

Júlia Borràs Casas

**DIFERÈNCIES EN L'ESTAT PSICOLÒGIC PREVI A L'ENTRENAMENT I A LA
COMPETICIÓ: ESTUDI EN INFANTS I ADOLESCENTS QUE PRACTIQUEN
CICLISME**

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigit per Núria Voltas Moreso

Grau en Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

RESUM

Aquest treball analitza la variabilitat de l'estat psicològic precompetitiu i la seva relació amb el rendiment en ciclistes de carretera en edat escolar (8-14 anys). L'estudi neix de l'observació directa en tasques de monitoratge, on es detecta una transformació emocional crítica: mentre l'entrenament és un espai segur i lúdic, la competició oficial activa manifestacions de nerviosisme, pèrdua d'autoconfiança i bloqueigs. Mitjançant una metodologia quantitativa i models de regressió lineal jeràrquica en dos passos, es contrasta el pes de les variables psicològiques internes enfront de les de caràcter contextual o de planificació física. Els resultats multivariants condueixen a rebutjar la hipòtesi de la causalitat de l'entorn objectiu (anys d'experiència, dies d'entrenament o volum de curses), demostrant que són els recursos interns de l'infant els que assumeixen la capacitat predictiva real. En concret, el control de l'estrès, la motivació i les habilitats mentals emergeixen com els únics predictors significatius de l'ansietat global, actuant com a mecanismes d'amortiment emocional. Finalment, l'avaluació del rendiment percebut s'edifica de manera significativa sobre la cohesió d'equip, confirmant que el clima relacional d'iguals és el filtre essencial en l'autoavaluació de l'èxit de l'atleta. Es conclou que és prioritari dissenyar programes d'intervenció mental basats en el focus atencional i rutines precompetitives per evitar l'abandonament prematur i garantir una pràctica saludable.

Paraules clau: ciclisme base, ansietat competitiva, habilitats psicològiques, rendiment, cohesió d'equip, focus atencional.

ABSTRACT

This study examines the variability of pre-competitive emotional states and their relationship with athletic performance in youth road cyclists (aged 8-14). The research stems from direct observation during coaching, which revealed a critical emotional shift: while training serves as a safe, play-oriented environment, official competition triggers nervousness, loss of self-confidence, and cognitive blocks. Utilizing a quantitative methodology and two-step hierarchical linear regression models, the predictive weight of internal psychological variables was contrasted against objective contextual and physical planning indicators. The multivariate results lead to the rejection of the hypothesis attributing predictive power to environmental or experiential metrics (years of practice, training frequency, or race volume), proving instead that the child's internal resources carry the true predictive weight. Specifically, stress control, motivation, and mental skills emerged as the only significant predictors of global anxiety, serving as robust psychological buffering mechanisms. Furthermore, perceived performance evaluation is built upon team cohesion, confirming that the peer relational climate is the essential filter through which youth athletes assess their success. The study concludes that implementing structured psychological training programs focusing on attentional control and pre-competitive routines is critical to prevent early dropout and foster a resilient sporting experience.

Key words: Youth cycling, competitive anxiety, psychological skills, perceived performance, team cohesion, attentional focus.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	6
1. PRESENTACIÓ DEL TEMA I PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA ESTUDI	6
2. MOTIVACIÓ I ELECCIÓ DEL TEMA	6
MARC TEÒRIC	7
1. ESPORT I PSICOLOGIA. PRINCIPALS MODELS TEÒRICS	7
1.1 Com la psicologia entra en l'esport i, concretament, en el ciclisme	7
2. VARIABLES PSICOLÒGIQUES ASSOCIADES AL RENDIMENT ESPORTIU	10
2.1 Aproximació conceptual: ansietat, estrès i arousal	10
2.2 L'ansietat en el context esportiu	10
2.3 Estrès i pressió psicològica	11
2.4 Motivació i orientació a les metes	13
2.5 Autoconfiança i autoeficàcia	14
3. FACTORS INFLUENTS EN L'ESTAT PSICOLÒGIC DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA	15
3.1 La figura de l'entrenador	15
3.2 L'entorn sociofamiliar	15
3.3 Factors personals	17
4. ESTUDIS SOBRE LES DIFERÈNCIES ENTRE L'ESTAT PSICOLÒGIC EN ELS ENTRENAMENTS I LES COMPETICIONS	17
OBJECTIUS	19
HIPÒTESIS	20
METODOLOGIA	21
1. DISSENY DE L'ESTUDI I PARTICIPANTS	21
2. INSTRUMENTS I MATERIAL	23
3. PROCEDIMENT	24
4. ANÀLISIS DE DADES	25
RESULTATS	26
1. DESCRIPCIÓ I ANÀLISI COMPARATIVA: CONTEXT D'ENTRENAMENT VS. COMPETICIÓ	26
2. DIFERÈNCIES EN L'ANSIETAT COMPETITIVA EN FUNCIÓ DEL GÈNERE, L'EDAT I LES VARIABLES APLICADES A LA PRÀCTICA ESPORTIVA	27
3. RELACIÓ ENTRE ELS FACTORS PSICOLÒGICS INTERNS I L'ANSIETAT	31
3.1 Dimensions de personalitat	31
3.2 Habilitats psicològiques	32
4. RELACIÓ ENTRE ELS FACTORS CONTEXTUALS I L'ANSIETAT	33
5. MODELS PREDICTIUS PER A L'ANSIETAT I EL RENDIMENT ESPORTIU	33
5.1 Resultats relacionats amb la variable dependent Ansietat competitiva global	33

5.2 Resultats relacionats amb la variable dependent Rendiment	35
DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS	36
LIMITACIONS I FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ.....	41
1. Limitacions	41
2. Futures línies d'investigació	42
BIBLIOGRAFIA	43
ANNEX.....	48

INTRODUCCIÓ

1. PRESENTACIÓ DEL TEMA I PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA ESTUDI

El ciclisme en edat escolar s'ha d'entendre des de diverses dimensions. D'una banda, hi ha el vessant tècnic, centrat en l'aprenentatge motriu i el control de la bicicleta. De l'altra, hi ha el vessant psicològic, on el jove ciclista s'enfronta per primer cop a la pressió i a la gestió de les seves pròpies emocions en contextos esportius. Aquesta combinació fa que l'esport escolar sigui un escenari crític per al creixement personal de l'esportista.

En aquest context, el canvi entre l'entorn controlat de l'entrenament i el que implica el context de competició, sovint genera una variabilitat en l'estat psicològic de l'infant, la qual pot ser determinant en el seu rendiment i el seu futur en la participació en aquest esport.

A partir de l'observació directa en les funcions com a monitora d'una escola de ciclisme, s'ha detectat una variació important en l'estat d'ànim i el comportament emocional de l'alumnat segons el context de la pràctica: mentre que en les sessions d'entrenament predomina un clima de seguretat i diversió, on l'alumnat es mostra participatiu i motivat (fins i tot demanen sovint realitzar simulacres de cursa com a part del joc), l'arribada de la competició oficial transforma aquestes dinàmiques, donant pas a manifestacions de nerviosisme, bloquejos cognitius i una disminució de l'autoconfiança amb ells mateixos.

La necessitat de comprendre aquest fenomen no respon només a una curiositat acadèmica, sinó a la voluntat d'oferir eines pràctiques als monitors i entrenadors per gestionar millor les emocions de l'alumnat i evitar l'abandonament esportiu prematur. Per aquest motiu, el present treball sota el títol: Diferències en l'estat psicològic previ a l'entrenament i a la competició: estudi en infants i adolescents que practiquen ciclisme, es proposa analitzar i comparar científicament aquestes variables.

2. MOTIVACIÓ I ELECCIÓ DEL TEMA

L'elecció d'aquest tema neix de voler connectar la meua vida sobre la bicicleta amb tot el que he après estudiant psicologia. Des de ben petita, el ciclisme ha estat part del meu dia a dia i m'ha ensenyat coses que no s'aprenen a l'escola, com saber aguantar quan les cames fan mal o no rendir-se quan les coses es posen difícils.

Al llarg d'aquests anys, m'he adonat en primera persona que en un esport tant dur i solitari com el nostre, el físic no ho és tot. He viscut moltes vegades la sensació

d'estar forta en un entrenament i, en canvi, sentir-me bloquejada i plena de nervis el dia d'una cursa només pel fet de portar un dorsal. Aquesta curiositat per entendre per què el meu cap reaccionava així és el que em va portar a voler estudiar aquesta carrera.

Ara que estic a punt d'acabar el grau, sentia que havia de tancar el cercle i unir aquestes dues passions. Com que ara soc jo la que fa de monitora i veig els nens patir els mateixos nervis i preocupacions que patia jo, tinc ganes d'investigar com els podem ajudar. En el fons, la meua motivació principal és posar el meu granet de sorra perquè els més joves gaudeixin de la bicicleta sense que la pressió o l'ansietat els tregui les ganes de seguir pedalant.

MARC TEÒRIC

1. ESPORT I PSICOLOGIA. PRINCIPALS MODELS TEÒRICS

1.1 Com la psicologia entra en l'esport i, concretament, en el ciclisme

Ja sigui pel seu origen pragmàtic o terapèutic, l'interès dels esportistes en consultar psicòlegs s'ha començat a fer notable en els últims temps, sobretot en l'elit esportiva on les diferències entre els competidors en quant a aptitud física i tècnica són mínimes (Jones *et al.*, 2002). Per exemple, Novak Djokovic (tennista professional), va compartir després de derrotar a Andy Murray a la final de l'Open d'Austràlia del 2015 que "En aquests partits i circumstàncies mentals en particular, és probable que la força mental jugui el paper més important" (citat en Cohn, 2015). També en parlava, entre molts d'altres, el boxejador Muhammad Ali en una de les seves entrevistes que "Els campions no es fan als gimnasos. Els campions estan fets d'alguna cosa que tenen molt a l'interior: un desig, un somni, una visió. Han de tenir la resistència d'últim minut, han de ser una mica més ràpids, han de tenir l'habilitat i la voluntat. Però la voluntat ha de ser més forta que l'habilitat" (Documental: *When we were kings*, 1974).

Aquestes reflexions són les que donen suport a les evidències científiques. Per exemple, la investigació sobre les experiències de l'exercici màxim indica que la resistència mental i la capacitat per concentrar-se de manera eficaç, es troben entre els factors que distingeixen als atletes d'elit dels seus contrincants amb menys èxit (Jackson *et al.*, 2008).

La psicologia de l'esport estudia els factors psicològics que influeixen en la participació i el rendiment esportiu, així com els efectes psicològics derivats de la participació en un programa d'esport o d'exercici físic (enciclopèdiacat, s.d). Aquesta

disciplina es considera una de les dimensions determinants del rendiment atlètic. Segons Moran i Torner (2018), en la preparació de l'esportista es distingeixen quatre tipus de factors de rendiment diferenciats: (1) el físic, que es refereix a fenòmens com la capacitat, la fortalesa i la resistència, que és possible mesurar-ho objectivament; (2) el tècnic, que inclou la destresa amb la que els esportistes executen les habilitats fonamentals que exigeix el seu esport; (3) el tàctic, que es refereix a l'àmbit estratègic i la presa de decisions; i (4) el psicològic, que estudia la influència temporal de factors psicològics.

A partir d'aquesta premissa, Moran i Torner (2018) defensen que, si els processos mentals són determinants per a l'èxit, la psicologia de l'esport ha de proporcionar estratègies d'intervenció que permetin als esportistes optimitzar el seu rendiment en situacions de màxima pressió. Aquesta capacitat d'aplicar recursos psicològics per potenciar les habilitats atlètiques ha generat un canvi de paradigma en l'esport d'elit; actualment, és habitual que els mateixos atletes reconguin obertament la contribució de l'assessorament psicològic en la consecució dels seus objectius i èxits esportius.

L'interès científic per aquesta disciplina en el context del ciclisme no és recent, sinó que es remunta als orígens de la psicologia experimental. El primer treball acadèmic del qual es té constància el va signar Norman Triplett l'any 1898 a la Universitat d'Indiana. Aquest estudi és considerat fundacional, ja que Triplett va utilitzar el ciclisme per demostrar l'efecte de la facilitació social. Els seus resultats van revelar que la majoria dels participants incrementaven la seva velocitat en presència d'altres competidors en les proves individuals. No obstant això, tal com analitza Valdivia (2024), en la seva revisió sobre els orígens de la disciplina, aquest efecte no era uniforme: Triplett va interpretar aquest fenomen com una evidència que la presència d'altres actua com un estímul que incrementa l'energia, tot i que la resposta psicològica pot variar segons l'individu.

De fet, no és casualitat que Triplett es basés originàriament en el ciclisme per desenvolupar aquestes teories, ja que aquest esport presenta unes característiques molt particulars. A diferència d'altres disciplines, el ciclisme té tres components que el fan únic per als estudis psicològics (McCormick, 2015): la gestió del dolor, ja que el rendiment depèn directament de quant de temps pots suportar la cremor dels músculs; l'estratègia en fatiga, doncs cal prendre decisions tàctiques quan el cervell té poc oxigen; i la por, especialment en descens de ports de muntanya o en els esprints massius.

En conclusió, l'evolució de la psicologia de l'esport demostra que el rendiment en el ciclisme no és un producte exclusivament fisiològic. La literatura científica confirma que aquesta disciplina s'integra en el ciclisme com un factor regulador determinant, ja que la gestió del dolor, la presa de decisions sota fatiga i el control de la por configuren un triangle psicològic que defineix l'èxit o el fracàs de l'atleta. Per tant, la psicologia no és un complement extern, sinó un component intrínsec de l'activitat que requereix una anàlisi específica quan es trasllada de l'elit a l'etapa de formació escolar.

1.2 Particularitats del ciclisme en edat escolar

Resulta imprescindible dedicar un apartat específic a les particularitats del ciclisme en edat escolar, atès que les exigències d'aquesta etapa difereixen del ciclisme adult o professional. Comprendre-les permet identificar millor les demandes físiques, cognitives i emocionals pròpies d'aquesta edat, fet que permetrà analitzar amb rigor els factors que intervenen en el rendiment i el benestar dels esportistes en formació, establint així una base sòlida per a la interpretació dels resultats en aquest treball.

El ciclisme en edat escolar es divideix en sis categories (ciclismeBase.cat, 2025): prebenjamins (5-6 anys), benjamins (7-8 anys), principiants (9-10 anys), alevins (11-12 anys), infantils (13-14 anys) i cadets (15-16 anys).

Cada una de les categories mencionades porta uns desenvolupaments determinats (relació entre el plat i la pinyonera que et permet recorre més o menys metres en una pedalada) i que augmenta a mesura que evoluciona la categoria. A les inferiors on les bicicletes son més petites, els plats també ho son perquè els infants no tenen tanta força. A mesura que pugem d'edat, posem plats més grans perquè els adolescents ja estan preparats per moure més desenvolupament (Ucha, 2025).

Quant a les competicions, s'explicaran només les de carretera perquè són les que fan els infants que participaran en aquest estudi, i n'hi ha de dos tipus (Ucha, 2025): les gimcanes i les curses en línia. Pel que fa a les gimcanes, son proves on es demostren les habilitats i les destreses dels esportistes sobre la bicicleta. Es considera molt útil treballar-ho en aquestes edats per agafar tècnica i confiança.

Acostumen a ser circuits d'un quilòmetre on et vas trobant una sèrie d'obstacles i guanya la persona que aconsegueixi fer el circuit més ràpid, però sabent que si falles algun exercici et penalitzen afegint temps.

Les curses en línia es fan, normalment, en circuits urbans d'entre un i tres quilòmetres, i les voltes que es donen són proporcionals a les categories. Els més petits recorren uns dos quilòmetres, mentre que els més grans uns quaranta-cinc. En categoria cadet també es poden donar curses per carretera oberta o circuits de més quilometratge.

Totes les proves són obertes al públic, ja que són al carrer i a l'aire lliure. Pels ordres de sortida no es segueix cap criteri; en funció de l'ordre en que arriben els corredors a la línia de sortida, sortiran més endavant o menys.

2. VARIABLES PSICOLÒGIQUES ASSOCIADES AL RENDIMENT ESPORTIU

2.1 Aproximació conceptual: ansietat, estrès i arousal

Per comprendre la dimensió psicològica del ciclisme, és fonamental definir l'ansietat, entesa com un estat emocional de components negatius amb manifestacions externes físiques com sudoració de mans, nerviosisme, dificultats per dormir, marejos, sequedat bucal, disminució de la capacitat de concentració, sensació d'ofec, tensió muscular, entre d'altres (Guerra *et al.*, 2017).

Un punt a tenir en compte és la diferència entre l'ansietat i l'estrès: l'estrès està més lligat als estat físics i l'ansietat als cognitius, encara que es puguin manifestar de la mateixa forma. En aquesta línia, l'estrès està relacionat amb una situació concreta mentre que l'ansietat a una anticipació d'una situació concreta, i 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).

2.2 L'ansietat en el context esportiu

L'ansietat en el context esportiu es manifesta a través de dues dimensions. D'una banda, l'ansietat cognitiva, caracteritzada per pensaments negatius, preocupació i una possible pèrdua de concentració (Rozen *et al.*, 2007). De l'altra, l'ansietat somàtica, que agrupa les respostes físiques del cos davant la pressió competitiva. La interacció d'aquestes dimensions afecta directament al rendiment, poden actuar com a un factor limitador o, si es gestiona correctament, com un element facilitador (Jones i Cale, 1989).

Pel que fa al gènere, un estudi fet per Rice (2021), confirma que el gènere femení esportistes solen reportar nivells més alts d'ansietat somàtica i una major preocupació en comparació amb el gènere masculí. Tot i així, autors com López-Gullón (2024),

matisen que aquestes diferències s'atenuen quan l'esportista adquireix més experiència i eines de regulació emocional.

Quant a l'experiència, aquesta actua com un factor protector i moderador. Els esportistes novells o amb menys experiència, presenten sovint nivells més alts d'ansietat cognitiva i somàtica, ja que encara no han desenvolupat la capacitat de racionalitzar i interpretar positivament els símptomes de la competició. Per contra, els esportistes més experimentats, mostren una major autoconfiança, la qual cosa els permet gestionar millor l'ansietat somàtica i interpretar-la com una ajuda per al rendiment. Aquesta premissa, postulada inicialment pels models clàssics de la direccionalitat de l'ansietat (Mellalieu *et al.*, 2004; Hanton *et al.*, 2007) ha estat confirmada més endavant per investigacions en esportistes joves i d'etapa formativa (Ries *et al.*, 2019).

Pel que fa a l'edat, els resultats en adolescents són contradictoris. Mentre que Ramis *et al.* (2015) van observar que la preocupació cognitiva augmenta amb l'edat, Madsen *et al.* (2022) no van trobar una correlació significativa entre l'edat i l'ansietat.

Un altre factor crític en l'aparició de l'ansietat és la naturalesa de la disciplina esportiva. S'ha observat que en els esports individuals es generen nivells significativament més alts d'ansietat general perquè l'atleta carrega en solitari amb la responsabilitat dels resultats, fet que intensifica la pressió percebuda en comparació amb els esports d'equip (Ramis *et al.*, 2015; Pluhar *et al.*, 2019).

Per tot plegat, la gestió de l'ansietat mitjançant tècniques com el *mindfulness* o la imaginació mental (Scott-Hamilton, 2016) i un estil d'entrenament que fomenti l'autoconfiança (Cano *et al.*, 2018) esdevenen pilars fonamentals en la preparació de l'esportista.

2.3 Estrès i pressió psicològica

D'acord amb Hans Selye (1950), considerat el pare de l'estrès, és una acció orgànica i inevitable, doncs no es podria viure sense estrès així que l'organisme es prepara per combatre o fugir (segons la situació) desencadenant una sèrie de respostes, tant físiques com psicològiques. Selye, anys més tard va aconseguir distingir la resposta a l'estrès amb resultats agradables (eustrès) i desagradables (distrès). L'eustrès s'acostuma a presentar quan una persona supera alguna activitat relativament complicada, generant una sensació de superació personal i de benestar. Pel contrari, el distrès representa una resposta de tensió i incertesa davant un entorn o activitat que es

supera (o no) amb molta dificultat i que pot prolongar-se en el temps fins a generar un dany físic i psicològic a la persona (Yael & Herrera, 2021).

A la dècada dels noranta, Michael Kellmann (psicòleg especialista en esport, activitat física i estrès) va proposar un model teòric anomenat "Modelo tijeras" on contraposava una activitat estressant davant d'una que generi recuperació; és a dir, tant l'estrès com la recuperació haurien de créixer de forma simètrica; mentre més estressada està una persona, més necessitat de recuperació tindrà. Això significa que una recuperació adequada guiarà a la persona a una recció exitosa de l'estrès; però una baixa recuperació portarà a l'individu a nivells elevats d'estrès, i això pot donar peu a un cercle viciós que repercutirà en la seva salut (Yael & Herrera, 2021).

Un estudi publicat per la Universitat de Granada (2004) explica que els nens que puntuen alt en ansietat de tret de tipus competitiu, perceben un major estat d'ansietat en els ambients esportius, els que posseeixen baixa autoestima experimenten un estrès superior al dels quals posseeixen una autoestima elevada, els nens amb expectatives més baixes de fer-ho bé experimenta un estrès competitiu major que els nens les expectatives dels quals de fer-lo bé són més elevades, els que té por a l'avaluació de l'entrenador o dels seus progenitors, experimenten més estrès (distrès), i els que perden experimenten un estrès superior als nens que guanyen.

A partir dels resultats obtinguts, s'observa que els nois solen mostrar una major seguretat en les seves possibilitats i una menor por a l'avaluació externa en comparació amb les noies. Aquesta disparitat suggereix que l'ansietat femenina podria estar més vinculada a components socials i a la influència d'estereotips de gènere en l'àmbit esportiu (Lopez *et al.*, 2010). No obstant això, s'ha constatat que a mesura que augmenta l'edat, l'ansietat tendeix a descendir en disminuir la importància de l'acceptació social. En aquest sentit, si l'activitat s'orienta cap a la millora d'habilitats personals en lloc de la demostració de capacitat davant els altres, l'estrès es percep de forma més causal.

Com indicaven Posades i Ballesteros (2004), i confirmen altres investigacions sobre l'autoconfiança en joves (Ries *et al.*, 2021), posar el focus d'atenció en les pròpies marques actua com un mecanisme de protecció emocional.

2.4 Motivació i orientació a les metes

Les teories sobre la motivació i orientació a les metes son un dels models més influents en la comprensió de la motivació humana, especialment en entorns educatius i esportius. Aquesta teoria, que ha evolucionat des dels seus orígens en les investigacions de Carol Dweck y John Nicholls (1989), ens permet observar com les metes i les orientacions de l'èxit dels individus afecten al seu comportament, a les seves emocions i al seu rendiment (Martín, s.d).

Aquesta teoria explica que existeixen dos tipus d'orientació motivacional en funció del concepte d'habilitat percebuda. El primer és l'orientació cap a l'ego, que consisteix en valorar l'habilitat comparant-se amb altres persones, donant més importància al resultat que a l'esforç i a l'execució. Pel contrari, la orientació a la tasca es caracteritza per valorar l'habilitat de forma criterial, és a dir en funció que un mateix li doni més o menys importància a l'esforç per sobre dels resultats (Martín, s.d).

Diverses investigacions posen de manifest que una orientació a la tasca suposa basar les creences sobre la pràctica esportiva en l'esforç (treballar dur) i la cooperació (treballar junts), que a la vegada suposa una participació en la pràctica esportiva més entusiasta i satisfactòria. Com a resultat, s'obtindrà un major compromís amb l'esport. Per altra banda, una orientació a l'ego, suposa que el fi perseguit consisteix en demostrar ser el millor y que l'avaluació de la pròpia execució depèn de la comparació de resultats amb els altres, cosa que suposa una participació menys entusiasta i una major tendència a desvincular-se de la pràctica esportiva (Castillo, Balaguer i Duda, 2002).

Les diferències de gènere també es manifesten en l'orientació de meta dels esportistes joves. Tot i que els models clàssics de Nicholls (1989) postulen que és al voltant dels dotze anys quan aquestes orientacions s'estabilitzen en la personalitat, la recerca contemporània continua identificant patrons diferenciats. En aquesta línia, mentre que els nois solen mostrar una major orientació cap a l'ego (prioritzant la demostració de la capacitat i l'aprovació social), les noies tendeixen a centrar-se més en l'orientació a la tasca i l'aprenentatge (Cuevas *et al.*, 2024).

Aquesta tendència ha estat confirmada en altres estudis que subratllen com la pressió competitiva i el desig de superació sobre els altres segueixen sent predictors més forts de motivació en el gènere masculí (Biddle *et al.*, 2021).

2.5 Autoconfiança i autoeficàcia

L'autoconfiança s'ha definit des de diverses perspectives, tot i que Vives i Garcés de los Fayos (2002) van realitzar un intent d'unificar les propostes existents. Aquests autors la defineixen com la convicció que té una persona per poder posar en pràctica tant les habilitats físiques com les mentals necessàries per executar amb èxit la conducta requerida, amb la finalitat de produir un resultat determinat.

Partint d'aquesta base, l'autoconfiança en l'àmbit competitiu depèn de la congruència entre les expectatives prèvies de l'atleta i els seus èxits esportius reals. Segons Fradejas *et al.* (2016), aquesta convicció es construeix a partir de factors com la percepció de control sobre la situació, una visió ajustada de les expectatives i la interpretació personal de l'èxit o el fracàs.

Aquesta percepció, però, no és estàtica i pot manifestar-se en diferents graus. En aquest sentit, González-Oya (2004) distingeix quatre nivells d'actuació: la falta de confiança, on l'esportista no sap utilitzar els seus recursos sota pressió; l'excés de confiança, que pot portar a una preparació insuficient; la falsa confiança, que amaga una inseguretat interna; i, finalment, la confiança òptima, que és l'estat ideal per rendir al màxim nivell.

Finalment, quan aquests nivells s'analitzen en el context de l'esport en edat escolar, s'observen diferències significatives segons el perfil de l'esportista. La recerca de Fradejas *et al.* (2016) conclou que els nois solen manifestar una major autoconfiança que les noies en aquestes etapes. Així mateix, s'ha observat que els qui practiquen esports individuals presenten nivells de confiança superiors als d'esports col·lectius, mentre que l'edat, en aquest estadi formatiu, no sembla ser una variable que generi diferències estadísticament significatives.

Molts nens i adolescents tenen un nivell d'autoconfiança dèbil. Es senten insegurs abans d'afrontar un repte, dubten respecte el seu rendiment i no tenen clar si han respòs allò que s'esperava d'ells. En general, son edats en les que la inseguretat acostuma a predominar sobre l'autoconfiança dificultant, en molts casos, la progressió dels esportistes. Desenvolupar la seva confiança, doncs, es molt important en el procés formatiu dels esportistes perquè siguin capaços d'afrontar satisfactòriament les situacions difícils en competició i segueixen treballant amb la il·lusió d'arribar a fites ambicioses (Buceta, 2004).

3. FACTORS INFLUENTS EN L'ESTAT PSICOLÒGIC DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA

3.1 La figura de l'entrenador

Segons Buceta (2004), un dels adults més significatius per nens i adolescents que practiquen esport és el seu entrenador. Aquest té una gran responsabilitat en la formació dels infants i ha de saber assumir certa responsabilitat; s'ha de preparar convenientment per conèixer les característiques dels seus esportistes i el paper que l'esport pot tenir en el seu desenvolupament. L'entrenador ha de posseir una formació integral que li permeti gestionar les necessitats cognitives i afectives dels seus esportistes, garantint sempre un tracte basat en la dignitat i el respecte al seu procés individual.

L'entrenador és una figura clau per ajudar als nois i les noies a arribar al seu nivell òptim d'autoconfiança, ja que influeix notablement en la seva preparació, actuació, formació i funcionament general. Si l'esportista confia en l'eficàcia del seu entrenador és molt probable que, indirectament, es consideri també eficaç a ell mateix, doncs la eficàcia de l'entrenador serà un recurs molt important al que es podrà recolzar (Buceta, 2004).

No obstant això, investigacions més recents subratllen que aquest vincle ha de gestionar-se amb cautela. Mentre que un suport positiu de l'entrenador redueix significativament l'ansietat competitiva, una dependència excessiva o un estil de lideratge autoritari, poden resultar perjudicials per a l'autonomia de l'adolescent (García-Naveira *et al.*, 2022). Per tant, el rol de l'entrenador actual no només implica la transmissió de coneixements, sinó la creació d'un clima motivacional que fomenti la independència i la resiliència de l'altleta.

3.2 L'entorn sociofamiliar

La pràctica esportiva en la infància i l'adolescència no s'ha d'entendre com una activitat aïllada, sinó com una experiència que té lloc en un ecosistema social on la família exerceix un paper fonamental. L'acompanyament i el grau d'implicació dels pares i mares són decisius en el desenvolupament personal de l'esportista, ja que és a través del seu suport emocional i de la transmissió de valors que es configura la vivència de l'experiència fisicoesportiva (Balaguer & Castillo, 2009).

Investigacions recents subratllen que un clima familiar orientat al suport i a la valoració de l'esforç, en lloc de la pressió pel resultat, actua com un factor protector contra l'ansietat competitiva. Per tant, la implicació parental positiva no només facilita l'adquisició de normes i actituds saludables, sinó que esdevé el pilar bàsic sobre el qual

es construeix l'autoestima i la resiliència de l'infant en contextos de competició. (Knoester & Bjork, 2025).

Des de la Teoria de l'Autodeterminació (Ryan & Deci, 1985 citat en Raimundi, 2016) i la Teoria de les Metes de l'Èxit (Nicholls, 1989), es planteja que el context social que rodeja als adolescents intervé significativament en la forma en la que els joves viuen la experiència en un context determinat. Aquest procés de socialització i transmissió de valors s'entén millor a través del model de Fredericks & Eccles (citat a Raimundi, 2016).

Aquest considera que la participació, persistència, esforç i rendiment es pot predir, no per la percepció actual dels progenitors sobre el valor que té per ells l'activitat, sinó per la percepció dels propis adolescents sobre aquesta valoració i les expectatives de les famílies. És a dir, el que influeix són les percepcions sobre les actituds dels progenitors, i no es troba correlació amb el que els progenitors diuen fer.

Per exemple, un estudi fet per Swain & Harwood (citat en Raimundi, 2016) va trobar que com major era el valor atribuït als resultats d'una competència per algun familiar directe, més importava aquest resultat als joves. Per altra banda, si percebien als seus progenitors menys preocupats, presentaven una major motivació intrínseca, el que implica que l'esportista manté el focus en el gaudir de l'activitat i en el seu propi aprenentatge, actuant com un factor de protecció davant de l'estrès competitiu.

Així mateix, el recolzament de les famílies adquireix un rol principal en la implicació inicial en activitats extra curriculars com esports, música, voluntariats... Aquest es demostra a través de conductes com el transport, veure les competicions, fer activitats amb ells, proporcionar el material físic necessari i, sobretot, la importància que donen a aquestes activitats i el recolzament emocional que reben (Raimundi, 2016).

Respecte a les conductes negatives dels progenitors, els estudis mostren que la pressió exercida en les activitats dels fills, s'associa a que com més pressió, menys activitats volen fer i menys gaudeixen del que fan. Amb tot això pugen els nivells d'ansietat precompetitiva i baixa el compromís amb l'esport. Aquesta pressió està relacionada amb un desequilibri entre l'alè o l'ànim que brinden les famílies i allò que desitgen els adolescents en les seves activitats, que produeix una percepció de pèrdua de control sobre l'activitat, quedant la seva direcció en mans dels seus progenitors (Raimundi, 2016).

3.3 Factors personals

Els factors personals com l'edat i el gènere son els predictors més clàssics de la pràctica esportiva. Segons l'estudi d'Alvariñas-Villaverde (2020), el gènere i l'etapa educativa no son variables aïllades, sinó que actuen com a predictors determinants del nivell d'activitat física. L'autor afirma que la bretxa de gènere s'accentua de manera crítica durant la transició de l'educació primària a la secundària; els nois no només practiquen més esport que les noies, sinó que ho fan de forma més organitzada i competitiva. Alvariñas-Villaverde destaca que les noies tendeixen a abandonar la pràctica reglada a causa de la baixa motivació intrínseca i la persistència de certs estereotips que associen l'èxit esportiu amb la masculinitat.

A més, es subratlla que l'índex d'activitat física assoleix el seu pic en l'etapa de primària, on el component lúdic és el motor principal. Quan s'arriba a l'educació secundària obligatòria (ESO) s'observa un descens generalitzat de la pràctica degut a factors com les exigències acadèmiques o als canvis en els interessos socials.

Pel que fa als trets de personalitat, la recerca s'ha centrat sovint en l'orientació de metes. Autors com Goñi i Infante (2010) assenyalen que l'autoconcepte físic actua com un mediador entre la personalitat i la pràctica real. L'alumnat amb una personalitat orientada a la tasca (centrats en la millora personal i l'aprenentatge) presenten nivells més alts de resiliència i gaudi.

Per contra, aquells amb una personalitat orientada a l'ego (centrats en la demostració de superioritat sobre els altres) són més vulnerables a l'ansietat i tendeixen a deixar l'activitat si no obtenen resultats de victòria immediats.

4. ESTUDIS SOBRE LES DIFERÈNCIES ENTRE L'ESTAT PSICOLÒGIC EN ELS ENTRENAMENTS I LES COMPETICIONS

L'estudi de Moreno Gómez, Silva i González Alcántara (2021) ofereix una anàlisi detallada sobre com els infants esportistes perceben l'estrès de manera diferenciada segons el context d'entrenament o de competició. Els resultats indiquen que, mentre que en l'entrenament el focus d'estrès principal prové de les figures d'autoritat i les relacions grupals, en la competició el malestar es desplaça cap a factors personals i situacions imprevistes. Aquesta distinció és clau per entendre que l'estat psicològic de l'infant no és estàtic, sinó que es modula en funció de l'escenari on es desenvolupa l'activitat.

Seguint en l'estudi mencionat, en el context de l'entrenament, el factor que més estrès genera són els entrenadors, especialment a través d'exigències tècniques

elevades i el favoritisme cap a una part de l'alumnat. A més, els infants reporten emocions negatives derivades del cansament físic extrem i de la manca de temps per compaginar l'esport amb activitats acadèmiques o d'oci. També apareixen conflictes amb els companys, com situacions d'exclusió o violència, que afecten el benestar psicològic durant les sessions preparatòries.

D'altra banda, en el context de la competició, l'estat psicològic canvia i les situacions personals passen a ser la font principal de pressió. Els esportistes infantils manifesten emocions negatives com nerviosisme, por a l'exposició pública i preocupació pel rendiment davant la possibilitat de fracassar. En aquest escenari, també prenen rellevància els factors externs, com la percepció d'injustícia per part dels àrbitres o la por a les burles del públic, elements que rarament apareixen amb la mateixa intensitat durant els entrenaments quotidians.

Aquesta dualitat evidencia que el pas de l'entrenament a la competició suposa un increment de la càrrega emocional interna. Mentre que l'entrenament és vist com un espai de disciplina i relació social sovint mediat per l'entrenador, la competició es percep com un moment de judici on l'infant se sent més vulnerable emocionalment (Gómez & Gonzalez, 2021). Per tant, l'estudi suggereix la importància d'entrenar estratègies d'afrontament que permetin als alumnes gestionar aquestes diferències per evitar l'abandonament esportiu prematur.

A mode de síntesi, la revisió de la literatura evidencia que encara existeix un espai important per a la recerca aplicada que connecti les teories generals de la psicologia de l'esport amb la realitat del dia a dia a les escoles de ciclisme. Tot i que s'ha aprofundit en l'estudi de l'ansietat i l'autoconfiança en l'esport base (Buceta, 2004; Ries *et al.*, 2021), es detecten certs buits que motiven el present treball:

- L'especificitat de la personalitat en el ciclisme infantil: Mentre que la majoria d'estudis analitzen l'orientació a la meta de forma genèrica, hi ha poca recerca que lligui aquests trets de personalitat amb els estats psicofísics concrets en el ciclisme de carretera escolar, on la soledat de la cursa i la gestió de la fatiga (McCormick, 2015) posen a prova el temperament de l'infant.
- La transició emocional entrenament-competició segons el perfil: Tot i que s'han identificat fonts d'estrès diferenciades segons el context (Moreno *et al.*, 2021), cal investigar com aquesta transició es veu modulada per variables

sociodemogràfiques com el gènere o l'etapa madurativa (edat). Identificar si la pressió competitiva afecta de manera diferent segons aquests perfils és clau per a una intervenció personalitzada.

- La percepció subjectiva del suport extern: S'ha estudiat el paper de la família i l'entrenador, però falten evidències sobre com la personalitat del ciclista en formació actua com a filtre. Cal analitzar si la interpretació que l'infant fa de les expectatives familiars o de l'estil de l'entrenador és la que realment condiciona l'aparició d'ansietat o el reforç de l'autoconfiança.

OBJECTIUS

D'acord amb la informació exposada anteriorment, els problemes d'ansietat estat en els esportistes poden generar tant baix rendiment esportiu com problemes en el benestar psicològic. Per aquests motius, la finalitat principal de l'estudi és descriure i analitzar els factors psicològics, els trets de personalitat i les variables sociodemogràfiques i contextuais associades a l'ansietat precompetitiva i al rendiment esportiu en una mostra d'infants i adolescents ciclistes. Per aconseguir-ho, es plantegen els següents objectius específics:

Objectiu 1: Descriure els nivells d'ansietat esportiva dels infants i adolescents ciclistes en els contextos d'entrenament i de competició, mitjançant les dimensions de preocupació, activació somàtica i desconcentració, i analitzar si existeixen diferències estadísticament significatives entre ambdues situacions.

Objectiu 2: Descriure i comparar els nivells d'ansietat competitiva de la mostra segons les seves característiques sociodemogràfiques i les variables contextuais de la pràctica esportiva, amb la finalitat d'identificar si determinats grups presenten nivells significativament superiors en les dimensions de preocupació, activació somàtica i desconcentració.

Objectiu 3: Analitzar la relació entre els factors psicològics interns, concretament les dimensions de personalitat i les habilitats psicològiques relacionades amb el rendiment esportiu amb les tres dimensions de l'ansietat competitiva.

Objectiu 4: Analitzar la relació entre la influència de l'avaluació del rendiment, com a factor contextual de la pràctica esportiva, amb els nivells d'ansietat i les habilitats psicològiques esportives dels infants.

Objectiu 5: Analitzar la capacitat predictiva de les variables sociodemogràfiques i contextuals, així com les dimensions de personalitat i de les habilitats psicològiques esportives, en l'explicació de l'ansietat competitiva i el rendiment percebut dels infants i adolescents ciclistes.

HIPÒTESIS

Hipòtesi 1: Els participants presentaran nivells significativament més elevats d'ansietat en el context de competició que el context d'entrenament en les dimensions de preocupació, activació somàtica i desconcentració.

Hipòtesi 2: Els ciclistes de gènere femení i els de major edat presentaran nivells més elevats d'ansietat que els del gènere masculí i els de menor edat. Així mateix, es preveu que variables contextuals com una major experiència esportiva, una major freqüència d'entrenament o un major nombre de competicions anuals, s'associïn amb nivells inferiors d'ansietat competitiva.

Hipòtesi 3: Els trets de personalitat es relacionaran amb els nivells d'ansietat competitiva, de manera que les dimensions associades a major inestabilitat emocional mostraran una relació positiva amb aquesta. Per altra banda, un major desenvolupament de les habilitats psicològiques dels esportistes s'associï amb millors respostes emocionals davant la competició.

Hipòtesi 4: La percepció de pressió associada a l'avaluació del rendiment per part de l'entorn es relacionarà amb l'estat emocional dels ciclistes durant la competició.

Hipòtesi 5: Es preveu que les variables sociodemogràfiques i contextuals expliquin una part significativa de la variabilitat dels nivells d'ansietat competitiva i del rendiment percebut per part dels ciclistes, i que la incorporació de les dimensions de personalitat i de les habilitats psicològiques esportives aportï una contribució addicional significativa a l'explicació d'aquesta variable.

METODOLOGIA

1. DISSENY DE L'ESTUDI I PARTICIPANTS

El present treball consisteix en un estudi quantitatiu amb un disseny descriptiu i correlacional de tall transversal. És descriptiu perquè pretén caracteritzar el perfil psicològic i els nivells d'ansietat dels joves ciclistes, i correlacional perquè busca analitzar la relació entre les variables de personalitat, habilitat psicològiques i ansietat. Així mateix, és transversal ja que la recollida de dades es realitza en un únic moment temporal.

Tal com es mostra en la Taula 1, la mostra consta de 28 ciclistes, dels quals està un 64,2% d'homes i un 35,7% de dones. El rang d'edat s'enfila dels 8 als 14 anys, i tots ells pertanyen a una escola de ciclisme situada en un poble d'uns tres mil habitants de la província de Tarragona.

La majoria de la mostra, un 64,3%, porten practicant aquest esport més de 3 anys; un 28,6% porten fent-ho entre 1 i 3 anys, i només el 7,1% porta menys d'un any.

Respecte als dies de la setmana que practiquen ciclisme, més de la meitat dels participants (un 53,6%) entrenen entre 2 i 3 dies a la setmana, un 32,4% diu entrenar entre 4 i 5 dies a la setmana, i només el 17,9% entrenen més de 5 dies per setmana.

Pel que fa a la quantitat de curses que han fet durant l'últim any, el 50% asseguren haver participat en més de 12 competicions, el 28,6% n'han fet entre 6 i 12, el 14,3% entre 1 i 5, i només dues persones no han fet cap competició.

Entrant en l'àmbit familiar, el 64% dels participants tenen familiars que també practiquen ciclisme, i un 25% tenen familiars que practiquen altres esports diferents del ciclisme. Només un 10,7 assegura no tenir cap familiar que practiqui algun esport.

En relació als sentiments que els genera la practica esportiva, la gran majoria (un 78,6%) estan aquí perquè els hi agrada millorar i aprendre coses noves, un 14,3% inclouen el fet d'estar amb els amics com dels motius de venir. Un 7,14% dels participants diuen que ho fan perquè els hi agrada guanyar i ser millor que els altres, i un 0% ho fan perquè els hi diguin els progenitors. En el moment de la competició, el 85,7% asseguren sentir-se una mica nerviosos, mentre que la resta es divideixen a parts igual en dos grups: un 7,14% diu sentir-se molt segur d'ell mateix, i pel contrari el 10,14% restant manifesta sentir molta pressió i por a fallar.

Taula 1*Factors sociodemogràfics de la mostra d'esportistes*

Variables	N= 28	N	%
Gènere	Noi	18	64,2%
	Noia	10	35,7%
Edat	8 anys	6	21,4%
	9 anys	4	14,3%
	10 anys	4	14,3%
	11 anys	3	10,7%
	14 anys	11	43,3%
Anys de pràctica de ciclisme	Menys d'1 any	2	7,1%
	Entre 1 i 3 anys	8	28,6%
	Més de 3 anys	18	64,3%
Quantitat de dies a la setmana que entrenen	0-2 dies	0	0%
	2-3 dies	15	53,6%
	4-5 dies	9	32,4%
	Més de 5 dies	5	17,86%
Nombre de curses realitzades	Cap	2	7,1%
	Entre 1 i 5	4	14,3%
	Entre 6 i 12	8	28,8%
	Més de 12	14	50%
Família esportista*	Sí, també ciclisme	21	64%
	Sí, altres esports	7	25%
	No fan esport	3	10,7%
Motivació per fer ciclisme	Millorar i aprendre	22	78,6%
	Guanyar i ser millor que els altres	2	7,14%
	Estar amb els amics	4	14,3%
	Perquè ho diuen els meus pares	0	0%
Estat emocional en competició	Molt segur	2	7,1%
	Una mica nerviós	23	82,1%
	Molta pressió i por	3	10,7%

2. INSTRUMENTS I MATERIAL

Sport Anxiety Sacale 2 (SAS-2). Per avaluar l'ansietat tret específica en una competició esportiva, s'ha utilitzat l'adaptació espanyola de Ramis et al. (2010). Consta de 15 ítems de resposta tipus escala de Likert (*Nada 1, Poco=2, Bastante=3, Mucho=4*), 5 dels quals per valorar l'ansietat somàtica i 10 ítems per valorar l'ansietat cognitiva (dividit en dos variables de 5 ítems cada una: preocupació i desconcentració). Segons els autors de l'instrument original (Ramis, 2010), la primera variable, ansietat somàtica, té un coeficient alfa de Cronbach de $\alpha=0.83$ que avalua el component físic de l'ansietat: tensió muscular, malestar estomacal i tremolors. En la variable de Preocupació un $\alpha=0.78$, entesa com la inquietud davant les conseqüències potencialment negatives associades a un baix rendiment. I per últim, la variable de la Desconcentració, amb un coeficient de $\alpha=0.70$ entesa com la dificultat d'un atleta per centrar la seva atenció als aspectes claus de la tasca que està realitzant, impeding-li pensar de forma clara en situacions de competició.

Eysenck Personality Questionnaire-Junior (EPQ-J). Per valorar les dimensions de la personalitat s'ha utilitzat l'adaptació espanyola del qüestionari EPQ-Junior d'Eysenck (1989). Consta de 81 ítems de resposta dicotòmica (Sí/No), distribuïts en quatre escales i uns coeficients de Cronbach segons els autors de l'instrument original (Eysenck, 1989): Extraversió (E), amb un coeficient alfa de Cronbach que oscil·la al voltant de $\alpha=0.75-0.80$ avalua la tendència de l'individu cap a la sociabilitat, la necessitat de tenir estímuls externs i la impulsivitat; Neurocitisme (N), presenta una fiabilitat d'un $\alpha=0.78-0.82$, i mesura l'estabilitat emocional i la predisposició a patir estats d'ansietat, preocupació o canvis d'humor; Psicoticisme (P), amb un coeficient més variable (entorn al $\alpha=0.70$), avalua aspectes relacionats amb la duresa emocional, l'anticonformisme i la recerca de sensacions i; Sinceritat (S), avalua la tendència de l'infant a donar una imatge socialment desitjable, funcionant com una escala de control de la veracitat de les respostes.

Característiques Psicològiques Relacionades amb el Rendiment Esportiu (CPRD) de Gimeno, Buceta i Pérez (2001) per avaluar les habilitats mentals dels esportistes. L'instrument consta de 55 ítems que es responen mitjançant una escala de tipus Likert de cinc punts (*Totalmente en desacuerdo=0, En desacuerdo=1, Neutral=2, De acuerdo=3, Totalmente de acuerdo=4*) i es distribueix en cinc escales: Control de l'estrés, amb una consistència interna (alfa de Cronbach) de 0.88, que avalua la capacitat de l'esportista per gestionar la pressió competitiva; Influència de l'avaluació del rendiment, amb un coeficient de 0.72, que mesura l'impacte de les crítiques i

l'autoavaluació en el comportament de l'altleta; Motivació, amb un alfa de 0.67 que analitza el compromís amb l'entrenament i la superació personal; Habilitats mentals amb un alfa de 0.55 que valora l'ús de recursos com l'establiment d'objectius o la visualització i; Cohesió d'equip amb un coeficient de 0.79, que explora la integració de l'individu dins del grup esportiu.

A més, s'han utilitzat també materials de caràcter logístic:

- Full de consentiment informat: document imprès lliurat a les famílies on s'explicaven els objectius de l'estudi, la confidencialitat de les dades i se sol·licitava l'autorització legal per a la participació dels menors.
- Dossier de recollida de dades: un quadern imprès per cada participant que incloïa els diferents qüestionaris.
- Suport informàtic: ordinador portàtil per a la buidada de dades i llicències dels programes Microsoft Excel i IBM SPSS.

3. PROCEDIMENT

En la fase inicial, es va realitzar una cerca documental sobre l'ansietat competitiva en el ciclisme base per identificar les necessitats psicològiques d'aquesta població. La tria del tema respon a la voluntat d'analitzar com els factors psicològics influeixen en el rendiment dels joves esportistes.

Un cop dissenyat el protocol d'estudi, aquest va ser sotmès a la revisió de la tutora del treball i es va presentar per a la seva validació acadèmica. S'han seguit les recomanacions del Comitè d'Ètica de la Universitat Rovira i Virgili, garantint el compliment de les lleis establertes.

Un cop aprovat el projecte, es va establir contacte amb el responsable de l'Escola de Ciclisme de Mont-roig del Camp amb l'objectiu de presentar-li l'estudi i sol·licitar l'autorització per proposar la participació als esportistes i als seus progenitors. La resposta va ser del tot favorable.

Posteriorment, a través del grup de WhatsApp de l'escola, es va informar a les famílies sobre els objectius i característiques de l'estudi mitjançant un full d'informació, i se'ls va facilitar el document de consentiment informat. Atès que els participants eren

menors d'edat, es va requerir l'autorització prèvia dels tutors legals per a la seva participació.

Un cop obtinguts els consentiments, es va procedir a l'administració dels qüestionaris seleccionats i descrits al punt anterior. Per tal de reduir possibles biaixos de reconeixement o aprenentatge i/o sobrecarregar als participants amb feina per casa, la recollida de dades es va estructurar en tres sessions distribuïdes al llarg de tres setmanes consecutives.

Finalment, amb l'objectiu de garantir una major validesa dels resultats, l'última administració es va programar en el moment més proper possible a una competició. Això va permetre recollir dades en un context de major activació psicològica i emocional.

4. ANÀLISIS DE DADES

La base de dades va ser desenvolupada a l'aplicació IBM SPSS Statistics. Inicialment, es van incorporar totes les variables en l'apartat de vista de variables, que amb la condició de tenir una vista més clara, es van posar etiquetes a cada una de les variables i es van crear valors individualitzats; 0-1 per al gènere, sent 0 per a noia i 1 per a noi; 0-1 per si tenien família ciclista sent 0 pels que no i 1 pels que si; 0-1 pel que fa la motivació sent 0 extrínseca i 1 intrínseca; Grup 1-Grup 2 pel que fa l'edat, sent Grup 1 els de 8 a 11 anys i Grup 2 els de 12 a 14 anys; 0-1 per anys de pràctica esportiva acumulats sent 0 per portar de 0 a 2 anys i 1 per portar 3 o més; 0-1 pels dies d'entrenament a la setmana sent 0 els que entrenen de 1 a 3 dies i 1 els que entrenen 4 o més i; 0-1 per la quantitat de curses corregudes durant l'últim any sent 0 de 0 a 6 curses i 1 a partir de 7 curses.

Es va decidir dividir aquestes variables en només dos grups (dicotomitza-les) per dos motius principals. Primer, perquè des d'un punt de vista pràctic afavoria veure el perfil dels ciclistes segons el seu nivell, com ara comparar els que són més petits amb els més grans, o els que tenen molta experiència amb els que acaben de començar. Segon, i el motiu més important, és per la mida de la mostra. Com que només tenim 28 ciclistes, les variables amb moltes opcions de resposta (com els dies exactes d'entrenament o el nombre de curses de cadascú), els grups haurien quedat massa fragmentats, amb només un o dos nens a cada categoria. Al fer només dos grups per variable, aconseguim que els subgrups quedin molt més equilibrats i que l'SPSS pugui fer les comparacions de mitjanes de manera més correcta i fiable.

Un cop finalitzat aquest procés, es va anar a la vista de dades, on es van introduir totes les puntuacions obtingudes dels tres qüestionaris i les variables sociodemogràfiques. A partir d'aquí, ja es va començar amb l'anàlisi estadístic del treball. Primer, es van utilitzar les proves T de Student per a mostres independents per comparar les mitjanes dels grups assignats i veure si hi havia diferències significatives en l'ansietat segons les diferents variables. Després, per veure quines variables podien predir millor tant l'ansietat com el rendiment dels esportistes, es van dissenyar dos models de regressió lineal repartits en diferents blocs.

RESULTATS

1. DESCRIPCIÓ I ANÀLISI COMPARATIVA: CONTEXT D'ENTRENAMENT VS. COMPETICIÓ

Per donar resposta al primer objectiu de l'estudi, s'ha analitzat l'estat psicològic dels ciclistes en dues situacions diferenciades: la prèvia a una sessió d'entrenament ordinària i la prèvia a una situació de competició real, avaluant les tres dimensions de l'ansietat mitjançant el *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2).

En primer lloc, l'anàlisi descriptiva de les dades (veure **Taula 1**) mostra que, durant el context d'entrenament, els joves ciclistes presenten uns nivells d'ansietat moderats-baixos de forma general. La dimensió que puntuen més alt és la Preocupació: $M=9,00$; $DT=2,72$, seguida de l'activació Somàtica: $M=8,00$; $DT=2,29$ i, finalment, la Desconcentració: $M=7,21$; $DT=1,93$.

En segon lloc, quan passem a examinar el context de competició, s'observa un increment en les puntuacions de totes les variables. La Preocupació es manté com la manifestació predominant i augmenta fins a una $M=10,46$; $DT=2,71$. L'activació Somàtica s'eleva fins a $M=9,43$; $DT=2,66$ i, finalment, la Desconcentració puja fins a $M=9,04$; $DT=2,12$.

Per determinar si aquests increments entre l'entrenament i la competició són estadísticament significatius, es va aplicar la prova T de Student per a mostres relacionades ($N=28$). Els resultats del contrast confirmen l'existència de diferències estadísticament significatives en les tres dimensions analitzades ($p<0,05$), aportant les següents dades específiques:

- Dimensió Preocupació: els nivells de pensaments negatius i preocupació augmenten significativament quan els ciclistes es troben en competició ($M=10,46$;

DT=2,71) en comparació amb les sessions d'entrenament (M=9,00; DT=2,72), obtenint una $t(27) = -2,65$, una $p=0,013$ i una mida de l'efecte mitjana de $d=0,50$.

- Dimensió Somàtica: s'observa un increment significatiu de l'activació física en el context competitiu (M=9,43; DT=2,66) respecte a l'entrenament (M=8,00; DT=2,29), amb un valor de $t(27) = -2,94$, una significació de $p=0,007$ i una mida de l'efecte mitjana de $d=0,55$.
- Dimensió Desconcentració: la dificultat per mantenir el focus atencional és la variable que presenta una diferència més marcada, sent molt més elevada en competició (M=9,04; DT=2,12) que en entrenament (M=7,21; DT=1,93), amb un valor $t(27) = -4,39$, una significació altament significativa de $p=0,001$ i una mida de l'efecte gran de $d=0,83$.

Taula 1

Comparació de mitjanes, significació i mida de l'efecte de l'ansietat segons el context (Entrenament vs. Competició).

VARIABLE	M_Ent	DT_Ent	M_Com	DT_Com	t	gl	p	d
Preocupació	9,00	2,72	10,46	2,71	-2,649	27	0,013	0,50
Somàtica	8,00	2,29	9,43	2,66	-2,937	27	0,007	0,55
Desconcentració	7,21	1,93	9,04	2,12	-4,391	27	0,001	0,83

Nota: M=Mitjana; DT=Desviació Típica; Ent=Entrenament; Com=Competició; t=estadístic T de Student; gl=graus de llibertat; p=nivell de significació; d=mida de l'efecte de Cohen.

2. DIFERÈNCIES EN L'ANSIETAT COMPETITIVA EN FUNCIÓ DEL GÈNERE, L'EDAT I LES VARIABLES APLICADES A LA PRÀCTICA ESPORTIVA

Amb l'objectiu d'analitzar si les característiques sociodemogràfiques dels esportistes estan relacionades amb les manifestacions d'ansietat en el context de competició, s'examinen les diferències en les puntuacions en funció del gènere (comparant entre els 18 homes i les 10 dones de la mostra), en funció dels grups d'edat establerts (comparant el Grup 1 de 8 a 11 anys, amb $n=15$, i el Grup 2 de 12 a 14 anys, amb $n=13$), en funció de la motivació (extrínseca o intrínseca), en funció dels anys de pràctica esportiva (pocs si va de 0-2 anys i molts si fa 3 o més), en funció dels dies a la setmana que entrenen (pocs si va de 0 a 3 dies i molts si entrenen 4 o més) i en funció

de la quantitat de curses que facin en un any (de 0 a 6 son poques i moltes si en fa 7 o més).

A continuació, a la **Taula 2** es detallen els resultats obtinguts per a cadascuna de les dimensions del qüestionari *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) a través de l'aplicació de la prova T de Student per a mostres independents (N=28). Els resultats del contrast confirmen l'existència de diferències estadísticament significatives en algunes dimensions analitzades ($p < 0,05$), aportant les següents dades específiques:

- Dimensió Preocupació: en analitzar el gènere, s'observa que les puntuacions de pensaments negatius són pràcticament idèntiques entre els nois ($M=10,44$; $DT=2,79$) i les noies ($M=10,50$; $DT=2,72$), no obtenint diferències significatives ($t(26)=-0,05$; $p=0,960$; $d=-0,02$). En quant a l'edat, tot i que el Grup 2 puntua una mica més alt ($M=11,15$; $DT=2,23$) que el Grup 1 ($M=9,87$; $DT=3,02$), es confirma que aquesta diferència tampoc arriba a ser estadísticament rellevant ($t(26)=-1,26$; $p=0,217$; $d=-0,48$). Respecte a la resta de variables contextuais de la pràctica, tampoc es van registrar diferències significatives en funció de si els ciclistes tenen motivació extrínseca o intrínseca ($t(26)=-0,24$; $p=0,845$; $d=-0,18$); de si contenen amb família esportista o no ($t(26)=-1,68$; $p=0,284$; $d=-0,35$), dels dies d'entrenament setmana dedicats ($t(26)=0,01$; $p=0,996$; $d=0,0$), dels anys de pràctica acumulats en l'esport ($t(26)=-0,58$; $p=0,568$; $d=-0,22$) o de si han corregut poques o moltes curses al llarg de l'últim any ($t(26)=0,01$; $p=0,996$; $d=0$).
- Dimensió Somàtica: pel que fa al gènere, els nois presenten una mitjana lleugerament superior ($M=9,67$; $DT=2,91$) a les noies ($M=9,00$; $DT=2,21$). L'aplicació de la prova T de Student indica que aquesta diferència no és estadísticament significativa ($t(26)=0,63$; $p=0,535$; $d=0,25$). Respecte a l'edat, els ciclistes del Grup 2 presenten nivells superiors d'ansietat física ($M=10,46$; $DT=2,29$) en comparació amb el Grup 1 ($M=8,53$; $DT=2,69$), sent una diferència estadísticament significativa segons el contrast de la T de Student ($t(26)=-2,02$; $p=0,027$; $d=-0,76$). En canvi, en introduir els factors de context i pràctica esportiva, cap d'ells mostra un efecte significatiu sobre l'activació corporal: no s'observen canvis rellevants de la motivació extrínseca sobre la ($t(26)=0,04$; $p=0,967$; $d=0,03$), tampoc si contenen amb família esportista o no ($t(26)=0,40$; $p=0,341$; $d=0,24$); tampoc dels dies d'entrenament setmanal dedicats

($t(26)=-0,48$; $p=0,637$; $d=-0,18$), ni dels anys d'experiència ($t(26)=-0,68$; $p=0,503$; $d=-0,26$) ni del volum de curses realitzades ($t(26)=-0,48$; $p=0,637$; $d=0,18$).

- Dimensió Desconcentració: respecte el gènere, tot i que els nois puntuen una mica més alt ($M=9,28$; $DT= 2,49$) que les noies ($M=8,60$; $DT=1,17$), la prova T de Student demostra que la diferència no és significativa ($t(26)=0,81$; $p=0,427$; $d=0,32$). Finalment, en funció de l'edat, les puntuacions són pràcticament idèntiques entre el Grup 1 ($M= 9,07$; $DT= 2,63$) i el Grup 2 ($M=9,00$; $DT=1,41$), sense obtenir diferències significatives ($t(26)=0,08$; $p=0,936$; $d=0,03$). Finalment, en analitzar la influència de l'entorn esportiu i contextual, tampoc es detecten efectes rellevants sobre la capacitat atencional associats a una motivació extrínseca respecte la intrínseca ($t(26)=-0,37$; $p=0,718$; $d=-0,27$); de si contenen amb família esportista o no ($t(26)=0,54$; $p=0,694$; $d=0,33$), dels dies d'entrenament setmanal dedicats ($t(26)=0,09$; $p=0,933$; $d=0,03$), dels anys d'experiència ($t(26)=-0,51$; $p=0,613$; $d=-0,24$) o del nombre de curses disputades durant el darrer any ($t(26)=0,09$; $p=0,933$; $d=0,03$).

Taula 2

Comparació de les dimensions de l'ansietat competitiva SAS-2 segons el gènere i el grup d'edat.

VARIABLE	Factor	Grup	M	DT	t	gl	p	d
Preocupació	Gènere	Masculí	10,44	2,79	-0,05	26	0,960	-0,02
		Femení	10,50	2,72				
	Edat	Grup 1	9,87	3,02	-1,26	26	0,217	-0,48
		Grup 2	11,15	2,23				
	Motivació	Ext.	10,00	2,83	-0,24	26	0,845	-0,18
		Int.	10,50	2,76				
	Família	Sí	11,33	3,06	-1,68	26	0,284	-0,35
		No	10,36	2,73				
	Dies	Pocs	10,47	2,88	0,01	26	0,996	0,0
		Molts	10,46	2,63				
	Anys	Pocs	10,09	2,98	-0,58	26	0,568	-0,22
		Molts	10,71	2,59				

Somàtica	Curses	Poques	10,47	2,88	0,01	26	0,996	0,0
		Moltes	10,46	2,63				
	Gènere	Masculí	9,67	2,91	0,63	26	0,535	0,25
		Femení	9,00	2,21				
	Edat	Grup 1	8,53	2,69	-2,02	26	0,027	-0,76
		Grup 2	10,46	2,29				
	Motivació	Ext.	9,50	3,54	0,04	26	0,967	0,03
		Int.	9,42	2,67				
	Família	Sí	10,00	2,65	0,40	26	0,341	0,24
		No	9,36	2,73				
	Dies	Pocs	9,20	2,81	-0,48	26	0,637	-0,18
		Molts	9,69	2,57				
	Anys	Pocs	9,00	2,86	-0,68	26	0,503	-0,26
		Molts	9,71	2,56				
	Curses	Poques	9,20	2,81	-0,48	26	0,637	-0,18
		Moltes	9,69	2,57				
Desconcentració	Gènere	Masculí	9,28	2,49	0,81	26	0,427	0,32
		Femení	8,60	1,17				
	Edat	Grup 1	9,07	2,63	0,08	26	0,936	0,03
		Grup 2	9,00	1,41				
	Motivació	Ext.	8,50	2,12	-0,37	26	0,718	-0,27
		Int.	9,08	2,15				
	Família	Sí	9,67	1,16	0,54	26	0,694	0,33
		No	8,96	2,21				
	Dies	Pocs	9,07	2,89	0,09	26	0,933	0,03
		Molts	9,00	1,29				
	Anys	Pocs	8,73	1,68	-0,51	26	0,613	-0,24
		Molts	9,24	2,39				
	Curses	Poques	9,07	2,89	0,09	26	0,933	0,03
		Moltes	9,00	1,29				

Nota: M=Mitjana; DT=Desviació Típica; G1=Grup 1 (8-11 anys); G2=Grup 2 (12-14 anys); Ext=extrínseca; Int=intrínseca; Família=tenen o no família ciclista; Dies=quantitat de dies que entrenen a la setmana; Anys=anys d'experiència en l'esport;

Curses= quantitat de curses en el darrer any; t=estadístic T de Student; gl=graus de llibertat; p=nivell de significació; d=mida de l'efecte de Cohen.

3. RELACIÓ ENTRE ELS FACTORS PSICOLÒGICS INTERNS I L'ANSIETAT

3.1 Dimensions de personalitat

Els resultats obtinguts mostren que les diferents dimensions de la personalitat es comporten de manera molt diversa (veure **Taula 3.1**):

- Neuroticisme: presenta una correlació positiva i significativa amb la preocupació ($r=0,44$; $p=0,018$) i la desconcentració ($r=0,50$; $p=0,006$). No s'ha trobat relació significativa amb l'ansietat somàtica ($r=0,21$; $p=0,267$).
- Extraversió: no presenta cap correlació significativa amb la preocupació ($r=-0,09$; $p=0,646$), ni amb la desconcentració ($r=0,01$; $p=0,955$) ni amb la somàtica ($r=-0,08$; $p=0,662$).
- Psicoticisme: aquesta dimensió tampoc presenta relacions significatives amb l'ansietat somàtica ($r=0,20$; $p=0,308$), la desconcentració ($r=0,14$; $p=0,455$) ni la preocupació ($r=0,11$; $p=0,571$).
- Sinceritat: no té cap relació amb l'ansietat somàtica ($r=-0,01$; $p=0,929$), la desconcentració ($r=0,07$; $p=0,698$) ni la preocupació ($r=0,12$; $p=0,531$).

Taula 3.1

Correlacions de Pearson entre dimensions de personalitat (EPQ-J) i ansietat competitiva (SAS-2)

DIMENSIONS	Somàtica		Preocupació		Desconcentració	
	r	p	r	p	r	p
Neuroticisme	0,21	0,267	0,44	0,018	0,50	0,006
Extraversió	-0,08	0,662	-0,09	0,646	0,01	0,955
Psicoticisme	0,20	0,308	0,11	0,571	0,14	0,455
Sinceritat	-0,01	0,929	0,12	0,531	0,07	0,698

Nota: r = Coeficient de correlació de Pearson; p = nivell de significació

3.2 Habilitats psicològiques

Les dades obtingudes mostren els següents resultats (veure **taula 3.2**):

- Control d'estrès: presenta una correlació negativa i significativa amb la somàtica ($r=-0,50$; $p=0,006$), també amb la preocupació ($r=-0,49$; $p=0,008$) i amb la desconcentració ($r=-0,61$; $p=0,001$).
- Motivació: correlaciona de forma negativa i significativa amb la preocupació ($r=-0,40$; $p=0,35$), però en canvi no presenta relació significativa ni amb la somàtica ($r=-0,26$; $p=0,182$) ni amb la desconcentració ($r=-0,30$; $p=0,118$).
- Habilitat mental: no presenta cap correlació significativa amb cap de les tres variables: somàtica ($r=0,06$; $p=0,737$), preocupació ($r=0,15$; $p=0,421$) i desconcentració ($r=0,05$; $p=0,797$).
- Cohesió d'equip: no presenta cap correlació significativa amb cap de les tres variables: somàtica ($r=-0,18$; $p=0,337$), preocupació ($r=-0,10$; $p=0,594$) i desconcentració ($r=-0,06$; $p=0,745$).

Taula 3.2

Correlacions de Pearson entre habilitats psicològiques relacionades amb el rendiment esportiu (CPRD) i ansietat competitiva (SAS-2)

DIMENSIONS	Somàtica		Preocupació		Desconcentració	
	r	p	r	p	r	p
Control estrès	-0,50	0,006	-0,49	0,008	-0,61	0,001
Motivació	-0,26	0,182	-0,40	0,35	-0,30	0,118
Habilitat mental	0,06	0,737	0,15	0,421	0,05	0,797
Cohesió d'equip	-0,18	0,337	-0,10	0,594	-0,06	0,745

Nota: r = Coeficient de correlació de Pearson; p = nivell de significació

4. RELACIÓ ENTRE ELS FACTORS CONTEXTUALS I L'ANSIETAT

En aquest apartat s'analitza com l'entorn i la pressió externa percebuda influeixen en l'estat emocional dels ciclistes (veure **Taula 4**).

- Influència de l'Avaluació del Rendiment: la pressió externa no correlaciona directament amb els nivells d'ansietat informats. No presenta relació significativa ni amb l'ansietat somàtica ($r=-0,18$; $p=0,354$), ni amb preocupació ($r=-0,001$; $p=0,996$) i tampoc amb desconcentració ($r=-0,30$; $p=0,115$).
- Relació amb Habilitat Mental: s'ha trobat una dada contextual rellevant que és que la influència d'avaluació del rendiment presenta una correlació positiva i significativa amb l'habilitat mental ($r=0,49$; $p=0,008$).

Taula 4

Correlacions de Pearson (r) entre el factor contextual (IER), l'ansietat i l'habilitat mental.

VARIABLE		Somàtica	Preocupació	Desconcentració	Habilitat mental
IER	r	-0,18	-0,001	-,30	0,49
	p	0,354	0,996	0,115	0,008

Nota: IER= Influència de l'avaluació del rendiment; r = Coeficient de correlació de Pearson; p = nivell de significació

5. MODELS PREDICTIUS PER A L'ANSIETAT I EL RENDIMENT ESPORTIU

Per determinar quines variables de totes les estudiades tenen un pes real a l'hora d'explicar l'ansietat en competició i el rendiment esportiu, es va aplicar un anàlisi de regressió lineal en dos passos (N=28). Els resultats confirmen que el primer bloc basat en les habilitats mentals i els trets de personalitat és l'únic estadísticament significatiu ($p<0,05$), aportant les següents dades específiques.

5.1 Resultats relacionats amb la variable dependent Ansietat competitiva global

A la **taula 5.1** es pot observar el resum dels dos passos del primer model: en el Pas 1, s'hi van incloure les variables psicològiques principals, que corresponen a les puntuacions del CPRD i als trets de personalitat de l'EPQ-J. Aquest primer bloc va resultar altament significatiu ($F(10,17)=4,231$; $p=0,004$), aconseguint explicar de cop el 54,5% de la variància de l'ansietat de la mostra (R^2 ajustat=0,545). En analitzar els coeficients d'aquest primer pas, es constata que les úniques variables que funcionen com a

predictores significatives són la Motivació ($\beta=-0,508$; $p=0,005$), el Control de l'Estrès ($\beta=-0,596$; $p=0,008$) i l'Avaluació del Rendiment ($\beta=0,483$; $p=0,008$).

En el Pas 2, s'hi van afegir la resta de variables sociodemogràfiques i del context esportiu, cosa que no va provocar cap millora en el model ($\Delta R^2=0,057$; $\Delta F(7,10)=0,356$; $p=0,908$). Cap d'aquestes variables contextuais va registrar valors significatius per si mateixa.

Taula 5.1

Model de regressió lineal per a variable dependent ansietat (SAS-2 total)

PAS	VARIABLE	β	p
1	Neuroticisme	0,256	0,107
	Extraversió	0,021	0,907
	Psicoticisme	0,223	0,243
	Sociabilitat	-0,269	0,150
	Motivació	-0,508	0,005
	Control de l'estrès	-0,596	0,008
	Habilitats mentals	0,483	0,008
2	Cohesió d'equip	-0,150	0,301
	Edat	-0,013	0,973
	Gènere	-0,206	0,410
	Motivació	0,079	0,667
	Fam. esportista	-0,126	0,565
	Núm. curses	-0,023	0,933
	Dies ent. setmana	0,046	0,889
	Any experiència	-0,285	0,317

Nota: gènere (0 noia i 1 noi); tenen família ciclista (0 no i 1 si; motivació (0 extrínseca i 1 intrínseca; edat (Grup 1 els de 8 a 11 anys i Grup 2 els de 12 a 14 anys; anys de pràctica esportiva acumulats (0 per portar de 0 a 2 anys i 1 per portar 3 o més; dies d'entrenament a la setmana (0 els que entrenen de 1 a 3 dies i 1 els que entrenen 4 o més i; quantitat de curses corregudes durant l'últim any (0 de 0 a 6 curses i 1 a partir de 7 curses); β = coeficient estandarditzat; p=nivell de significació.

5.2 Resultats relacionats amb la variable dependent Rendiment

A la taula 5.2 es pot observar el resum d'aquest segon model predictiu. En el Pas 1, on es van introduir de forma conjunta els trets de personalitat de l'EPQ-J, les característiques psicològiques del CPRD i l'ansietat total del SAS-2, el model no va assolir significació estadística ($F(9,18)=1,654$; $p=0,174$) explicant un 17,9% de la variància (R^2 ajustat $=0,179$). Tot i no trobar un model global significatiu en aquest primer bloc, l'anàlisi dels coeficients individuals va revelar que la Cohesió d'Equip és l'única variable amb un pes predictiu significatiu sobre el rendiment percebut ($\beta=-0,413$; $p=0,041$).

En el Pas 2, s'hi van afegir les variables sociodemogràfiques, que no van aportar cap millora ni canvi significatiu a l'explicació del rendiment ($\Delta R^2=0,226$; ($\Delta F(7,11)=1,119$; $p=0,417$). A més, cap de les noves variables introduïdes va registrar valors estadísticament significatius per si mateixa.

Taula 5.2

Model de regressió lineal per a variable dependent rendiment (IER)

PAS	VARIABLE	β	p
1	Neuroticisme	0,201	0,362
	Extraversió	-0,082	0,692
	Psicoticisme	0,115	0,651
	Sociabilitat	0,037	0,883
	Motivació	-0,108	0,684
	Control de l'estrès	0,265	0,397
	Habilitats mentals	0,311	0,212
	Cohesió d'equip	-0,413	0,041
	SAS total	-0,449	0,172
2	Edat	0,542	0,171
	Gènere	-0,173	0,509
	Motivació	-0,032	0,874
	Fam. esportista	-0,376	0,148
	Núm. curses	0,183	0,530
	Dies ent. setmana	-0,443	0,194
	Any experiència	0,065	0,832

Nota: gènere (0 noia i 1 noi); tenen família ciclista (0 no i 1 si; motivació (0 extrínseca i 1 intrínseca; edat (Grup 1 els de 8 a 11 anys i Grup 2 els de 12 a 14 anys;

anys de pràctica esportiva acumulats (0 per portar de 0 a 2 anys i 1 per portar 3 o més; dies d'entrenament a la setmana (0 els que entrenen de 1 a 3 dies i 1 els que entrenen 4 o més i; quantitat de curses corregudes durant l'últim any (0 de 0 a 6 curses i 1 a partir de 7 curses); β = coeficient estandarditzat; p =nivell de significació.

DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Aquest estudi ha permès contrastar les hipòtesis plantejades respecte a la variabilitat en l'ansietat i el rendiment en el ciclisme base.

Respecte a la hipòtesis 1, es confirma l'existència d'un increment significatiu de l'ansietat en totes les seves dimensions quan es compara la situació prèvia d'un entrenament habitual amb la situació prèvia a una competició. Aquests resultats s'alineen amb el que descriu el marc teòric sobre la naturalesa de l'ansietat competitiva, entesa com una resposta emocional davant l'avaluació social i la pressió del resultat (Jones i Cale, 1989).

Seguint amb aquesta comparativa entre ambdós moments, s'observa de manera significativa que l'augment de l'ansietat somàtica reflecteix una major activació física ens els instants abans de la cursa, de la mateixa manera que l'increment de la preocupació denota l'aparició de pensaments negatius sobre el propi rendiment. Ambdós indicadors reforcen la idea que l'escenari competitiu actua com un entorn exigent on l'infant es percep molt més vulnerable que en un context controlat com és el de l'entrenament (Moreno *et al.*, 2021).

Tanmateix, el resultat més destacat d'aquesta comparativa és que la desconcentració és la variable que experimenta un canvi més brusc i significatiu quan el ciclista es troba en situació de cursa. Això demostra que el factor competició altera de manera molt directa l'atenció de l'esportista. En comparar-ho amb un entrenament ordinari on l'entorn està controlat i no hi ha una pressió externa pel resultat, la competició afegeix estímuls com el públic, els rivals i la incertesa de la cursa. Aquesta dada es pot relacionar amb el que descriu McCormick (2015) sobre les particularitats d'aquest esport: la pressió del context competitiu genera una activació psicològica tan elevada que, en molts casos, desborda els mecanismes d'autocontrol dels joves ciclistes, fent que els costi molt més centrar l'atenció en la tasca i gestionar els focus de distracció. Aquesta pèrdua de concentració i elevada activació ens porten a concloure, en sintonia amb Buceta (2004), que els joves ciclistes de la mostra tendeixen a percebre la cursa com una amenaça (distrès) més que com un repte personal (eustrès).

Respecte a la hipòtesi 2, els resultats obtinguts ens porten a fer una discussió segons els factors sociodemogràfics i contextuals analitzats. En primer lloc, en referència al gènere, la constatació principal és l'absència de diferències significatives en cap de les dimensions de l'ansietat competitiva. Aquest resultat contradiu part de la literatura clàssica citada en el marc teòric, com les investigacions de Rice *et al.* (2021) o Smith *et al.* (2010), que solen atribuir una major vulnerabilitat emocional i nivells més alts d'ansietat al gènere femení degut a la pressió dels estereotips socials.

No obstant això, aquesta igualtat trobada en la nostra mostra sí que s'alinea amb la tesi de López-Gullón (2024), qui suggereix que en etapes formatives inicials les diferències de gènere tendeixen a atenuar-se. En el cas concret de la nostra escola de ciclisme, aquesta similitud entre nois i noies podria indicar que tant l'entorn sociofamiliar com l'estil d'entrenament (Buceta, 2004) s'estan gestionant de manera equitativa i inclusiva, oferint les mateixes eines d'afrontament a ambdós gèneres i diluint la bretxa emocional que sovint apareix en l'esport regulat.

En segon lloc, respecte a l'etapa evolutiva (l'edat), les dades aporten una evidència rellevant centrada exclusivament en l'ansietat somàtica. S'observa que el grup d'adolescents (de 12 a 14 anys) manifesta un nivell d'activació física abans de competir notablement superior al del grup dels més petits (de 8 a 11 anys). Aquesta realitat concorda amb el que plantegen autors com Alvariñas-Villaverde (2020), els quals assenyalen que el canvi d'etapa cap a l'Educació Secundària coincideix amb un augment de l'exigència competitiva, convertint aquest període en una fase molt més crítica per a l'esportista.

Un detall d'interès és que aquesta diferència entre els grups d'edat només s'expressa a nivell corporal i no en la dimensió cognitiva. Mentre que autors com Ramis *et al.* (2015) suggerien que la preocupació mental i els pensaments negatius s'incrementen a mesura que els nens creixen, els nostres resultats s'aproximen més a la línia de Madsen *et al.* (2022). En els joves ciclistes analitzats, la preocupació cognitiva es manté en nivells estables i similars entre edats, sent la resposta física i de tensió corporal (somàtica) la que realment diferencia els adolescents dels infants a l'hora d'encarar la cursa.

Finalment, la hipòtesi 2 també preveia que les variables de context (com tenir més experiència, entrenar més dies o haver corregut més curses) funcionarien com a factors protectors i s'associarien amb menys ansietat. Els resultats refuten completament

aquesta previsió, ja que cap d'aquests indicadors ha mostrat un impacte significatiu en les dimensions del SAS-2. El fet de comptar amb una família ciclista, tenir motivació intrínseca, acumular més anys de pràctica o disputar un volum elevat de competicions anuals no disminueix els nivells d'estrès dels nens. Aquesta troballa reforça directament les conclusions extretes en els models de regressió previs: l'entorn objectiu o l'historial del ciclista no determinen la seva resposta emocional, evidenciant novament que l'origen de l'ansietat depèn de la gestió i els recursos psicològics interns de l'esportista i no pas de la seva habituació contextual a la pràctica.

Respecte a la hipòtesis 3, la qual plantejava que determinats trets de personalitat i un major desenvolupament de les habilitats psicològiques es relacionarien amb les respostes emocionals davant la competició. Els resultats obtinguts aporten evidències rellevants que les confirmen parcialment.

En primer lloc, pel que fa a les dimensions de personalitat, s'ha trobat una relació positiva i significativa entre el neuroticisme i les dimensions de preocupació i desconcentració de l'ansietat. Aquesta constatació concorda amb les teories clàssiques sobre la inestabilitat emocional i l'esport base. En aquesta línia, Goñi i Infante (2010) descriuen que els trets de la personalitat medien en la pràctica real de l'esportista. En el cas dels joves ciclistes de la mostra, aquells que tenen una puntuació més alta en neuroticisme, tendeixen a manifestar més pensaments negatius i problemes per a centrar l'atenció. Això suggereix que aquest tret temperamental podria predisposar els infants a interpretar l'entorn competitiu com una situació de descontrol, manifestant-se sobretot a través de processos de tipus cognitiu i atencional, mentre que la resposta física o somàtica sembla quedar al marge d'aquesta influència.

En segon lloc, l'anàlisi de les habilitats psicològiques aporta dades d'especial interès sobre la seva associació amb l'estabilitat emocional de l'esportista. La variable de control d'estrès presenta relacions negatives i molt significatives amb les tres dimensions de l'ansietat, essent aquesta associació especialment intensa amb la desconcentració. Aquest resultat és clau, ja que indica que aquells nens que es perceben amb més capacitat per a gestionar les situacions estressants mostren nivells més baixos d'ansietat en l'entorn de cursa.

Aquesta evidència s'alinea amb el que defensa Buceta (2004), qui destaca que els recursos d'afrontament actuen directament com a mecanismes de regulació de l'activació de l'esportista en comptes de ser característiques invariables. Com suggereixen Fradejas

et al. (2016), quan l'esportista percep que disposa de recursos psicològics per a fer front a les demandes de la situació, disminueix de manera natural la valoració de perill associada a l'esdeveniment. En la mateixa línia, la motivació també s'ha associat de forma negativa amb la preocupació cognitiva. Això permet suggerir que el desenvolupament d'una base motivacional sòlida podria ajudar a modular l'aparició de pensaments negatius, afavorint que el ciclista es focalitzi més en el gaudi de l'activitat que en la por al fracàs o en la comparació social externa, tal com s'ha descrit en investigacions prèvies de l'esport base.

En conclusió, es confirma l'existència d'una estreta relació entre el perfil psicològic de l'infant i els seus nivells d'ansietat precompetitiva. Els joves ciclistes amb més habilitats d'autocontrol i una menor inestabilitat emocional (menor neuroticisme) són els qui estan associats a una resposta emocional més adaptativa i a una menor presència de manifestacions ansioses, posant de manifest el lligam que hi ha entre els recursos interns de l'esportista i la seva vivència de la competició.

Respecte a la hipòtesi 4, la qual plantejava que la percepció de pressió associada a l'avaluació del rendiment per part de l'entorn es relacionaria amb l'estat emocional dels ciclistes, els resultats obtinguts conviden a rebutjar l'existència d'un lligam directe amb l'ansietat, tot i que revelen una associació d'alt interès pel que fa a la mobilització de recursos del propi esportista.

D'una banda, no s'ha trobat una correlació significativa entre la influència de l'avaluació del rendiment (IER) i cap de les dimensions de l'ansietat. Aquesta constatació suggereix que, en la mostra analitzada, la pressió externa percebuda no es tradueix de manera automàtica en un increment de l'activació física o de la preocupació mental de l'infant. Tal com s'ha exposat al marc teòric, el suport positiu de l'entorn sociofamiliar (Balaguer i Castillo, 2009) i l'estil comunicatiu de l'entrenador (Buceta, 2004) podrien estar actuant com a amortidors contextuais, evitant que el jove ciclista interpreti la mirada de l'adult com una font de judici negatiu o una amenaça per al seu benestar.

D'altra banda, la dada més rellevant d'aquesta anàlisi és la correlació positiva i significativa trobada entre la IER i l'habilitat mental del CPRD. Aquest resultat és d'especial interès, ja que indica que aquells ciclistes que perceben amb més intensitat la rellevància de l'avaluació externa tendeixen a registrar alhora un major ús de tècniques i recursos mentals. González-Oya (2018), en estudis més recents sobre l'esport de base, plantegen que determinats nivells d'exigència contextual, si són interpretats com un

repte i no com una amenaça, s'associen directament amb un increment de l'esforç i de l'atenció focalitzada de l'esportista. Per tant, en lloc de generar manifestacions ansioses, la consciència de l'avaluació externa sembla anar acompanyada d'una activació adaptativa de les habilitats psicològiques per part del ciclista.

Aquesta dinàmica s'alinea amb els models d'estrès i rendiment (Turner *et al.*, 2020), els quals suggereixen que un context exigent pot estimular una major implicació mental de l'atleta cap a la tasca per tal de respondre a les demandes ambientals. Aquesta relació suggereix que l'habilitat mental pot estar funcionant com un mecanisme de caràcter compensatori. Això explicaria per què la percepció de l'avaluació externa no es tradueix directament en descontrol emocional, sinó que es correlaciona amb una major mobilització de competències psicològiques internes, la qual cosa ajudaria el jove esportista a restablir l'equilibri i focalitzar-se en les demandes reals de la cursa.

Finalment, respecte a la hipòtesi 5, els resultats obtinguts mitjançant els models de regressió lineal ens porten a rebutjar la hipòtesi inicial, tot i que aporten una de les conclusions més rellevants d'aquest treball. Es preveia que les variables sociodemogràfiques i contextuais de la pràctica esportiva explicarien el gruix de l'ansietat i del rendiment, i que els elements psicològics farien una contribució addicional. No obstant, les dades evidencien el comportament contrari: són els recursos mentals de l'infant els que assumeixen el pes predictiu real, mentre que les condicions ambientals, l'edat o l'historial esportiu objectiu no resulten determinants per ells mateixos.

Pel que fa al model de l'ansietat global, la constatació que el control de l'estrès, la motivació i les habilitats mentals s'associen amb una capacitat predictiva directa entra en consonància amb les línies de text del marc teòric sobre l'esport base. Tal com assenyala Buceta (2004), el desenvolupament de recursos i d'estratègies de control en l'esportista en formació és l'element essencial perquè siguin capaços d'afrontar satisfactòriament les situacions difícils en competició. Les dades d'aquest model reforcen aquesta premissa, ja que la maduresa o capacitat d'autocontrol de l'esportista es mostra eficaç per modular el malestar precompetitiu, passant per sobre de qualsevol factor de simple habituació contextual.

De la mateixa manera, el fet que variables com els anys d'experiència, la freqüència setmanal d'entrenament o el volum de curses anuals no hagin aportat cap millora significativa al model predictiu lliga directament amb el canvi de paradigma que postulen Moran i Torner (2018): el factor físic, mesurable objectivament, i el factor tècnic

no són suficients per predir l'èxit sota pressió, ja que si els processos mentals no es treballen de forma explícita, l'acumulació d'hores de pràctica no garanteix una regulació emocional automàtica.

D'altra banda, en el model predictiu del rendiment percebut, la manca de significació global de les condicions objectives del context contextualitza el pes de la interpretació subjectiva en l'etapa escolar. L'únic indicador individual capaç d'emergir amb un pes significatiu sobre el rendiment és la cohesió d'equip. Aquesta troballa, tot i que s'expressa de forma inversa en la mostra, troba una correspondència directa amb les bases de la Teoria de les Metes de l'Èxit de Nicholls (1989) i les revisions de Castillo, Balaguer i Duda (2002) descrites anteriorment. En un esport com el ciclisme de carretera, les creences sobre la pràctica basades en la cooperació i el clima del grup d'iguals configuren el filtre principal a partir del qual el nen construeix la seva percepció de competència i autoavaluació.

Aquest comportament de les dades s'alinea també amb el model de Fredericks & Eccles (citats a Raimundi, 2016), el qual postula que el rendiment i la implicació de l'adolescent no es poden predir de manera simple per les dades físiques o objectives del context de l'entorn, sinó per la percepció i interpretació subjectiva que el propi jove realitza del seu ecosistema social i relacional.

En conclusió, el fet que el bloc de variables psicològiques i relacionals s'imposi clarament al bloc sociodemogràfic i de planificació física referma la hipòtesi general d'aquest treball, plantejada a partir de les teories de McCormick (2015): ateses les exigències particulars d'aquest esport, la vivència de la competició en el ciclisme base respon a processos de maduresa interna i de gestió atencional. Queda confirmat que l'exposició repetida a les curses o el context extern no actuen com a escuts protectors per si mateixos, validant científicament la necessitat de dotar els joves de competències d'afrontament psicològic des de les etapes de formació escolar.

LIMITACIONS I FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ

1. Limitacions

Tot i que els resultats obtinguts han estat significatius, cal considerar algunes limitacions associades a l'estudi. En primer lloc, la mida de la mostra: el nombre de participants és reduït, la qual cosa limita la generalització dels resultats a tota la població de ciclisme base. Una mostra més gran hauria permès obtenir correlacions més consistents i potser identificar altres diferències significatives que aquí han quedat diluïdes.

En segon lloc, el desequilibri de gènere: hi ha una presència molt superior de nois respecte a les noies. Aquest biaix dificulta la comparativa real entre gèneres i podria explicar per què no s'han trobat diferències significatives en l'ansietat segons el gènere, malgrat el que diu la literatura clàssica.

I per últim, l'estudi s'ha fet en un moment puntual. No podem saber si els nivells d'ansietat es mantenen al llarg de tota la temporada o si canvien segons l'evolució dels resultats esportius de cada ciclista.

2. Futures línies d'investigació

Quant a les futures línies d'investigació, seria interessant realitzar un estudi longitudinal per veure com evoluciona l'habilitat mental a mesura que els ciclistes guanyen experiència durant la temporada. També, es podria ampliar la mostra a altres clubs o modalitats de ciclisme per comparar si el context de carretera és el més estressant o no.

Finalment, els resultats del present treball posen de manifest la necessitat de dissenyar i implementar un programa d'intervenció psicològica específic per als joves ciclistes en edat de formació. Aquesta proposta s'hauria de centrar prioritàriament en l'entrenament del focus atencional, amb l'objectiu d'atenuar l'elevada desconcentració detectada durant la transició de l'entrenament a la competició. La intervenció hauria d'integrar tècniques de focalització i rutines pre-competitives que ajudin a l'esportista a canalitzar l'ansietat de forma constructiva. Tal com suggereixen Moran i Toner (2018), dotar-los d'estratègies d'autoregulació no només optimitza el seu rendiment sota pressió, sinó que reforça la seva autoconfiança i el seu benestar emocional. En definitiva, integrar l'entrenament mental com un pilar més de la preparació del ciclista (al mateix nivell que el físic o el tècnic) esdevé una estratègia clau per prevenir l'abandonament prematur i fomentar una experiència esportiva saludable i resilient.

BIBLIOGRAFIA

- Alvariñas-Villaverde, M., López-Villar, C., Fernández-Villarino, M. A., & Alvarez-Esteban, R. (2020). Pràctiques físicoesportives extraescolars no organitzades: gènere, etapa i índex d'activitat física. *Apunts. Educació Física i Esports*, (140), 29-36.
- Balaguer, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludable*. DGICYT (PB94-1555).
- Balaguer, I. & Castillo, I. (2009). Actividad física y bienestar psicológico. *Viure en salut*, 79, 12-13.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Biddle, S., Mutrie, N., Gorely, T., & Faulkner, G. (2021). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. Routledge.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid; Dykinson. ISBN: 978-84-9772-307-7
- Carlos, M. (s. f.). *La Teoría de Metas de Logro: Una Mirada Profunda a la Motivación en Contextos Educativos y Deportivos* [Blog].
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9.
- Cuevas, J. M., & Ventaja, J. (2024). Impacto de la motivación, percepción y autoconcepto de niñas jugadoras de fútbol en contextos multiculturales: un estudio en Melilla. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 60.
- Cohn, P. (2015). *Do you have the mental strenght of Novak Djokovic?* Sports Pyschology Tennis.
- Cruz, J. (s. f.). *Psicologia de l'esport | Definició*. Fundació Enciclopèdia Catalana.
- Escoles homologades de ciclisme base*. (2024). [CiclismeBase.cat](https://www.ciclismebase.cat).

- Eysenck, H. J., i Eysenck, S. B. G. (1989). *Cuestionario de Personalidad para Niños (EPQ-J) y Adultos (EPQ-A)*. TEA Ediciones.
- Fradejas, E. F., Espada, M. E., & Garrido, R. G. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - E Avaliação Psicológica*, 44(2), 158-171.
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R., i Cantón, E. (2022). Programa de entrenamiento psicológico para entrenadores de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), e2.
- Gast, L. (1996). *When we were kings* [Documental]. SukerPunch Boxing. <https://youtu.be/A7rT2H-Crko?si=mrnEIVkryAZ2IV6D>
- Gimeno, F., Buceta, J. M., i Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas. *Psicothema*, 13(1), 155-160.
- González-Oya, J. L. (2004). *Características psicológicas de árbitros de fútbol* (Tesis doctoral). Universidad de Vigo.
- Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico. *Revista de Psicodidáctica*, 15(2), 165-181.
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2):169:177.
- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S.D., & Miles, A. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 51(1), 28-53.
- 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.
- Jackson, S.A., Martin, A. J., & Eklund, R.C. (2008). Long and short measures of flow: the construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of sport & exercise psychology*, 30(5), 561-587.

Jones, J.G., & Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive State anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance. *Journal Of sports Sciences*, 7(3), 229-240.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elit sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.

Knoester, C., & Bjork, C. (2025). Parental involvement in youth sports: historical trends and links to generational, socioeconomic status, sport culture, and youth sport commitment contexts. *Leisure/Loisir*, 1–37.

López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüí, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V. G., & Díaz, A. (2024). *Gender and experience differences in competitive anxiety and self-confidence in high-level athletes*. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 15-22.

Madsen, E., Hansen, T., Thomsen, S., Panduro, J. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and Player status predict State anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal of medicine and science in sports*, 32(s1), 150-160.

McCormick, A., (2015). Psychological Determinants of Wholebody endurance performance. *Sports medicine* 45(7), 997-1015).

Mellalieu, S. D., Haton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of medicine and science in sports*, 14(5), 326-334.

Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (3.ª ed.). El Manual Moderno. ISBN: 978-607-448-669-5 versión electrónica.

Moreno Gómez, C. A., Silva, C., & González Alcántara, K. E. (2021). Estrés percibido en niños deportistas: Análisis de grupos focales. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3), 7-23.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democràtic education*. Harvard Univerity Press.

Olmedilla, A., Blas, A., Laguna, M. (2010). Motivación y lesiones Deportivas en jugadores de balonmano. *Revista argentina de ciencias del comportamiento* (RAAC), Vol. 2, N.º 3, pág. 1-7.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490-496.

Posadas, V. & Ballesteros, F. J. (2004). *La competición: ¿cómo afecta a los pequeños deportistas?* Edeportes.com. Año 10-N.º 73.

Raimundi, M. J. (2016). *Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: influencia de las fortalezas y el contexto familiar* [Tesis de Doctorado]. Universidad de Málaga.

Ramis Laloux, Y., Torregrosa Álvarez, M., Viladrich Segué, M. C., & Cruz Feliu, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*.

Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the sport anxiety scale 2: invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 2(27), 174-181.

Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Rice, H. G., Lodiongo, D., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2021). *Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis*. British Journal of Sports Medicine, 55(21), 1195-1203.

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., i Del Castillo, O. (2019). Relación entre ansiedad competitiva y autoconfianza en deportistas individuales y colectivos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 1-8.

Rocha, V. V. S., & De Lima Osório, F. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives Of clinical Psychiatry* (Sao Paulo), 45(3), 67-74.

Rozen, V. & Horne, D. (2007). The association of psychological factors with injury incidence and outcome in the Australian Football League. *Individual Differences Research*. Univerty Of Melbourne, 5(1). ISSN: 1541-745x.

Sánchez, P. (2011). La teoria de las metes de logro y su incidència sobre la persistència en la pràctica Deportiva en edad escolar. *Alto rendimiento*.

Scott-Hamilton, J. Brown, R. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, pessimisme, and Flow in competitive cyclists. *Applied psychology Health and well-being* 8(1), 85-103.

Smith, R. E. (2010). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20.

Turner, M. J., Massie, R., i Carrington, S. (2020). *The role of cognitive reappraisal and psychological skills in modulating the relationship between environmental pressure and competitive anxiety*. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101-115.

Ucha, J. (2025). *Curso Monitor Escolas de ciclismo* [Diapositivas de la Formación]. fgalegaciclismo.es.

Valdivia, E. (2024). *El experimento de Triplett: facilitación social y el efecto de la presencia de otros en el rendimiento*. Psiconetwork.

Vives, L. & Garcés de Los Fayos, E. J. (2002). *Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización*. En Manual de psicología del deporte (pp. 135-257).

Yael, E., & Herrera, S. (2022). Educación en el deporte: una píldora para eliminar el estrés. *Eduscientia. Divulgación de la Ciencia Educativa*, 9. ISSN: 2594-1828

ANNEX

1. Full de consentiment informat

Full de consentiment informat

Títol de l'estudi: Diferències en l'estat psicològic previ a l'entrenament i a la competició: estudi en infants i adolescents que practiquen ciclisme.

Dades de contacte de l'investigador principal:

Júlia Borràs Casas

Tel: + 34 646353038

Correu electrònic: julia.borrasc@estudiants.urv.cat

Lloc: Mont-roig del Camp

Grup de recerca: Grau en Psicologia

Jo¹ 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 meves dades personals.
- Dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les meves dades en les condicions detallades al full d'informació al participant sobre l'estudi.

☐ Sí ☐ No

- ²Dono el meu consentiment per a la difusió de les meves dades personals 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:

¹ Indicar el nom i cognoms del participant.

² Només si en els resultats de l'estudi que es publicaran apareix el nom de les persones o dades que permetin identificar la persona, així com la seva imatge o la seva veu sense tècniques d'anonimització.

☐ **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.

³ I per expressar aquest consentiment, el representant legal del participant signa en data i lloc aquest full de consentiment:

Nom del representant legal.....

Relació del representant legal amb el participant

Signatura del representant legal

³ Si el participant no pot llegir o escriure, és menor de 18 anys o per qualsevol altre motiu no pot prestar lliurement el consentiment és necessari que el seu consentiment el presti el tutor o representant legal.

2. Sport Anxiety Sacale 2 (SAS-2)

Lea las siguientes afirmaciones y puntué según su grado de acuerdo (1 NADA-4 MUCHO)

Antes o mientras estoy entrenando...	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
... siento que mi cuerpo está tenso.				
... siento un nudo en el estómago.				
... siento que mis músculos tiemblan.				
... tengo el estómago revuelto.				
... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.				
... me preocupa no entrenar bien.				
... me preocupa desilusionar a los demás (padres, compañeros...).				
... me preocupa no entrenar todo lo bien que puedo.				
... me preocupa entrenar mal.				
... me preocupa "cagarla" durante el entreno.				
... me cuesta concentrarme durante el entreno.				
... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.				
... pierdo la concentración en el entreno.				
... no puedo pensar con claridad durante el entreno.				
... me cuesta concentrarme en lo que el entrenador me ha pedido que haga.				

3. Sport Anxiety Sacale 2 (SAS-2). Adaptació competició

Lea las siguientes afirmaciones y puntué según su grado de acuerdo (1 NADA-4 MUCHO)

Antes o mientras estoy compitiendo...	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
... siento que mi cuerpo está tenso.				
...siento un nudo en el estómago.				
... siento que mis músculos tiemblan.				
... tengo el estómago revuelto.				
...siento mis músculos tensos porque estoy nervioso.				
...me preocupa no competir bien.				
...me preocupa desilusionar a los demás				
... me preocupa no competir todo lo bien que puedo.				
... me preocupa competir mal.				
... me preocupa "cagarla" durante la carrera.				
... me cuesta concentrarme durante la carrera.				
... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.				
... pierdo la concentración en la carrera.				
... no puedo pensar con claridad durante la carrera				
... me cuesta concentrarme en lo que el entrenador me ha pedido que haga.				

4. Eysenck Personality Questionnaire-Junior (EPQ-J)

Las siguientes preguntas se refieren a diferentes modelos de pensar y sentir. Después de cada una están las palabras Sí y No.

Lee cada pregunta y contesta poniendo una cruz o aspa sobre la palabra Sí o la palabra No, según sea tu modo de pensar o sentir. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. Tampoco hay preguntas con truco. Trabaja rápidamente y no pienses demasiado en el significado de las preguntas.

1. ¿Te agrada que haya mucha animación a tu alrededor?	Sí	No
2. ¿Cambia tu estado de humor con facilidad?	Sí	No
3. ¿Piensas que los policías castigan para que les tengamos miedo?	Sí	No
4. ¿Alguna vez has querido llevarte más de lo que te correspondía?	Sí	No
5. Cuando la gente te habla ¿respondes en general rápidamente?	Sí	No
6. ¿Te aburres con facilidad?	Sí	No
7. ¿Te divierten las bromas que a veces puedes molestar a otros?	Sí	No
8. ¿Haces siempre inmediatamente lo que te piden?	Sí	No
9. ¿Frecuentemente de gusta estar solo?	Sí	No
10. ¿Te vienen ideas a la cabeza que no te dejan dormir por la noche?	Sí	No
11. ¿Siempre cumples todo lo que mandan en el colegio?	Sí	No
12. ¿Te gustaría que otros chicos te tuvieran miedo?	Sí	No
13. ¿Eres muy alegre y animoso?	Sí	No
14. ¿Hay muchas cosas que te molestan?	Sí	No
15. ¿Te equivocas algunas veces?	Sí	No
16. ¿Has quitado algo que perteneciera a otro?	Sí	No
17. ¿Tienes muchos amigos?	Sí	No
18. ¿Te sientes alguna vez triste sin motivo para ello?	Sí	No
19. ¿Algunas veces te gusta hacer rabiar a los animales?	Sí	No
20. ¿Alguna vez has hecho como que no oías cuando alguien te llamaba?	Sí	No
21. ¿Te gustaría explorar un viejo castillo en ruinas?	Sí	No
22. ¿A menudo piensas que la vida es muy triste?	Sí	No
23. ¿Crees que te metes en más discusiones que los demás?	Sí	No
24. ¿En casa, siempre acabas los deberes antes de salir a jugar?	Sí	No
25. ¿Te gusta hacer cosas en las que tengas que actuar con rapidez?	Sí	No

26. ¿Te molesta que los mayores te nieguen lo que pides?	Sí	No
27. Cuando oyes que otro está diciendo palabrotas ¿intentas corregirle?	Sí	No
28. ¿Te gustaría actuar en una comedia organizada del colegio?	Sí	No

29. ¿Te sientes herido fácilmente cuando los demás te encuentran fallos?	Sí	No
30. ¿Te afectaría mucho ver un perro que acaba de ser atropellado?	Sí	No
31. ¿Siempre has pedido disculpas cuando has hecho algo mal?	Sí	No
32. ¿Crees que alguno piensa que quiere vengarse de ti?	Sí	No
33. ¿Crees que debe ser muy divertido hacer esquí acuático?	Sí	No
34. ¿Te sientes cansado sin ningún motivo para ello?	Sí	No
35. ¿En general, te divierte molestar a los demás?	Sí	No
36. ¿Te quedas siempre callado cuando las personas mayores hablan?	Sí	No
37. ¿Eres tú quién da el primer paso al hacer un nuevo amigo?	Sí	No
38. ¿Al acabar de hacer algo, piensas que podrías haberlo hecho mejor?	Sí	No
39. ¿Crees que te metes en más peleas que los demás?	Sí	No
40. ¿Alguna vez has dicho una palabrota o has insultado a otro?	Sí	No
41. ¿Te gusta contar chistes a tus amigos?	Sí	No
42. En clase, ¿te metes en más líos que tus compañeros?	Sí	No
43. En general, ¿recoges del suelo la basura que tiran los demás?	Sí	No
44. ¿Tienes muchas aficiones?	Sí	No
45. ¿Algunas cosas te hieren o ponen triste con facilidad?	Sí	No
46. ¿Te gusta hacer picardías o jugarretas a los demás?	Sí	No
47. ¿Te lavas siempre las manos antes de comer?	Sí	No
48. En una fiesta, ¿te quedas sentado mirando a los demás?	Sí	No
49. ¿Frecuentemente te sientes harto de todo?	Sí	No
50. ¿Es divertido ver cómo se meten un con niño pequeño?	Sí	No
51. ¿Siempre te comportas bien en clase, aunque el profesor no este?	Sí	No
52. ¿te gusta hacer cosas que dan un poco de miedo?	Sí	No
53. ¿Te cuesta quedarte sentado mucho rato sin hacer nada?	Sí	No
54. ¿Crees que los pobres tienen igual derecho que los ricos?	Sí	No
55. ¿Has comido alguna vez más dulces de los que te permitían?	Sí	No

56. ¿Te gusta estar con los demás chicos y estar con ellos?	Sí	No
57. ¿Tus padres son muy exigentes contigo?	Sí	No
58. ¿Te gustaría ser paracaidista?	Sí	No
59. ¿Te preocupas mucho cuando crees que has hecho una tontería?	Sí	No
60. ¿Siempre comes todo lo que te ponen en el plato?	Sí	No
61. ¿Puedes divertirte mucho en una fiesta animada?	Sí	No
62. ¿Piensas a veces que la vida no merece la pena vivirla?	Sí	No
63. ¿Sentirías mucha pena al ver a un animal en una trampa?	Sí	No
64. ¿Has sido descarado alguna vez con tus padres?	Sí	No
65. ¿Normalmente tomas decisiones de manera rápida?	Sí	No
66. ¿Te distraes con frecuencias cuando estás haciendo alguna tarea?	Sí	No
67. ¿Te gusta tirarte al agua en una piscina o en el mar?	Sí	No
68. ¿Cuándo estás preocupado, te cuesta poder dormir por la noche?	Sí	No
69. ¿Has sentido alguna vez deseos de no ir a clase?	Sí	No
70. ¿Creen los demás que eres muy alegre y animoso?	Sí	No
71. ¿Te sientes solo frecuentemente?	Sí	No
72. ¿Eres cuidadoso con las cosas que pertenecen a los demás?	Sí	No
73. ¿Siempre has repartido tus juguetes o cosas con los demás?	Sí	No
74. ¿Te gusta mucho salir de paseo?	Sí	No
75. ¿Has hecho alguna vez trampas en el juego?	Sí	No
76. ¿Te resulta difícil divertirte en una fiesta?	Sí	No
77. ¿Te sientes a veces alegre y otras triste sin motivo?	Sí	No
78. ¿Cuándo no hay una papelera cerca, lo tiras en el suelo?	Sí	No
79. ¿Te consideras una persona alegre y sin problemas?	Sí	No
80. ¿Necesitas con frecuencia buenos amigos que te comprendan?	Sí	No
81. ¿Te gustaría montar en una motocicleta muy rápida?	Sí	No

5. Característiques Psicològiques Relacionades amb el Rendiment Esportiu (CPRD)

Lea las siguientes afirmaciones y puntué según su grado de acuerdo (0 totalmente en desacuerdo-4 totalmente de acuerdo).

	0 Totalmente en desacuerdo	1 En desacuerdo	2 Neutral	3 De acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito					
2. Mientras duermo suelo darle muchas vueltas a la competición en que voy a participar					
3. Tengo una gran confianza en mi técnica					
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar					
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo					
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente con mi rendimiento					
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer antes de competir					
8. Confío en que lo haré bien en competición					
9. Cuando lo hago mal pierdo la concentración					
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)					
11. Me importa más mi rendimiento que el rendimiento del equipo					
12. Estoy muy nervioso antes de competir					
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer					

14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mi mismo(a)					
15. Consigo mis objetivos					
16. Siento ansiedad en competición					
17. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas					
18. Me gusta trabajar en equipo					
19. Tengo dudas sobre competir bien					
20. Intento estar tranquilo antes de competir					
21. Si empiezo mal baja mi confianza					
22. Pienso que el espíritu de equipo es importante					
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión					
24. Sigo con confianza aunque vaya mal					
25. Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré o haré cuando la situación sea real.					
26. Mi confianza en mi mismo es inestable					
27. Me afecta cuando mi equipo pierde					
28. Me pongo ansioso con errores					
29. Lo más importante de mi vida es mi deporte					
30. Soy eficaz controlando mi tensión					
31. Mi deporte es toda mi vida					
32. Tengo fe en mí					

33. Estoy motivado por mejorar					
26. Mi confianza en mi mismo es inestable					
27. Me afecta cuando mi equipo pierde					
28. Me pongo ansioso con errores					
29. Lo más importante de mi vida es mi deporte					
30. Soy eficaz controlando mi tensión					
31. Mi deporte es toda mi vida					
32. Tengo fe en mí					
33. Estoy motivado por mejorar					
34. Pierdo concentración cuando los árbitros toman malas decisiones que me repercuten					
35. Me preocupa lo que piensen cuando cometo errores					
36. Estoy nervioso el día antes de una carrera					
37. Me marco objetivos propios					
38. La aportación del equipo es clave					
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte					
40. Me animo con pensamientos buenos					
41. Pierdo la concentración pensando en el resultado final					
42. Acepto críticas y aprendo de ellas					
43. Me concentro fácilmente					
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que el mío					
45. Analizo mi rendimiento cuando termina la carrera					
46. Pierdo concentración por comentarios como deportivos rivales					
47. Me preocupan decisiones del entrenador					
48. No ensayo mentalmente					

49. Estoy concentrado entrenando situaciones que debo corregir.					
50. Establezco objetivos antes de una carrera					
51. Mi confianza depende de resultados previos					
52. Dependo del reconocimiento de otros					
53. El entrenador interfiere negativamente en mi concentración					
54. Confío en mí mismo(a) en momentos difíciles					
55. Estoy dispuesto a esforzarme para mejorar					
56. Soy el único del equipo que puede hacer una táctica bien					
57. Algo que he aprendido que impulsa a practicar más					