

ADAPTACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN INOCULACIÓ DE STRESS PER A ÀRBITRES DE BÀSQUET: UN ESTUDI PILOT.*

Carmina Saldaña

*Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics.
Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona.*

Albert Cuadras i

Joan Fernández

*Unitat de Teràpia de Conducta,
Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona.*

* Part d'aquest treball fou presentat a les V Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport organitzades per la *Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE)*, celebrades a Esplugues de Llobregat (Barcelona) al Novembre de 1988.

Abstract

L'objectiu del treball que aquí es presenta fou verificar l'eficàcia de l'entrenament en inoculació de stress per a modificar l'ansietat durant l'activitat arbitral en un grup de quatre àrbitres de bàsquet. Es dedicaren 10 sessions a l'aplicació del paquet de tractament compost de relaxació muscular progressiva aplicada (RMPA), reestructuració cognitiva (RC) i entrenament en habilitats socials (EHS). Els resul-

tats obtinguts de la valoració subjectiva que els quatre àrbitres van realitzar sobre 1) el grau d'utilitat del paquet de tècniques per a la situació d'arbitratge, 2) el grau d'utilitat individual de cadascuna de les tècniques emprades: RMPA, RC i EHS i 3) les expectatives d'eficàcia, indiquen que tots els àrbitres consideren el paquet d'intervenció en el seu conjunt, i en particular cadascuna de les tècniques, de gran utilitat per a llur aplicació en situacions d'arbitratge. Es conclou as-

senyalant una sèrie d'aspectes metodològics a modificar per millorar el procediment utilitzat.

Mots clau: Àrbitres, inoculació de stress, psicologia de l'esport.

En tota competició esportiva apareix inevitablement l'ansietat. L'habilitat per controlar aquesta ansietat i assolir un nivell òptim d'*arousal* que permeti una execució idònia ha estat un dels temes fonamentals d'estudi per a la Psicologia de l'Esport. Sigui el que

sigui, qualsevol procediment emprat per facilitar l'adquisició de tan important habilitat ha tingut sempre present els dos factors que mediatitzen la relació entre l'*arousal* i l'execució (*performance*): la naturalesa de l'activitat a realitzar i les característiques de l'individu.

Com a conseqüència dels efectes negatius que la ansietat pot tenir en els atletes, no només en l'execució, sinó també en la salut física i en el benestar psicològic, ha anat creixent en la literatura de la Psicologia de l'Esport l'interès en reduir nivells excessivament elevats d'ansietat (Klavora i Daniel, 1979; Magill, Ash i Smoll, 1982; Nideffer, 1981; Smith, 1980, citats tots ells per Smith, 1984). Les tècniques conductuals de reducció d'ansietat, en comparació amb la seva extensa difusió en d'altres àmbits aplicats, han estat fins ara escassament emprades amb esportistes, malgrat que els resultats obtinguts als estudis realitzats apunten llur possible eficàcia. Tal com assenyala Smith (1984), a la literatura conductual es recullen quatre models bàsics que agrupen els diversos procediments de reducció d'ansietat. Els dos primers, el model d'extinció i el del contracondicionament assumeixen l'ansietat com una resposta emocional que pot ésser tractada amb procediments d'inundació i de desensibilització sistemàtica. Smith (1984) exemplifica com s'empraria la inundació i la desensibilització sistemàtica amb un jugador de bàsquet que tendís a anguiar-se en situacions de pressió. L'eficàcia de tals procediments en reduir l'ansietat que experimenten els esportistes no pot ésser avaluada degut a la manca d'informes clínics i d'estudis experimentals amb aquesta població.

El tercer model, anomenat mediacional cognitiu, està orientat a modificar les cognicions que el·licitin l'ansietat. La reestructuració cognitiva permet modificar els pensaments irracionals que afecten un gran nombre d'esportistes (per exemple: "he de ser perfecte en la meua execució, si no hauria d'abandonar") per altres pensaments més adaptatius. Encara que no existeixen estudis clínics sobre l'eficàcia de la reestructuració cognitiva, Gold-

fried, Linehan i Smith (1978) informen que és eficaç per a reduir un tipus d'ansietat vinculat a l'execució, com ho és l'ansietat a ésser avaluat, la qual està mediatitzada per creences semblants.

El quart model de reducció d'ansietat és el model d'afrontament; mitjançant l'ús de les tècniques que s'agrupen en aquest model es pretén dotar el subjecte d'una sèrie d'estratègies que li permetin incrementar el control sobre les seves respostes d'ansietat. Els procediments que s'enquadren en aquest model són l'entrenament en el maneig d'ansietat, la inoculació de stress i l'entrenament en el maneig del stress cognitiu-afectiu. La inoculació de stress fou elaborada com a estratègia per incrementar la tolerància a l'agressió i la tolerància al dolor (Meinchembaun, 1977; Novaco, 1978, 1979; Turk, 1978; Turk i Genest, 1979) mostrant una gran utilitat clínica i experimental. L'ús de l'entrenament en inoculació de stress queda recollit en diversos treballs realitzats a l'àrea de l'esport i que han estat revisats per Meinchembaun (1985/1987). Per exemple, Smith, Smoll i Curtis (1979) observaren com alguns entrenadors amb la seva actitud poc reforçant influïen negativament en els atletes, contribuint a que el rendiment de aquests fos inferior al desitjat. A partir d'aquesta observació, Smith i cols (1979) van ensinistrar als entrenadors per actuar positivament amb els atletes. En un altre treball, Kirschenbaum, Witrock, Smith i Monson (1984) van utilitzar la inoculació de stress per ensenyar atletes com assimilar les crítiques. Deikis (1982) va ensenyar a bussos principiants com abordar tasques submarines causants de stress, i Smith (1980) elaborà un ampli programa per al control del stress en atletes. Altres autors que han emprat aquesta mena de procediments són Long (1985) que ho va aplicar per a contrarestar el stress competitiu, i Ziegler, Klinzingg i Williamson (1982) que ho van emprar per estudiar la relació entre el control del stress i l'eficiència cardiorespiratòria. Els estudis que coneixem realitzats al nostre país són escassos. Bados i Palomar (1984), per tractar els esvaïments competitius que patia una jove

patinadora, van utilitzar la inoculació de stress combinada amb la discussió dels aspectes irracionals dels pensaments desadaptatius i l'extinció contingent de l'atenció rebuda per la subjecte per llurs respostes inadequades. Els resultats de l'estudi van mostrar l'eficàcia del procediment emprat per eliminar els esvaïments. Capdevila (1987), en un estudi encara per finalitzar, mostra l'ús de la inoculació de stress per reduir l'ansietat en set atletes de fons.

D'altra banda, l'entrenament en el maneig del stress cognitiu-afectiu s'ha emprat amb èxit amb esportistes adults i pre-adolescents en una gran varietat d'esports. Per exemple, Smith (1984) indica com es va aplicar aquest tipus de procediment a una figura de patinatge per augmentar l'autocontrol de l'ansietat inadequada.

Com assenyala Smith (1984), les tècniques d'afrontament aplicades als esportistes ofereixen dos possibles avantatges davant de les tècniques basades en l'extinció i en el contracondicionament. Per un costat, els esportistes assumeixen una major responsabilitat en haver de desenvolupar les habilitats d'enfrontament, essent més probable que atribueixin els resultats als seus propis esforços. Per altre, faciliten la generalització de les habilitats apreses tant en situacions esportives com no esportives. Encara que els resultats dels estudis realitzats són encoratjadors, és necessari que les investigacions futures siguin metodològicament més rigoroses, per tal de poder obtenir resultats més vàlids i fiables.

Com hem pogut observar a través dels diferents treballs realitzats, l'ús de tècniques de reducció d'ansietat a l'àrea de l'esport encara és als seus començaments, havent-se aplicat quasi exclusivament a esportistes i en algun cas a entrenadors. La manca d'estudis amb àrbitres esportius és el que de bon començament va cridar la nostra atenció i ens va moure a realitzar la investigació que aquí presentem. L'objectiu de la mateixa fou verificar l'eficàcia de l'entrenament en inoculació de stress (Meinchembaun, 1985/1987) per modificar l'ansietat durant l'activitat arbitral d'un grup de quatre àrbitres de bàsquet. L'escasse-

tat d'informació referent a aquest tipus de població ens ha dificultat la tasca de realitzar un estudi ben controlat, raó per la qual aquest treball només pot ser considerat un estudi pilot els resultats del qual ens permetran introduir-hi una sèrie de modificacions per a millorar la seva metodologia i fer més vàlides les conclusions futures.

Mètode

1. Subjectes

Van participar com a voluntaris en l'estudi quatre àrbitres de Segona Divisió Nacional del Col·legi Català d'Àrbitres de Bàsquet. Tots els subjectes eren barons, amb una mitjana d'edat de 21.25 anys (rang 20-24) i amb una mitjana de 4 anys d'arbitratge (rang 2-7).

Amb els quatre àrbitres la Junta Directiva del Col·legi Català d'Àrbitres, a suggeriment dels investigadors, va formar dues parelles. Durant el període que va durar l'estudi, aquestes parelles arbitraren conjuntament els partits que se'ls van assignar, a les fases d'avaluació pre-intervenció i post-intervenció.

2. Material

2.1. Material utilitzat per a l'avaluació pre-intervenció.

2.1.1. Autoinformes pre i post partit.

- Escala de dificultat del Partit i de la Pista. Aplicació abans d'iniciar el partit.

- State-Trait Anxiety Inventory: State Scale* (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970/1986). Aplicació en finalitzar el partit.

2.1.2. Mesures observacionals durant el partit.

- Registre de les interaccions de l'àrbitre amb les figures rellevants al partit i dels esdeveniments succeïts en ell.

- Registre de la locomoció de l'àrbitre.

2.1.3. Mesures fisiològiques.

- Registre de freqüència cardíaca (FC) en intervals de 5 segons durant la Segona Part del partit. Per realitzar aquest enregistrament es va em-

prar un pulsòmetre *Sport Tester PE 3000*. A més, es va utilitzar una unitat *Interface PE 3000* per recuperar automàticament la memòria del pulsòmetre.

2.2. Material utilitzat durant la intervenció.

- Autoenregistrament de la pràctica de relaxació.

- Autoenregistrament d'aplicació de relaxació.

- Autoenregistrament de llistat de pensaments.

- 2 cintes cassette per subjecte amb les instruccions gravades per practicar la relaxació muscular a casa.

2.3. Material utilitzat a l'avaluació post-intervenció.

A l'avaluació post-intervenció s'aplicaren els instruments especificats als apartats 2.1.1 a 2.1.3. A més, es va administrar un qüestionari de valoració del grau d'utilitat i expectatives d'eficàcia de l'entrenament rebut.

3. Lloc d'execució de l'estudi

Tota la fase d'entrenament en inoculació de stress es va realitzar a la Unitat de Teràpia de Conducta de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona.

Les mesures esmentades als apartats 2.1.1. a 2.1.3. van ser preses als pavellons esportius de la província de Barcelona on es van realitzar els encontres.

4. Procediment

4.1. Fase d'avaluació pre-intervenció.

Els subjectes que van formar part d'aquest estudi van ser seleccionats d'entre els àrbitres de Segona Categoria Nacional que es van presentar voluntaris. Els investigadors van reunir els quatre àrbitres, informant-los del propòsit general de la investigació i dels compromisos que adquirien en participar al treball. Posteriorment, es va explicar als subjectes la rutina a seguir als partits de línia base per evitar l'efecte de la novetat de les mesures i del procediment d'aplicació a l'encontre. Se'ls va dir que a cada partit hi assistirien dos monitors, col·laboradors en la investigació, encarregats d'administrar les mesures de

paper i llapis, col·locar i posar en funcionament el *Sport Tester* i observar, des de les graderies, les activitats que realitzessin a la pista.

Es va dedicar un partit per a cada parella d'àrbitres a l'aplicació de les mesures situacionals. Ambdós encontres van formar part del final de la temporada 1986-1987 de la Lliga de Bàsquet de Segona Divisió Nacional. L'aplicació de les mesures d'avaluació es va realitzar simultàniament als components de cada parella d'àrbitres. Abans d'iniciar el partit, s'administraven al vestuari les Escales de Dificultat del Partit i de la Pista. Durant el descans de Mitja Part, un altre cop al vestuari, se'ls col·locava el *Sport Tester* i s'iniciava la gravació de la FC alhora que es posava en marxa el cronòmetre. De forma simultània a l'inici de la Segona Part de l'encontre es començava la medicació observacional, en la qual els monitors, desde les graderies, anotaven les categories observades als fulls de registre corresponents a les mesures esmentades a l'apartat 2.1.2 i el temps de crono de la seva emissió. L'enregistrament observacional conclouia en finalitzar la Segona Part del partit, moment en què els monitors es dirigien al vestuari. Allí interrompien la gravació del *Sport Tester* i administraven l'Escala Estat del *STAI* de Spielberger i cols. (1970/1986), com a mesura retrospectiva del nivell d'inquietud experimentada en el transcurs del partit. A la Taula 1 es pot observar un resum de la seqüència d'aplicació de les mesures d'avaluació per partit. Taula 1.

4.2. Fase d'intervenció

A la fase d'intervenció es va aplicar en grup un entrenament en inoculació de stress basat en la tècnica desenvolupada per Meinchembaun (1985/1987). Es van dedicar 10 sessions de 2 hores de duració a la implementació de l'esmentat paquet de tractament format per tres tècniques: relaxació muscular progressiva aplicada, reestructuració cognitiva, i entrenament en habilitats socials. Les passes que descriu Meinchembaun (1985/1987) per a l'aplicació del paquet de tractament van ser adaptades a les característiques de la població d'àrbi-

Taula 1. SEQUÈNCIA D'APLICACIÓ DE LES MESURES D'AVALUACIÓ PER PARTIT.

ABANS PARTIT (vestuari)	DESCANS 1/2P (vestuari)	SEGONA PART (Pista)	DESPRÉS PARTIT (vestuari)
- Escales Dificultat Partit i Pista	- Inici enregistrament FC.	Observació directa: - Interaccions àrbitre amb figures rellevants del partit. - Esdeveniments del partit. - Locomoció àrbitre.	- Fi enregistrament FC. - Escala E-STAI.

tres, a les tres fases que constitueixen el procediment: 1) Fase educativa; 2) Fase d'adquisició d'habilitats i assaig, i 3) Fase d'aplicació i consolidació. La primera fase va començar amb una conceptualització de l'ansietat a l'arbitratge i una justificació i descripció de l'entrenament a seguir. Es va discutir amb els subjectes l'efecte de diferents nivells d'*arousal* a l'execució arbitral i se'ls va informar de la naturalesa de les manifestacions ansioses, de les situacions en què apareixen al context esportiu i de possibles aplicacions a l'activitat arbitral. La fase d'adquisició i assaig de les habilitats es va iniciar amb un entrenament en relaxació aplicada. Aquest entrenament va incloure sessions de pràctica i aplicació en viu dirigides pels terapeutes i de tasques entre sessions durant 6 setmanes, amb ajut d'un manual i de dues cintes gravades amb instruccions de relaxació. El mètode de relaxació es basà en els treballs de Bernstein i

Borkovec (1973/1983) i Deffenbacher i Snyder (1976). La reestructuració cognitiva aplicada va implicar les següents passes: 1) identificació de situacions en les que apareixen pensaments negatius (veure exemples a la Taula 2); 2) identificació dels pensaments que apareixen en situacions d'arbitratge (veure exemples a la Taula 3), i 3) avaluació dels pensaments per identificar aquells que siguin inadequats, substituint-los, quan sigui necessari, per d'altres més apropiats (veure exemples a la Taula 4). Finalment, a l'entrenament en habilitats socials es van considerar aspectes no verbals i vocals de les intervencions arbitral. Tals aspectes conductuals eren modelats, assajats i retroalimentats de forma correctiva. Les darreres sessions es van dedicar a l'aplicació de les tècniques entrenades en situacions d'arbitratge, primer imaginades i posteriorment en partits arbitrats pels subjectes. Les habilitats

apreses van ser aplicades a situacions d'arbitratge, graduades segons el nivell d'ansietat que produïen i seguint la seqüència abans-durant-després de cadascuna de les situacions seleccionades.

4.3. Fase d'avaluació post-intervenció.

Després de la darrera sessió d'intervenció, els quatre àrbitres van respondre un qüestionari sobre les expectatives d'eficàcia de l'entrenament rebut i la utilitat que van atribuir a la intervenció en el seu conjunt, així com a les diverses estratègies adquirides. Es va dedicar un partit post-intervenció a l'aplicació de les mesures situacionals a cadascuna de les dues parelles d'àrbitres. Aquests encontres van formar part de la temporada 1987-1988 de la Lliga Nacional de Bàsquet. La seqüència d'aplicació de les mesures a cada partit fou la mateixa que es seguí a la fase pre-intervenció (veure Taula 1).

Taula 2. SITUACIONS, IDENTIFICADES PELS SUBJECTES COM A GENERADORES D'ANSIETAT, EN QUÈ APAREIXEN PENSAMENTS NEGATius.

1. Agressió a un auxiliar de taula quan escortats per la força pública ens adrecem al vestuari. L'ampolla anava per a mi, però la vaig esquivar i li va donar a l'anotadora. (Partit conclòs amb pròrroga i perdut per l'equip de casa.)
2. Errada en la puntuació "arrossegada", en dos punts, donant com a guanyador a qui hauria de perdre. (Me n'adono a la mitja part del següent partit quan em reclamen.)
3. Falta desqualificant a un jugador per enviar-me "a la merda".
4. Manca de confiança en un company davant d'un partit difícil.
5. Crono incompetent. Ho has estat veient tot el partit i el "tio" despistat i "passant". Arriba la fi del partit i jugada conflictiva.
6. Una pista incòmoda, sense espais per córrer i poder desenvolupar la tècnica (fins i tot a nivell de vestuaris).

5. Monitors i Terapeutes

Dues parelles de monitors es van encarregar de l'administració dels autoinformes situacionals i de l'observació dels subjectes durant els partits. Dos dels monitors eren psicòlegs amb experiència clínica i els altres dos eren estudiants de 5è de Psicologia, essent tots ells ensinistrats en les tècniques d'observació directa. Cada setmana es va assignar a cadascuna de les dues parelles de monitors una parella d'àrbitres a observar. Els psicòlegs van aplicar el procediment d'inoculació de stress esmentat al apartat 4.2.

Taula 3. LLISTAT DE PENSAMENTS D'UNA SITUACIÓ D'ARBITRATGE. GRAU DE CREENÇA: 1 MÍNIM, 7 MÀXIM. POLARITAT: POSITIVA (P), NEGATIVA (N) I NEUTRA (0).

SITUACIÓ: Manca de confiança en un company davant d'un partit difícil.		
PENSAMENTS	CREENÇA	POLARITAT
ABANS		
- "Avui ho tens clar, Lluís".	6	N
- "Sempre et toquen unes designacions que Déu n'hi dó".	5-6	N
- "Veuràs com si embolica la troca escombra cap a casa o s'amaga".	6	N
- "Un altre cop amb la mateixa història, ja veuràs com es repeteix allò de l'altre dia".	5	N
- "És un provocador i un fatxenda".	5	N
DURANT		
- "Ja hi som", "Aquest no pita gens bé".	6	N
- "Aquest no té collons i a més es deixa trepitjar per l'entrenador".	7	N
- "Ara he de fer de dolent i pitar-li una tècnica".	6	N
- "Aquest no coneix el reglament".	5	N
DESPRÉS		
- "A més el paio diu que té raó".	6	N
- "Es creu que ho ha fet bé".	6	N
- "Amb aquest no vull tornar a pitar".	5-6	N
- "És un petard".	7	N

6. Resultats

Encara no disposem dels resultats finals de l'estudi, doncs alguns d'ells, per exemple l'anàlisi de la FC i la seva relació amb les interaccions de l'àrbitre durant el partit, comporten grans dificultats tècniques d'interpretació. Quant a les mesures d'autoinforme pre i post partit: Escales de Dificultat del Partit i de la Pista (aplicades abans d'iniciar el partit) i l'Escala Estat del STAI de Spielberger i cols. (1970/1986) (administrada en finalitzar el partit), es pot observar a la Taula 5 les puntuacions donades pels subjectes als encontres disputats a les fases pre-intervenció i post-intervenció. El rang de puntuacions per les escales de dificultat oscil·la entre 1 i 5, essent 1 el nivell mínim i 5 el nivell màxim de dificultat, mentre que per a l'Escala Estat del STAI el rang és de 0 a 60, essent 0 el centil 1, 19 el centil 50 i de 47 a 60 el centil 99 als barems espanyols per a barons adults (Spielberger i cols., 1986). Encara que considerem que el nombre de partits en que es van administrar

aquestes escales no és suficient com per inferir resultats concloents, es pot observar una disminució dels nivells d'ansietat experimentada per la major part dels subjectes després de l'aplicació del paquet d'inoculació de stress, independentment dels nivells de dificultat previstos pels àrbitres per als partits i pistes on van disputar els encontres.

D'altra banda, el nostre interès principal en el estudi aquí presentat s'ha centrat en adaptar tot el paquet d'entrenament en inoculació de stress a les condicions d'arbitratge. Per això, hem posat el nostre més gran èmfasi en estructurar aquest procediment d'intervenció per a àrbitres de bàsquet.

Així, doncs, pels motius assenyalats, presentem les dades de valoració subjectiva de l'entrenament per part dels quatre àrbitres que van seguir el programa. Aquesta valoració fa referència a: 1) el grau d'utilitat del paquet de tècniques apreses, per a la situació d'arbitratge; 2) el grau d'utilitat individual de cadascuna de les tècniques entrenades: relaxació aplicada, rees-

tructuració cognitiva i entrenament en habilitats socials, i 3) les expectatives d'eficàcia (grau de competència per resoldre problemes d'arbitratge) després de l'entrenament.

7. Discussió

La manca de disponibilitat dels resultats definitius no ens permet de presentar conclusions sobre la intervenció realitzada. No obstant això, podem apuntar una sèrie de comentaris, alguns dels quals van destinats a aportar suggeriments a futures investigacions en aquest camp.

1. Com assenyalaven a la introducció, aquest treball només és un estudi pilot de l'aplicació de la inoculació de stress en àrbitres de bàsquet. Malgrat això, considerem que l'estudi en sí mateix ja és d'interès degut a la manca d'investigacions realitzades seguint el procediment d'inoculació de stress amb àrbitres esportius.

2. Encara que les dades presentades siguin parcials i provisionals, la valoració subjectiva dels subjectes que han seguit l'entrenament és molt posi-

tiva i apunta a la seva utilitat per reduir l'ansietat experimentada en situacions d'arbitratge (veure Taula 6).

3. Per orientar i millorar futures investigacions, gosem plantejar una sèrie de suggeriments que millorarien notablement els aspectes metodològics i facilitarien l'anàlisi de l'eficàcia clínica de la intervenció aplicada.

3.1. Considerem necessari incrementar la mostra dels subjectes, de forma que es puguin fer, almenys, dos grups: un experimental i un control.

3.2. Quant als instruments emprats, l'Escala Estat del STAI, com a mesura retrospectiva de l'ansietat experimentada pels quatre àrbitres durant el partit, ha d'administrar-se en un major nombre d'encontres per poder identificar aquells ítems discriminatius per a aquesta situació en aquests subjectes.

4. Quant a l'anàlisi de la FC, no sembla útil aquesta mesura com a indicador fisiològic de l'ansietat quan el subjecte emet respostes motores gruixudes durant el registre. Tal situació es presenta en gran part de les competicions esportives, tant per a esportistes com per a àrbitres. No obstant, la medició de l'activitat en el període anterior a l'encontre facilitaria l'anàlisi de la FC com a indicador d'ansietat en interferir menys el comportament motor del subjecte en l'esmentada resposta visceral, quan no es donen exercicis d'escalfament. Pel que fa a això, Cuadras i Cruz (1988) han analitzat la FC pre-partit en àrbitres de bàsquet, remarcant la importància dels processos de recuperació cardíaca, pel que interfereixen en la utilitat de la FC com a indicador de l'arousal. Al nostre estudi, qualsevol temptativa d'anàlisi de la FC a partir de les interaccions de l'àrbitre i dels esdeveniments que han tingut lloc a l'encontre presenta, doncs, grans dificultats. En qualsevol cas, ha de tenir-se en compte la naturalesa diversa de l'ansietat anticipatòria respecte de la que apareix durant la competició.

Taula 4. SÍNTESI DE REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA D'UN PENSAMENT NEGATIU. GRAU DE CREENÇA: 1 MÍNIM, 7 MÀXIM. POLARITAT: POSITIVA (P), NEGATIVA (N) I NEUTRA (0).

SITUACIÓ: Una pista incòmoda, sense espais per córrer i poder desenvolupar la tècnica.

PENSAMENT: "Aquesta pista és infernal, pitaré malament".

GRAU DE CREENÇA = 6
POLARITAT = N

SÍNTESI DE REESTRUCTURACIÓ:

"En aquest camp no es pot pitar bé perquè no hi ha fons. Però no tots els partits que he fet aquí m'han anat malament. La pista és un factor important però no determinant. En els partits que vaig pitar bé havia fet un escalfament molt bo, i m'havia mentalitzat al vestuari de les condicions amb què m'anava a trobar. En aquestes circumstàncies saps que has d'estar més despert i moure't més i a més velocitat. Així aconseguiràs veure els jugadors amb l'angle adequat. Ser conscient que a més grans dificultats, més gran esforç."

GRAU DE CREENÇA = 4
POLARITAT = P

Taula 5. PUNTUACIONS DELS QUATRE ÀRBITRES EN LES MESURES D'AUTOINFORME PRE I POST-PARTIT, ABANS I DESPRÉS DE LA INTERVENCIÓ. STAI-E = ESCALA ESTAT DE STAI. EDPa = ESCALA DE DIFICULTAT PARTIT, EDPI = ESCALA DE DIFICULTAT PISTA. SUBJECTES 1 i 2 + PARELLA 1, SUBJECTES 3 i 4 = PARELLA 2.

Subjectes	Partit pre			Partit post		
	STAI-E	EDPa	EDPi	STAI-E	EDPa	EDPi
1	7	3	4	18	2	3
2	20	4	4	12	2	4
3	21	3	2	5	3	2
4	28	3	3	13	3	2

Taula 6. VALORACIÓ SUBJECTIVA DEL GRAU D'UTILITAT DE LA INOCULACIÓ DE STREES EN SITUACIONS D'ARBITRATGE, DEL GRAU D'UTILITAT PARTICULAR DE LA RELAXACIÓ (RMPA), REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA (RC) I ENTRENAMENT EN HABILITATS SOCIALS (EHS), I DE LES EXPECTATIVES D'EFICÀCIA DESPRÉS DE LA INTERVENCIÓ EN ELS QUATRE ÀRBITRES.

SUBJECTE	GRAU UTILITAT PAQUET	GRAU UTILITAT TÈCNiques	EXPECTATIVES EFICÀCIA
1	3	RMPA = 4 RC = 4 EHS = 2	4
2	5	RMPA = 4 RC = 5 EHS = 4	5
3	4	RMPA = 4 RC = 5 EHS = 5	4
4	4	RMPA = 4 RC = 5 EHS = 4	4
MITJANES	4	RMPA = 4 RC = 4,75 EHS = 3,75	4,25

BIBLIOGRAFIA

BADOS, A. i PALOMAR, J., "Tratamiento cognitivo-conductual de desmayos relacionados con la ejecución de errores en campeonatos deportivos", *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 2 (1), 1984, pp. 39-52.

BERNSTEIN, D.A. i BORKOVEC T.C., *Entrenamiento en relajación progresiva*. Desclee de Brouwer, Bilbao, 1983. (Treball original publicat el 1973).

CAPDEVILA, L., "Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de fondo con problemas de ansiedad", *Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 3 (6), 1987, pp. 17-29.

CUADRAS, A. i CRUZ, J., "Anàlisi de la freqüència cardíaca pre-partit en una parella d'àrbitres de bàsquet", *Apunts. Medicina de l'Esport*, 25, 1988, pp. 201-207.

DEFFENBACHER, J.L. i SNYDER, A.L., "Relaxation as self-control in the treatment of test and other anxieties", *Psychological Reports*, 39, 1976, pp. 379-385.

DEIKIS, J., *Stress inoculation training: Effects on anxiety, self-efficacy, and performance in divers*. Tesis Doctoral no publicada. Temple University, 1982.

GOLDFRIED, M.R.; LINEHAN, M.M. i SMITH, J.L., "The reduction of test anxiety through rational restructuring", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1978, pp. 32-39.

- KIRSCHENBAUM, D.S.; WITTROCK, D.A.; SMITH, R.J. i MONSON, W., "Criticism inoculation training", *Journal of Sport Psychology*, 6, 1984, pp. 77-93.
- KLAVORA, P. i DANIEL, J.V., *Coach, athlete and the sport psychologist*. University of Toronto, Toronto, 1979.
- LONG, B., "Stress-management interventions: A 15 month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training", *Cognitive Therapy and Research*, 9 (4), 1985, pp. 471-478.
- MAGILL, R.A.; ASH, M.J. i SMOLL, F.L., *Children in sport: A contemporary anthology* (2ª edició). Human Kinetics, Champaign, IL., 1982.
- MEICHENBAUM, D., *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press, Nova York, 1977.
- MEICHENBAUM, D., *Stress inoculation training*. Pergamon Press, Londres, 1985 (Traducció castellana en Martínez Roca, Barcelona, 1987).
- NIDEFFER, R.M., *The ethics and practice of applied sport psychology*. Movement, Ithaca, Nova York, 1981.
- NOVACO, R.W., "Anger and coping with stress: Cognitive-behavioral interventions", in FOREYT, J.P. i RATHJEN, D.P. (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Research and applications* (pp. 135-173), Plenum Press, Nova York, 1978.
- NOVACO, R.W., "The cognitive regulation of anger and stress", in KENDALL, P.C. i HOLLON, S.C., (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures*. Academic Press, Nova York, 1979, pp. 241-285.
- SMITH, R.E., "A cognitive-affective approach to stress management training for athletes", in NADEAU, C.H.; HALLIWELL, W.R.; NEWELL, K.M. i ROBERTS, G.C., (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*. Human Kinetics, Champaign, IL., 1980.
- SMITH, R.E., "Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction", in SILVA, J.M. i WEINBERG, R.S., (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Human Kinetics, Champaign, IL., 1984, pp. 157-170.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F. i CURTIS, B., "Coach effectiveness training: A cognitive-behavioural approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches", *Journal of Sport Psychology*, 1, 1979, pp. 59-75.
- SPIELBERGER, C.D.; GORSUCH, R.L. i LUSHENE, R.E., *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. TEA Ediciones, Madrid, 1986 (versió original: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA., 1970).
- TURK, D.C., "Cognitive behavioral techniques in the management of pain", in FOREYT, J.P. i RATHJEN, D.P., (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Research and applications*. Plenum Press, Nova York, 1978, pp. 199-232.
- TURK, D.C. i GENEST, M., "Regulation of pain: the application of cognitive and behavioral techniques for prevention and remediation", in KENDALL, P.C. i HOLLON, S.D., (Eds.), *Cognitive behavioral interventions. Theory, research and procedures*. Academic Press, Nova York, 1979, pp. 287-318.
- ZIEGLER, S.G.; KLINZINGG, J. i WILLIAMSON, K., "The effects of two stress management training programs on cardio-respiratory efficiency", *Journal of Sport Psychology*, 4, 1982, pp. 280-289.