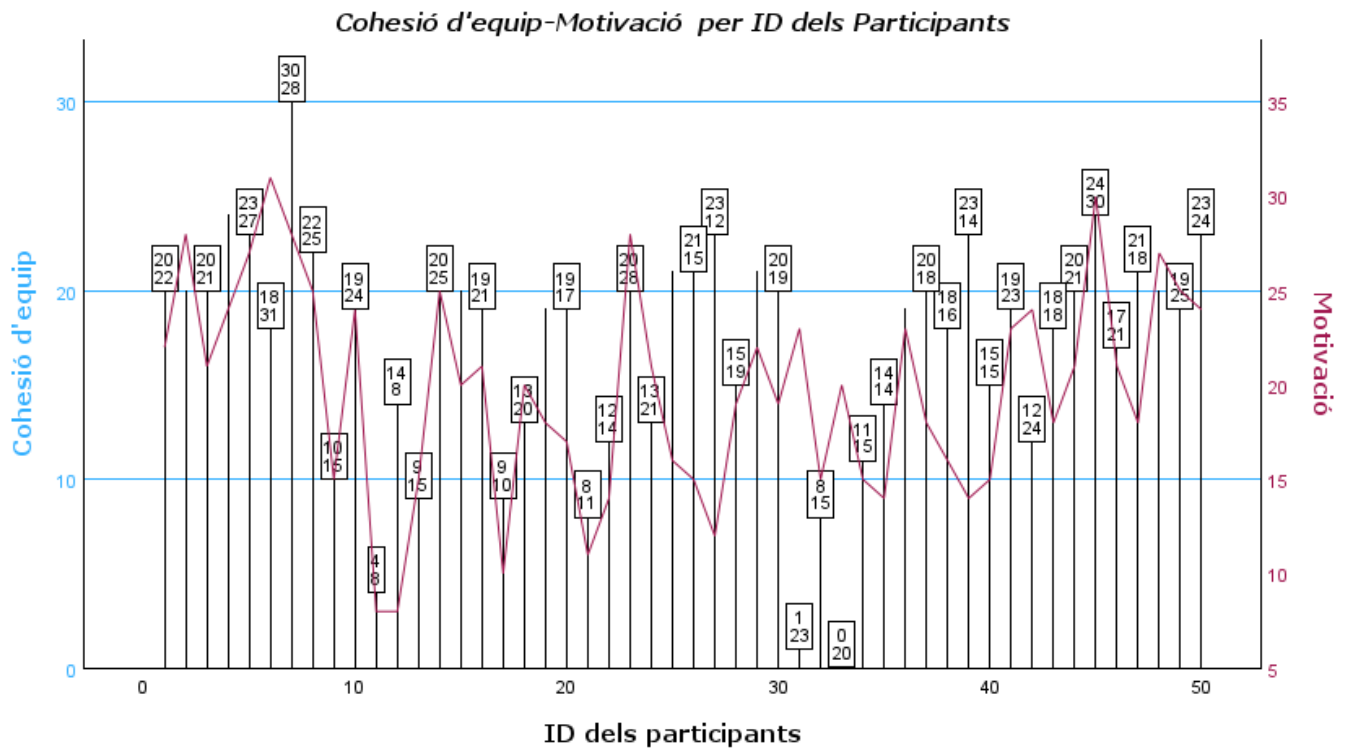
Nota: Aquest gràfic mostra la correlació entre la variable de motivació i la de habilitat mental. Podem observar la puntuació de cadascun dels participants.

**Figura 6**



Nota: Aquest gràfic mostra la correlació entre la variable de cohesió d'equip i la de habilitat mental. Podem observar la puntuació de cadascun dels participants.

**Figura 7**



Nota: Aquest gràfic mostra la correlació entre la variable de cohesió d'equip i la de motivació. Podem observar la puntuació de cadascun dels participants.

Els resultats més significatius han estat les puntuacions a les correlacions de Pearson de control del estrés i influència del rendiment amb una puntuació de 0,494, la motivació i habilitat mental amb una puntuació de 0,413, la motivació i cohesió d'equip amb una puntuació de 0,465 i la cohesió d'equip i habilitat mental amb una puntuació de 0,394. Totes elles amb una significació de 0,01.

Per altra banda, també ha estat significativa la correlació de Pearson, d'habilitat mental i control del estrés amb una puntuació de 0,351 amb una significació del 0,05.

## 7. Discussió

Com es pot observar en els resultats, la mostra està formada per persones amb estils de personalitat molt variats. La definició d'aquests ha estat basada en cinc variables: Control d'estrès, Habilitat mental, Motivació, Cohesió d'equip i l'influència que pateixen sobre el seu rendiment. Gràcies al test contestat per la mostra coneixem el seu rendiment, els nivells d'estrès als que estan sotmesos i quin control hi tenen sobre ell.

En primer lloc, el nivell de control d'estrès es pot considerar un indicador de l'estil de personalitat d'una persona ja que si una persona té un alt nivell de control d'estrès, generalment, és més propensa a tenir una personalitat reflexiva i serena, mentre que una persona amb un nivell de control d'estrès baix, probablement tindrà una resposta més emocional i reactiva davant de situacions estressants.

L'habilitat mental, quan és alta, ens ajuda a identificar a persones que normalment són ràpides i àgils mentalment que tenen bona capacitat per analitzar i solucionar problemes complexos. Mentre que una persona amb una baixa habilitat mental pot tenir dificultats per processar informació i prendre decisions ràpides.

La motivació també és un factor important en la personalitat d'una persona. Si la persona està molt motivada, és probable que tingui una personalitat més determinada i orientada a objectius. D'altra banda, si els nivells de motivació són baixos, pot ser que tingui una personalitat més indiferent i desmotivada i això pot provocar que abandoni els seus objectius.

En el context de la cohesió de l'equip, l'estil de personalitat d'un individu pot influir en la dinàmica i l'exercici del grup. Les persones que puntin alt en aquesta categoria probablement tenen un estil de personalitat extravertit i sociable que tendeix a ser molt col·laboratiu i capaç d'establir relacions interpersonals efectives. D'altra banda, les persones amb poca puntuació tindran un estil de personalitat més introvertit i reservat, pot ser estaran més enfocats a la seva pròpia feina i seran menys propensos a participar en activitats d'equip.

En la taula veiem quines d'aquestes cinc variables estan correlacionades entre elles. Les correlacions trobades han estat totes correlacions positives, el que voldrà dir que quan una de les puntuacions de les variables augmenta, l'altra també ho fa. Són les següents:

- **Habilitat mental-control del estrès**
- **Control del estrès-Influència del rendiment**
- **Motivació-Habilitat mental**
- **Cohesió d'equip-Habilitat mental**
- **Motivació-cohesió d'equip**

## **8. Conclusions**

D'aquestes correlacions podem extreure una sèrie de conclusions.

En primer lloc parlem de la correlació control d'estrès-habilitat mental. Aquesta suggereix que aquells individus que puntuen més en habilitat mental controlen millor l'estrès. Per tant podem concloure que el desenvolupament d'habilitats mentals pot tenir un impacte positiu en la capacitat de maneig de l'estrès.

En segon lloc, de la correlació entre control d'estrès-influència del rendiment, podem concloure que els participants que són capaços de manejar millor l'estrès poden tenir un impacte positiu en el rendiment ja que al tenir més estratègies de resolució de problemes podran centrar-se en els seus objectius sense posar en risc la seva salut mental. Aquest resultat resoldria la nostra pregunta inicial de si els estils de personalitat tenen algun efecte sobre la tolerància al estrès en l'àmbit esportiu, ja que confirma que hi ha una influència en el rendiment i que els participants amb un perfil més tolerant a l'estrès influeix de manera més positiva als seus resultats esportius mantenint-se més estables en moments d'estrès i gestionant millor els factors estressants.

La correlació significativa entre la motivació i l'habilitat mental també és interessant, ja que ens indica que els esportistes més motivats tenen les habilitats mentals més desenvolupades en la majoria dels casos. Com és evident, les habilitats mentals són clau en l'èxit de les carreres esportives ya que doten als esportistes de recursos i estratègies per superar obstacles, situacions estressants i per buscar un equilibri en el cost-benefici dels esforços realitzats amb els resultats aconseguits.

La correlació entre cohesió d'equip i habilitat mental ens fa concloure que quan un esportista té una alta habilitat mental obtindrà també una alta puntuació en cohesió d'equip, ja que probablement parlarem d'una persona amb més habilitats socials i més cooperativa que una amb una baixa puntuació a habilitat mental.

Per últim, de la correlació motivació-cohesió d'equip, podem concloure que un equip motivat tindrà més cohesió, i viceversa. Tant la cohesió d'equip com la motivació són factors importants per al rendiment. Si un equip té una bona cohesió i està motivat, és probable que els integrants de l'equip també tinguin bona habilitat mental, cosa que pot millorar l'exercici i els resultats de l'equip.

Gràcies a aquestes correlacions podem contestar a l'altra pregunta inicial dels objectius d'aquest treball de fi de grau. La pregunta en qüestió és la següent: Els estils de personalitat tenen alguna influència en el rendiment dels esportistes? i si la resposta és si, conèixer quins d'ells afecten més positivament al rendiment dels esportistes i quins afecten de manera més negativa. Doncs bé com ja hem esmentat als anterior paràgrafs, es confirma que hi ha una gran influència dels estils de personalitat al rendiment dels esportistes deixant-nos també quins serien els perfils que més positivament afecten al rendiment i quins poden afectar de manera més negativa.

Un perfil de personalitat on l'esportista puntua alt en habilitat mental, en control de l'estrès, motivació i cohesió d'equip, influirà de manera positiva al seu rendiment ja que estarem parlant d'una persona amb altes capacitats per afrontar situacions estressants i de pressió, amb unes habilitats socials suficientment desenvolupades com a ser cooperatiu i poder treballar

conjuntament amb altres per a un mateix objectiu, serà àgil mentalment i això le permetrà fer front a situacions on hagi de fer canvis i adaptar-se sense abandonar els seus objectius i disposarà també d'una organització mental adequada per tenir en compte el reforç que adquireix al practicar aquell esport envers al esforç que li suposa diàriament la pràctica d'aquest fins aconseguir els seus resultats esperats. A més a més, el fet d'estar motivat facilita molt la superació dels obstacles i preveu possibles danys a la salut mental.

Per altra banda, el perfil que influirà negativament al rendiment de l'esportista serà el d'aquell que puntuï baix en totes les variables del test. El fet de puntuar baix en només una de les variables no té perquè resultar negatiu necessàriament per al rendiment, simplement no és el cas ideal. Quan diem que té un estil de personalitat que clarament influirà de manera negativa al rendiment parlem d'algú sense o molt poca capacitat per gestionar les seves emocions, situacions d'estrès o de canvi. A més a més, aquesta persona no es dotarà d'una agilitat mental adequada per a una ràpida resolució de problemes, el que farà que es desmotivi cada cop més i pugui trobar-se, en el pitjors dels casos, en una situació de risc per al desenvolupament d'algun trastorn mental com ara d'ansietat, depressió... Tampoc tindrà masses habilitats socials i la comunicació no serà la seva fortalesa, a més a més, és possible que es tracti d'una persona a la que li costi anteposar un objectiu comú d'equip als seus propis objectius individuals.

## **9. Limitacions**

La limitació principal en aquesta investigació ha estat que la variabilitat de diferències individuals és tant extensa que no es pot ficar a tothom en un mateix paquet, és a dir, fer una única classificació dels estils de personalitat ha estat impossible a l'hora d'analitzar les dades ja que cada persona és com és i, nosaltres les persones, no complim un patró establert que determini exactament quin és el teu estil de personalitat. Així que, la interpretació de dades ha estat realitzada desde un punt de vista més global i menys específic del que es pretenia des de l'inici de la recerca.

## 10. Bibliografía

- Gimeno, F., José María Buceta, & María Carmen Pérez-Llantada. (2001). *El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.):...* ResearchGate; Instituto Superior de Psicología Aplicada.
- Martin D., Carl K., Lehnertz K.(2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Google Books.
- Pilar Sánchez-López, M., Francisco, J., & Morales, D. (2010). Universidad complutense de Madrid facultad de psicología Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos II (Psicología Diferencial y Psicología del Trabajo) Alejo García Naveira Bajo la dirección de los doctores.
- Morgan, W. P. (1978). An analysis of athlete behavior. En W. Straub (ed.), *The credulous-sceptical argument in perspective* (pp.218-227). New York: Movement Publications.
- el, C. (2013, April 15). *Comprendiendo el estrés crónico*.
- Siabato, E., Forero, I. & Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 87-98.
- Millon, T. (1969/1976). *Psicopatología moderna: un enfoque biosocial de los aprendizajes erróneos y de los disfuncionalismos*. Barcelona: Salvat.
- Millon, T. (1990). *Toward a new personology: An evolutionary model*. New York: Wiley.
- Millon, T. (1994). *Millon index of personality styles*. San Antonio: The Psychological Corporation.

- Staats, A. W. (1996). Behavior and personality: psychological behaviorism. New York: Springer.
- Aparicio García, M. E., & Sánchez López, M. P. (1999). LOS ESTILOS DE PERSONALIDAD: SU MEDIDA A TRAVÉS DEL INVENTARIO MILLON DE ESTILOS DE PERSONALIDAD. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 15(2), 191-211.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(2), 536-543.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum
- Ruiz, L.M., y Arruza, J., (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. Barcelona: Paidó
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., y Hale, B.D. (1990). Sport as a context for developing competence. En T.P. Gullotta, G.R. Adams, y R. Montemayor (Eds.), *Developing social competency in adolescence* (pp. 169-194). Newbury park, CA: Sage.
- Tenenbaum, G. (2009). The Study of Perception: From the Perceptions of Traits and States to the Perceptions of Effort, and the PerceptualCognitive-Emotion-Motor Linkage. Keynotes Lectures. Abstract 12º ISSP World Congress of Sport Psychology. Marrakech.
- Gould, D. y Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, under recovery and burnout in sport. En M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery preventing underperformance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics

- Roberts, G.C., Spink, K. S., y Pemberton, C.L. (1999). Learning experiences in sport psychology, 2nd. ed. Champaign, IL: Human Kinetics
- De Rose Jr., D., Korsakas, P., Calstron, B., y Ramos R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1, 143-157.
- Folkman, S., (1999). Aplicación de un programa de intervención para cuidadores de enfermos terminales. San Francisco: Congreso SIP
- Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sports: the influence of intrapersonal and socializations factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307-321.
- Maksum A. Personality traits, environment, and career stages of top athletes: An evidence from outstanding badminton players of Indonesia. *Heliyon*. 2023;9(3).
- A. Pyszkowska, Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life, *Pers. Individ. Differ.* 161 (2020), 109932, Jul.
- B.W. Roberts, D. Mroczek, Personality trait change in adulthood, *Curr. Dir. Psychol. Sci.* (2008)
- J.J. Martin, D.L. Gill, The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance, *J. Sport Exerc. Psychol.* (2016).
- A. Mirzaei, Nikbakhsh, F. Sharififar, The relationship between personality traits and sport performance, *Eur. J. Exp. Biol.* (2013).
- D.E. Papalia, S.W. Olds, R.D. Feldman, *Human Development*, tenth ed., McGraw-Hill, 2007.

- J.W. Santrock, Life-span Development, thirteenth ed., McGraw-Hill, 2017.
- Lameiras, João; Almeida, Pedro L.; Pons, Juan; Garcia-Mas, Alexandre  
Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo  
Revista de Psicología del Deporte, vol. 23, núm. 2, julio-diciembre, 2014,  
pp. 337-343.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise  
psychology (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

## **11. Reflexió: Valoració personal del TFG**

Per a finalitzar aquest treball de fi de grau he volgut fer una petita reflexió sobre les meves sensacions i experiències viscudes.

La realització d'aquest no ha estat un camí de flors, si no que més ben dit ha estat com una muntanya russa on hi ha hagut alts i baixos, moments on tot semblava avançar correctament i inclòs, en ocasions, ràpid i altres moments on semblava que tot l'esforç que estava supposant no servia per a res, com si tot quedés estancat i et trobessis contra una paret la qual no podia atravesar i no em quedaba un altra que aprendre a escalar-la o buscar un altre camí per a poder arribar al destí final, respondre a totes les meves hipòtesis inicials i realització dels objectius.

Aquesta gran recerca crec que m'ha aportat moltes coses a nivell personal, com ara a ser més constant en el meu hàbit de treball i estudi, al haver de complir unes dates d'entrega d'esborranys entre altres vaig haver d'aprendre a compaginar les assignatures cursades i les pràctiques externes amb tota la càrrega de treball i esforç que suposa el procés de realització del TFG. També m'ha aportat una millora en la meva gestió emocional ja que no em podia permetre el luxe de deixar-ho estar si em trobava amb un obstacle o sentia que no era capaç perquè sabia que després d'haver cursat quatre anys de grau aquest no podia ser el motiu que no em permetés graduar-me i seguir formant-me en aquesta professió que tant m'apassiona. A més a més, saber que ningú t'ajudarà o et farà la feina m'ha aportat més independència i ha millorat les meves habilitats a l'hora de fer decisions importants.

A nivell pre-professional m'ha aportat principalment experiència. Experiència en la comunicació amb centres on he volgut passar el meu qüestionari, que en aquest cas ha estat l'Escola de Gimnàstica Rítmica Lloret, i no nomès amb els centres sino que també a iniciar una búsqueda de mostra que no es troba dins d'una comunitat en concret sinó que està a tot arreu. També, m'ha aportat experiència en l'àmbit de recerca i investigació d'articles científics, els quals han estat clau per a la realització d'aquest treball.

Considero que he hagut d'aprendre moltes coses per a la bona realització del TFG, coses tant imprescindibles com ara saber utilitzar correctament el programa SPSS per a l'anàlisi de dades i resultats. Per a mí, aquest ha estat un dels moments més dramàtics del procés tot i haver-lo utilitzat en algunes de les assignatures cursades al grau. Vaig sentir molta pressió perquè no volia equivocar-me d'estadístic i al final també considero que el que nosaltres treballem a classe són aspectes molt més bàsics del SPSS ja que per començar a classe et donen totes les dades i variables fetes i en aquest cas has de començar-ho tot desde zero. Mai hagués imaginat la càrrega de treball, pressió i estrès que suposa realitzar una base de dades, passar-la al SPSS, analitzar-les utilitzant els estadístics pertinents i finalment interpretar-los correctament.

També he après a crear un full d'informació per al participant i un full de consentiment informat. Després d'aquesta experiència, crec que mai tornaré a repetir una investigació amb part de la mostra menor perquè considero que per a mí va ser una càrrega molt gran i un gran impediment a l'hora d'avançar amb el meu treball ja que el fet d'haver d'entregar el fulls, esperar a que em donessin el consentiment i que després els menors realitzessin el qüestionari va suposar molt més temps del previst i crec que això va afectar tant a la temporalització de la realització del meu treball com a la meva salut mental ja que aquella situació em feia sentir que podia no ser capaç de complir els meus objectius a temps.

També he pogut disfrutar dels coneixements impartits als articles sobre aquest camp de la psicologia tant especial i tant nou. Personalment, crec que encara queda tant per investigar i descobrir sobre aquest camp que el simple fet de pensar que puc haver estat aportant alguna cosa a tot això és una sensació increïble i fascinant i em sento orgullosa d'haver escollit aquest tema per al meu treball de fi de grau ja que també és un tema que va molt relacionat amb unes de les meves passions que m'han acompanyat durant gairebé tota la meua vida, l'esport. A més a més, el fet de que hagi pogut realitzar les pràctiques externes alhora dins d'aquest mateix camp crec que ha pogut enriquir tota la recerca i m'ha permès trobar més informació, ajuda i implicació pel tema escollit.

Amb aquest treball de fi de grau, he després que tot i tenir sempre els objectius de recerca molt clars sempre poden sorgir limitacions o altres coses que poden fer que la teva investigació o temàtica de treball hagi de moldejar-se, per tant, considero que he després ha ser tant planificadora i perfeccionista per poder aprendre a ser més flexible amb els meus objectius i les meves maneres per aconseguir-los.

També puc dir que he després a tenir tanta confiança en mi mateixa a l'hora de treballar sota pressió perquè realment mai saps les condicions en les que et trobaràs quan arribes a la situació on s'acaba el temps i has d'entregar un treball tant important com suposa aquest TFG.

Per acabar, puc dir que aquest treball de fi de grau m'ha fet veure que no podem englobar a tothom en un mateix paquet o intentar classificar-los ja que cada persona es diferent i és precisament això, aquestes diferències individuals les que fan que la psicologia sigui una ciència que m'encanta i que m'anima cada dia a seguir formant-me i també a seguir coneixent a persones i disfrutar de les seves peculiaritats. No hem d'esforçar-nos en ser igual que tots per tal de ser acceptats sino que hem d'esforçar-nos cada dia per ser una millor versió de nosaltres i potenciar les nostres fortaleses i millorar les debilitats.


## 12. Annexes

Qüestionari contestat per la mostra:


No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual les pido que contesten con la máxima sinceridad.

Cabe recordar que todas las respuestas son estrictamente confidenciales.


\* Obligatorio

1. Edad \* 


- 7
- 8-10
- 11-13
- 14-16
- 17-19
- 20-22
- 23-25
- +25

2. Que deporte practicas? \* 

Escriba su respuesta


3. Categoría y nivel de competición actual \* 

Escriba su respuesta


4. Modalidad de competición actual \* 

Individual

Equipo

5. ¿Cuánto hace que practicas este deporte? \* 

Escriba su respuesta

6. ¿Cuáles han sido los mayores éxitos individuales y colectivos que has conseguido? indica el año, por favor. \* 

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Document d'informació al participant:

### FULL D'INFORMACIÓ AL PARTICIPANT

-Títol de l'estudi: Influència dels estils de personalitat al rendiment dels esportistes i la tolerància a l'estrès.

-Investigadora principal/estudiant:

- Helena Rojas Moreno
- [helena.rojas@estudiants.urv.cat](mailto:helena.rojas@estudiants.urv.cat)
- 673805629

-Centre: Universitat Rovira i Virgili (URV).

-Treball de fi de grau.

### INTRODUCCIÓ

Em dirigeixo a vostè per tal d'informar-lo sobre l'estudi d'investigació en el que es convida a les vostres filles a participar.

La meua intenció és que rebí la informació correcta i suficient perquè pugui avaluar i decidir si vol o no que la vostra filla participi en aquest estudi. Per aquest motiu, llegeixi aquest full informatiu amb atenció i li aclariré els dubtes que li puguin sorgir. Vostè és lliure de consultar amb les persones que consideri oportú abans de decidir sobre la seva participació a l'estudi.

Ha de saber que la seva participació en aquest estudi és voluntària i que pot decidir no participar o canviar la seva decisió i retirar el consentiment en qualsevol moment.

### DESCRIPCIÓ GENERAL DE L'ESTUDI

Aquest estudi té com a objectiu:

- Conèixer els estils de personalitat que existeixen dins dels participants.
- Contestar a la pregunta: Els estils de personalitat tenen alguna influència en el rendiment dels esportistes? i si la resposta és sí, conèixer quins d'ells afecten més positivament al rendiment dels esportistes i quins afecten de manera més negativa.
- Conèixer el control que tenen els participants sobre el seu estrès.
- Contestar a la pregunta: Els estils de personalitat tenen algun efecte sobre la tolerància al estrès en l'àmbit esportiu? i si la resposta és sí, per tant, podria afirmar que alguns estils de personalitat ajuden a mantenir-nos més estables en moments d'estrès i a gestionar millor els factors estressants.
- Avaluar el rendiment dels esportistes en relació a la quantitat d'estrès a la que estan sotmesos.

No serà necessària cap visita mèdica; només caldrà que la vostra filla respongui un qüestionari amb preguntes relacionades amb l'estil de vida previ a l'estudi. El qüestionari es farà online, així que el podrà completar desde on vulgueu i, opcionalment, juntament amb la vostra presencialitat. No suposarà cap risc per la vostra filla.

Tota la informació recopilada sobre les persones participants en el marc d'aquest estudi es mantindrà estrictament confidencial i amb aplicació de les corresponents mesures de seguretat que garanteixin, a més de la seva confidencialitat, la seva integritat, disponibilitat, autenticitat i traçabilitat. Mai s'identificarà a les persones participants en cap informe, presentació ni publicació que sorgeixi d'aquest estudi. Per tant, la seva identitat no serà revelada a cap persona.

La Universitat es responsabilitza d'aplicar les mesures de seguretat i la resta d'obligacions derivades de la legislació de protecció de dades de caràcter personal, d'acord amb l'Esquema Nacional de Seguretat, Reial Decret 3/2010.

En aquest sentit, La Universitat Rovira i Virgili s'ha dotat d'una Política de Seguretat que pot ser consultada a la secció sobre "Legislació i normativa" de la pàgina web de la Universitat dintre de "Normativa pròpia" i "Altres normes", <http://www.urv.cat/ca/universitat/normatives/altres-normes/>.

He rebut aquest full d'informació:

Data:

Nom i Cognoms:

Pare/Mare/ Tutor legal de:

Signatura:

## Full de consentiment informat:

### FULL DE CONSENTIMENT INFORMAT

Jo ..... amb DNI .....

-He llegit el full d'informació al participant sobre l'estudi del qual se m'ha entregat una còpia.

-He pogut fer preguntes i resoldre els meus dubtes sobre l'estudi i la meva participació.

-Comprenc la meva participació a l'estudi d'acord amb allò expressat al full d'informació al participant sobre l'estudi i de les respostes a les meves preguntes, així com els riscos i beneficis que comporta.

-Accepto que la meva participació és voluntària i dono lliurement la meva conformitat per participar a l'estudi.

-Conec que em puc retirar en qualsevol moment de la participació a l'estudi sense que això em pugui causar cap perjudici.

-Estic informat sobre el tractament que es realitzarà de les dades personals de la meva filla.

-Dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les dades de la meva filla en les condicions detallades al full d'informació al participant sobre l'estudi. Sí No

-Dono el meu consentiment per a la difusió de les dades personals de la meva filla junt amb la publicació dels resultats de l'estudi. Sí No

-Un cop finalitzada la investigació, és possible que les dades obtingudes siguin d'interès per a altres estudis relacionats. En relació amb això, s'ofereixen les següents opcions:

NO autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

Sí autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

-Un cop finalitzada la investigació, és possible que hi hagi mostra sobrant. En relació a aquestes, s'ofereixen les següents opcions:

La destrucció de la mostra sobrant.

La seva **utilització en futurs projectes** d'investigació biomèdica relacionats amb el mateix tema

-I per expressar aquest consentiment, el Pare/Mare/Tutor legal del participant signa en data ..... i lloc ..... aquest full de consentiment:

Signatura del Pare/Mare/Tutor legal del participant .....

Relació del representant legal amb el participant .....

Correu electrònic del representant legal: .....

(aquí rebreu el qüestionari en qüestió)

### Informació bàsica sobre protecció de dades (format tabular)

INFORMACIÓ DE PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS	
<b>Responsable</b>	El responsable del tractament de les seves dades personals és la Universitat Rovira i Virgili amb CIF Q9350003A i amb domicili fiscal al carrer de l'Escorxador, s/n, 43003 de Tarragona.
<b>Finalitat</b>	Participar en el treball de fi de grau en els termes que es descriuen al full d'informació al participant. En el cas que l'estudi prevegi la publicació, difusió i reutilització dels resultats obtinguts incloent dades personals, les dades personals seran utilitzades per a aquesta finalitat sempre que l'interessat hagi atorgat el seu consentiment.
<b>Drets</b>	Pot exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, portabilitat, limitació o oposició al tractament, mitjançant un escrit adreçat al Registre General de la URV a la mateixa adreça del domicili fiscal o mitjançant la seva presentació al Registre General de la Universitat, presencialment o telemàtica, segons s'indica a <a href="https://seuelectronica.urv.cat/registre.html">https://seuelectronica.urv.cat/registre.html</a> .
<b>Informació addicional</b>	Pot consultar informació addicional sobre aquest tractament de dades personals denominat <i>Treballs de fi de Grau</i> i els seus drets al Registre d'Activitats del Tractament de la URV publicat a <a href="https://seuelectronica.urv.cat/rgpd">https://seuelectronica.urv.cat/rgpd</a> on també s'hi pot consultar la Política de Privacitat de la URV. Així mateix, pot adreçar als nostres delegats de protecció de dades qualsevol consulta sobre protecció de dades personals a la direcció de correu electrònic del <a href="mailto:dpd@urv.cat">dpd@urv.cat</a> .