

Francisco Zas Couce,
INEF de Galicia.
Josep Font Cercós,
Departament de Psicologia de l'Esport,
CAR Sant Cugat

ESTUDI EXPLORATORI PER A L'ESTABLIMENT D'UN PLA DE COMPETICIÓ EN TAEKWONDISTES D'ALT NIVELL

Resum

L'objectiu del treball consisteix a establir quins són els moments pre-competitius d'un taekwondista d'alt nivell susceptibles de ser avaluats com a més estressants. Amb aquest objectiu es va procedir sobre una mostra de 22 taekwondistes d'elit, demandant els seus nivells d'activació percebuts durant 19 situacions precompetitives específiques per al seu esport. També es varen avaluar els nivells de tret d'ansietat competitiva. D'aquesta manera s'aconsegueix descriure quina és l'evolució de l'activació mitjana del grup a mesura que s'apropa la situació de rendiment (competició). Els resultats aporten informació en relació amb establir un pla de competició bàsic per al taekwondo que en posteriors fases (individualització) permeti millorar l'afrontament de les situacions pre-competitives. La relació entre els nivells d'activació percebuts i el tret d'ansietat competitiva no va ser la mateixa per als dos sexes, cosa que permet apuntar que determinades situacions pre-competitives siguin avaluades com a estressants de maneres diferents per als homes i per a les dones. Això indicaria, en general, una prioritat diferent per a cada sexe, respecte a desenvolupar recursos específics d'afrontament mitjançant el disseny i entrenament d'un pla de competició.

Paraules clau: entrenament psicològic, afrontament, taekwondo, pla de competició, arousal.

Introducció

Un dels tòpics més treballats en l'àmbit de la psicologia aplicada a l'esport és el de la concentració i la preparació prèvia per al rendiment. Entre els primers treballs en aquest sentit es troba el de Salmela et al. (1980) on es va portar a terme l'observació de les conductes prèvies a la competició de les gimnastes als Jocs Olímpics de Montreal el 1976.

Aquesta treball va portar a la identificació d'unes rutines més o menys constants, que es produïen de manera prèvia a l'inici de l'acció sobre els aparells. Resulta obvi que, en aquests casos, l'intenció fonamental de l'esportista és preparar-se. Però l'explicació de com es produeix aquesta preparació i quins són els elements que poden resultar facilitadors correspon a la psicologia.

Model teòric

Alguns models teòrics aporten hipòtesis explicatives respecte a la funcionalitat de les rutines competitives. Així, per exemple, des del punt de vista del model de l'estrès com a procés de relació (Lazarus et al., 1986; Pérez, 1987), les rutines competitives s'interpreten com estratègies d'afrontament d'una situació estressant.

Per tal que la relació de l'esportista amb una situació es consideri estressant, aquest ha de percebre que la situació li planteja exigències en relació amb el seu nivell d'aspiracions. En aquest cas entendrem que l'esportista té objectius per aconseguir.

En cas que no hi hagi objectius, seria difícil que la situació s'avalués com a estressant, ja que no requeriria de l'esportista cap inversió extra d'esforç.

Així, quan un esportista avalua una situació com a estressant és perquè, d'alguna mesura, percep una necessitat de rendir superant les demandes de l'entorn (*objectius*), tal com succeeix, per exemple, en una competició.

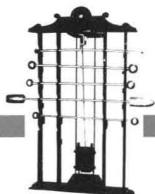
L'afrontament consisteix en els recursos (*conductes*) que l'esportista utilitza per adaptar-se a aquesta situació de demanda i provar de superar-la amb èxit, és a dir, assolint els objectius esperats.

Per tant, qualsevol esportista que es veu en la necessitat de rendir procura desenvolupar un afrontament de la situació que li permeti assolir un nivell de rendiment.

Tenint en compte el que hem dit, els esportistes afronten la competició preparant-se per a l'acció.

Les rutines competitives no són sinó un mitjà per facilitar l'afrontament en la mesura que permeten "*controlar els pensaments, les emocions i la conducta motriu de l'esportista abans (i també durant o després) de la competició, amb la finalitat que el seu rendiment no es vegi alterat per l'estrès competitiu*" (Pérez, 1988).

D'altra banda, la investigació respecte a la simptomatologia de l'estrès i la seva conveniència per al rendiment ha establert tradicionalment (Yerkes et al., 1908), que per obtenir un rendiment òptim en una tasca l'activitat ha de ser precisa i no superar ni ser inferior als nivells exigits per a la seva execució (Näätänen, 1973; Weinberg, 1989; Landers et al., 1991).



Des del punt de vista de l'estrès com un procés de relació entre l'individu i el mitjà, els nivells d'activació no són sinó productes d'aquesta relació. És a dir, simples símptomes indicadors de si l'afrontament de la situació és adequat per a l'acció (*activació precisa*) o no (*activació excessiva o insuficient*). Quan els esportistes es preparen per entrar en acció procuren ajustar el seu nivell d'activació a l'adequat per rendir durant l'execució de la tasca. Per això utilitzen rutines de conducta que els permeten assolir aquests nivells d'activació de manera regular prèviament a les competicions.

De fet, les rutines competitives existeixen tàcitament a la majoria dels esportistes d'elit, si bé no tant en els principiants (Rushall, 1979). No obstant això, els esportistes poden establir les seves pròpies rutines amb l'objectiu explícit de millorar el seu afrontament de la situació competitiva.

En aquest cas, l'establiment de rutines competitives o plans de competició es pot considerar una tècnica específica d'entrenament psicològic (Roberts, 1987; Pérez et al., 1993).

En un pla de competició cada part ha de perseguir objectius de preparació específics i "*sistematitzar les estratègies d'afrontament existents, afegint conductes beneficioses en aquest sentit i establint noves formes per afrontar problemes o distraccions pròpies de la situació*" (Rushall, 1979).

Al mateix temps, l'execució d'una rutina pot permetre als esportistes portar a terme una avaluació positiva, tot i que estressant, de la situació competitiva. Així, l'individu pot percebre l'estrès a nivells controlables amb els recursos al seu abast, amb les conseqüències beneficioses que se'n deriven per als nivells de confiança.

"Les rutines o plans competitives serveixen per augmentar la confiança de l'esportista en la seva preparació i en les seves capacitats. A més, l'esportista s'assegura que durant l'escalfament els pensaments estaran allun-

yats de les preocupacions i centrats en l'ànim i l'activació" (Orlick, 1986).

Així doncs, el domini per part d'un esportista del seu propi pla de competició suposa que sigui capaç de "*crear consistentment l'estat d'execució ideal en el moment de la competició (pensament, sensacions, respostes corporals...)*", típicament associats amb la seva execució òptima" (Williams, 1991).

Per a l'adquisició i entrenament d'un pla de competició es proposen dos aspectes bàsics a tenir en compte (Williams, 1991):

- La sistematització de les rutines a utilitzar mitjançant un patró consistent de recursos preparats.
- L'assaig de les rutines en condicions similars a la competició.

L'objectiu d'aquest treball és simplement exploratori respecte a les situacions pròpies de la precompetició per a un esport en concret, en el cas que ens ocupa, el taekwondo.

Aquesta exploració consisteix a establir quins són els moments precompetitius que són susceptibles de ser avaluats com a estressants en una mostra d'esportistes d'elit.

Una identificació de les situacions en aquest sentit, acompanyades per una

llista de recursos d'afrontament probables, permetria establir un *Pla de Competició Bàsic —PCB—* (Pérez et al., 1993).

En la metodologia del treball aplicat un *Pla de Competició Bàsic —PCB—* consisteix precisament en una sistematització de les situacions a afrontar i els recursos a emprar per fer-ho, però d'una manera general, per un domini o grup. Per tant, el PCB és un punt de partida a partir del qual desenvolupar un entrenament individualitzat amb els esportistes per millorar el seu afrontament de la situació competitiva mitjançant l'assaig del PCB en condicions similars a la competició.

Subjectes

Els subjectes d'estudi varen ser 22 taekwondistes d'elit (13 dones i 9 homes). Els criteris d'elit o alt rendiment varen ser els següents (Font, 1991):

- Pertinença a la selecció nacional absoluta o júnior en el transcurs de la present temporada o l'anterior.
- Volum mínim d'entrenament físico-tècnic de 15 hores setmanals.



Foto Sport 90. Top and stand. Tsang-Chi Yen. Taiwan

	HOMES	DONES
Minimosca	1	1
Mosca	2	2
Gall	2	2
Ploma	2	2
Lleuger	1	1
Superlleuger	1	2
Mitjà	0	1
Pesat	0	2

Quadre 1

Els nivells d'experiència es varen operacionalitzar mitjançant el nombre de tornejos internacionals en els quals havien pres part.

Es va comprovar l'homogeneïtat per a ambdós sexes, tant de la distribució d'edats com de nivells d'experiència, mitjançant una prova de comparació de mitjanes amb dades independents (*t de Student*).

Els valors per a tot el grup varen ser: edat ($X=19.05$ $SD=2.40$); nivell d'experiència ($X=8.5$ $SD=8.22$).

L'enorme dispersió respecte al nivell d'experiència és deguda al fet que tant entre els homes com entre les dones hi havia taekwondistes "veterans" i de recent incorporació a l'equip nacional. Així, el marge en els homes oscil·la entre 1 i 25 tornejos internacionals, i en les dones oscil·la entre 0 (un individu) i 30. La distribució per pesos va ser la que expressa el quadre 1.

Mesures

Nivells percebuts d'activació

Es va elaborar un qüestionari de situacions prèvies a la competició, específiques per a un torneig de taekwondo estàndard. L'elecció de les situacions va partir de l'experiència directa de l'autor, així com de documents de treball utilitzats per a l'aplicació de rutines

TOTALMENT RELAXAT	MOLT RELAXAT	BASTANT RELAXAT	BASTANT TENS	MOLT TENS	TOTALMENT TENS
----------------------	-----------------	--------------------	-----------------	--------------	-------------------

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quadre 2

NIT ABANS DE LA COMPETICIÓ

- 1.1 Estic al menjador de l'hotel, o restaurant, sopant amb els companys i la resta dels competidors.
- 1.2 Després de sopar, ja a l'habitació, preparo l'equip per a la competició.
- 1.3 Me'n vaig al llit. "...He de descansar per al dia següent..."

PESATGE

- 2.1 És l'hora d'anar a pesar-me. M'aixeco, em vesteixo i vaig al lloc del pesatge (hotel, pavelló...).
- 2.2 Uns moments abans de pesar-me, estic esperant amb tots els competidors de la meua categoria.
- 2.3 Ja a la sala de pesatge, estic a punt de pujar a la bàscula.
- 2.4 Un cop m'he pesat, vaig a esmorzar per carregar-me d'energia.

TRASLLAT AL LLOC DE LA COMPETICIÓ

- 3.1 Després d'esmorzar, espero el moment de pujar a l'autocar,..., que em durà al pavelló.
- 3.2 Estic assegut a l'autocar, ...i em dirigeixo al pavelló.
- 3.3 Baixo de l'autocar,..., i entro al pavelló.
- 3.4 Dins el pavelló busco un lloc on deixar les coses.

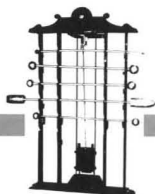
TEMPS D'ESPERA ABANS DEL PRIMER COMBAT

- 4.1 Estic escalfant, poso el cos a punt per al combat.
- 4.2 Sento el meu nom pels altaveus, és el primer avís.
- 4.3 M'estan revisant, comproven que porto les proteccions reglamentàries.
- 4.4 Sento el segon avís.

PREPARAT PER ENTRAR EN COMBAT

- 5.1 Queden pocs segons perquè finalitzi el combat anterior. Estic esperant amb el meu "coach" el moment d'entrar al tapís.
- 5.2 Acabat el combat anterior, em dirigeixo caminant a la "zona de competició".
- 5.3 Estic al costat corresponent del tapís, mentre escolto les darreres instruccions.
- 5.4 L'àrbitre ens crida: ¡CHONG, HONG!

Quadre 3



precompetitives amb l'equip de taekwondo del Centre d'Alt Rendiment de Barcelona (Font, 1990).

Es va demanar als subjectes que responguessin a la instrucció següent:

"A continuació trobaràs descrites una colla de situacions prèvies a la competició. Prova d'imaginar com et sents en aquells moments i respon quin és el nivell de tensió que sols tenir".

La resposta s'efectuava per a cada situació sobre una escala tipus Likert amb onze opcions (0-10) acompanyades de descripcions quantitatives (vegeu el quadre 2).

Les 19 situacions es varen agrupar en 5 epígrafs generals (vegeu el quadre 3).

Nivells de tret d'ansietat competitiva

Els nivells d'ansietat pròpia de situacions competitives es varen mesurar amb un test SCAT —*Sport Competition Anxiety Test*— (Martens, 1977).

El test consta de 15 ítems amb resposta d'elecció múltiple sobre una escala tipus Likert de 3 categories.

Per tal d'aconseguir una puntuació de tret es va instruir als subjectes que responguessin a la pregunta següent:

"Com et sols sentir en general a les competicions. No en una competició que t'hagi anat molt bé o malament, sinó com creus que et sols sentir habitualment abans d'una competició?"

Procediment

Es varen passar alhora els dos instruments (en l'ordre enunciat) a tot el grup simultàniament poc abans d'iniciar un entrenament tècnic.

Això es va fer tres dies abans del Campionat d'Espanya Absolut de Taekwondo. Cal dir que ateses les característiques dels esportistes d'aquest estudi, el Campionat d'Espanya suposa un objectiu prioritari capaç d'elicitat elevats estats d'ansietat en base als paràmetres bàsics del model de Martens (1977).

- Importància de la competició: aquesta competició és de vital im-

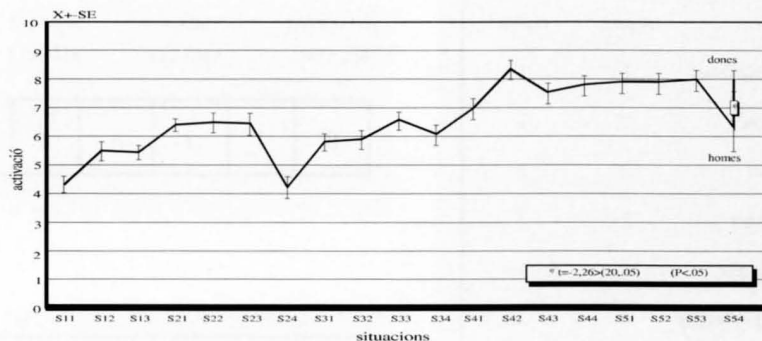


Figura 1. Nivells d'activació en situacions precompetitives

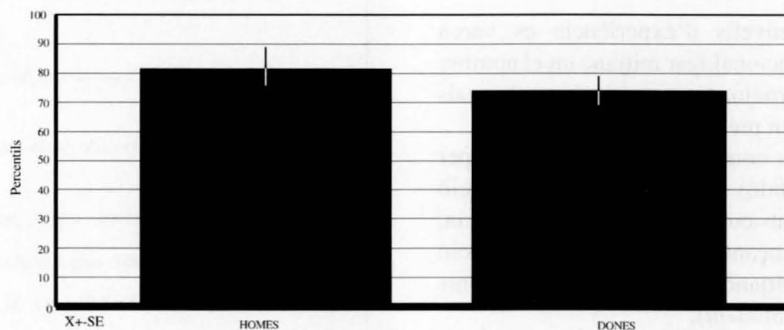


Figura 2. Puntuació del qüestionari SCAT per a ambdós sexes

portància per optar a formar part de la selecció nacional absoluta o júnior en el transcurs de la present temporada 1994.

- Incertesa del resultat: l'elevat nivell de gran quantitat d'esportistes de diferents zones d'Espanya amb aspiracions respecte a formar part de l'equip nacional, les característiques tàctiques de l'esport i el sistema de competició sense repesca, fan que el resultat pugui ser molt incert.

Resultats

Nivells d'activació en situacions precompetitives

Els nivells d'activació percebuts al llarg de les primeres 18 situacions

precompetitives no varen resultar significativament diferents per a homes i per a dones.

Malgrat tot, les dones sembla que es perceben significativament més activades davant de l'inici imminent del combat que els homes (última situació, 5-4) [$t=-2,26 > t(20, 05)$ ($P<.05$)]. És per això que hem graficat els valors de tot el grup per reflectir l'evolució dels nivells d'activació percebuts al llarg de les diferents situacions precompetitives; amb excepció de la darrera en què s'han distingit els valors per a ambdós sexes (figura 1)

L'evolució dels nivells d'activació es mostra creixent a mesura que les situacions són més pròximes a l'inici del primer combat (entrada en acció). Malgrat tot, en la inspecció visual de la gràfica (figura 1) s'aprecien certes

irregularitats en la progressió dels nivells d'activació. Això fa sospitar que aquestes situacions tenen un significat especial per als taekwondistes respecte a la seva preparació per a la competició; en qualsevol cas aquest aspecte es comentarà en l'apartat de discussió.

Els valors mitjans i les dispersions dels nivells d'activació percebuts es poden trobar a la taula de la figura 3.

Puntuacions de trets d'ansietat competitiva

Les puntuacions transformades de tret d'ansietat competitiva (SCAT) no varen resultar significativament diferents entre ambdós sexes (Figura 2). Alhora cal considerar els nivells d'ansietat competitiva com a alts, la qual cosa en principi indica una elevació de l'arousal probablement excessiva. Aquest aspecte es podria explicar de maneres diferents en funció del model teòric utilitzat. Així, per exemple, una probable avaluació amenaçant de la situació competitiva o una manca de recursos percebuts per afrontar-la (Lazarus et al., 1986).

Els valors i les dispersions dels nivells de tret d'ansietat competitiva també es poden trobar a la taula de la figura 3.

Relació dels nivells d'activació en diferents situacions competitives amb els nivells de trets d'ansietat competitiva

Tot i que en general, ni els valors mitjans d'activació ni els valors mitjans d'ansietat competitiva varen resultar diferents per a ambdós sexes es va decidir examinar l'existència de relacions lineals entre les dues mesures de manera separada per a cada sexe. Això ens indica quines són les situacions precompetitives que es relacionen més directament amb la vivència d'estats emocionals d'ansietat, tenint en compte que aquests es relacionen amb el tret d'ansietat (Martens, 1977).

SITUACIONS	X	SD
Sit. 1-1	4.32	1.36
Sit. 1-2	5.50	1.54
Sit. 1-3	5.45	1.14
Sit. 2-1	6.41	1.94
Sit. 2-2	6.50	1.63
Sit. 2-3	6.45	1.87
Sit. 2-4	4.23	1.74
Sit. 3-1	5.82	1.47
Sit. 3-2	5.91	1.54
Sit. 3-3	6.59	1.50
Sit. 3-4	6.09	1.69
Sit. 4-1	7.00	1.66
Sit. 4-2	8.36	1.56
Sit. 4-3	7.55	1.68
Sit. 4-4	7.82	1.71
Sit. 5-1	7.91	1.63
Sit. 5-2	7.91	1.74
Sit. 5-3	8.00	1.60
Sit. 5-4	6.33 homes	2.18
	8.00 dones	1.29
S.C.A.T.	77.09	21.93

Figura 3. Estadístiques descriptives dels nivells d'activació i de tret d'ansietat competitiva

L'anàlisi va revelar que les relacions significatives entre el nivell d'activació i l'ansietat de trets competitius es varen donar en situacions diferents per als homes i per a les dones (figura 4)

Així doncs, els homes que manifesten percebre nivells més alts d'activació en les situacions 1-3, 3-1, 3-2, 3-3, 3-4 i 4-2, tenen tendència també a manifestar nivells més alts de trets d'ansietat competitiva. Això indica una

especial significació de les situacions de l'epígraf 3 per a l'aparició d'estats d'ansietat.

D'altra banda, les dones que manifesten percebre nivells més baixos d'activació en la situació 1-3 i nivells més alts d'activació en les situacions 1-1, 2-4, 4-3, 5-1, 5-2 i 5-3, tenen tendència a manifestar nivells més alts de trets d'ansietat competitiva. Això indica una especial significació de les situacions de l'epígraf 5 (immedi-



atament prèvies al combat) respecte a l'aparició d'estats d'ansietat.

Tot i que la diferent distribució entre sexes de les situacions predictives d'ansietat serà comentada en l'apartat de discussió, convé cridar l'atenció sobre la manera oposada de vivenciar la situació 1-3 per part d'homes i dones.

Discussió

Pel que fa a l'evolució dels nivells d'activació percebuda, s'observa la tendència a incrementar a mesura que les situacions són més pròximes a l'entrada en acció (aquest efecte està documentat, Rushall, 1979), resultant esperat en general en situacions d'afrontament.

Malgrat tot, es poden apreciar diverses fases d'increment de l'activació amb retorns a nivells previs de més relaxació. És possible que el significat per als esportistes d'aquestes fases sigui donat per la situació que es troba al final.

Fase I: Des de la nit anterior (Sit.1-1) fins al pesatge (Sit.2-3) es produeix un increment; i després d'aquest un retorn a nivells propis de l'inici de la pre-competició.

Tenint en compte això, el pesatge s'hauria de considerar una situació prou crítica, com per rebre atenció específica en el disseny de plans de competició destinats a mantenir la concentració i l'ajustament de l'arousal.

De fet, per als taekwondistas, la importància de "donar el pes" és tal que podríem considerar aquesta fase de manera autònoma dins el pla de competició; desenvolupant recursos específics en els interessats per afrontar-la.

Fase II: La situació 2-4 (*Un cop m'he pesat, vaig a esmorzar per carregar-me d'energia*) denota un retorn a l'inici respecte a l'activació precompetitiva. A partir d'aquest moment l'increment de la tensió es mostra ininterromput fins la que podríem considerar com la segona situació crí-

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (Martens, 1977)				
SEXE	HOMES		DONES	
Sit. 1-1	.42	n.s.	.50	(P<.05)
Sit. 1-2	.42	n.s.	.26	n.s.
Sit. 1-3	.59	(P<.05)	-.53	(P<.05)
Sit. 2-1	.19	n.s.	.09	n.s.
Sit. 2-2	.34	n.s.	.21	n.s.
Sit. 2-3	.21	n.s.	.03	n.s.
Sit. 2-4	.25	n.s.	.51	(P<.05)
Sit. 3-1	.74	(P<.05)	.19	n.s.
Sit. 3-2	.65	(P<.05)	.17	n.s.
Sit. 3-3	.84	(P<.1)	.38	n.s.
Sit. 3-4	.64	(P<.05)	.28	n.s.
Sit. 4-1	.49	n.s.	.30	n.s.
Sit. 4-2	.63	(P<.05)	.25	n.s.
Sit. 4-3	.53	n.s.	.47	(P<.05)
Sit. 4-4	.52	n.s.	.44	n.s.
Sit. 5-1	.40	n.s.	.49	(P<.05)
Sit. 5-2	.50	n.s.	.80	(P<.001)
Sit. 5-3	.41	n.s.	.79	(P<.001)
Sit. 5-4	.37	n.s.	.44	n.s.

Figura 4. Quoficients de correlació i graus de significació entre nivells d'activació i nivells de tret d'ansietat competitiva

tica 4-2 (*Sento el meu nom pels alta-veus, és el primer avís*).

Aquesta fase implica la preparació per a l'acció competitiva, no obstant això, el punt màxim de tensió en el transcurs de l'espera s'assoleix en la situació 4-2. És per això que durant aquesta fase el pla de competició hauria de procurar el control de l'arousal, per tal d'evitar tant la sobreexcitació com l'endormiment en els esportistes, així com facilitar que aquests se centrin en les tasques importants com ara l'escalfament.

Fase III: Aquesta fase s'inicia en el punt més alt de l'activació percebuda. Per als taekwondistas això representa que la "posada a punt" per al combat s'hauria d'haver portat a terme en la situació 4-2. A mesura que s'apropa el moment del combat, és molt important la precisió en el control de l'activació, per tal que aquesta no continuï creixent fins a la sobreexcitació.

El Pla de Competició hauria de constituir aquí una estratègia precisa d'entrada en acció i estar especialment en-

trenat (Pérez et al., 1993) pel que fa als moments que comprèn i els recursos que l'esportista haurà d'utilitzar. L'última situació (5-4) immediata-ment prèvia a l'acció registra dife-rències notables entre ambdós sexes. Això es podria interpretar com que els homes no estan vivint aquesta si-tuació com a pre-competitiva sinó com a plena acció.

D'aquesta manera, en cas que els ho-mes es trobin, ja en la situació 5-4, en un estat de concentració ideal per a l'acció (Nideffer, 1989) no serien tant conscients de les seves sensacions i la percepció de la seva activació podria posar-se, com a mínim, en dubte.

D'alguna manera, les dones perceben que els seus nivells d'activació es mantenen elevats fins a l'últim ins-tant; i convindria valorar si aquests nivells són en realitat adequats per al rendiment, almenys en els primers compassos del combat.

Pel que fa a la tendència a experimen-tar estats d'ansietat en situacions competitives, tant homes com dones manifesten nivells molt elevats. Això podria resultar sorprenent en la pobla-ció esportiva d'élite, tot i que és pos-sible explicar-ho pel fet que la passa-da de qüestionaris es portà a terme amb una antelació de tres dies respec-te al campionat nacional. Les impli-cacions d'aquest aspecte estan expo-sades en l'apartat de procediment.

De tota manera, no es va apreciar cap diferència entre ambdós sexes pel que fa als trets d'ansietat competitiva.

Malgrat tot, els nivells d'ansietat competitiva es varen relacionar amb les situacions exposades de diferent manera per als homes i les dones.

Les situacions que semblen estar im-plicades en l'estat d'ansietat en els homes, tendeixen a acumular-se en l'apartat titulat "*Trasllat al lloc de competició*". De manera que amb la percepció d'una activació elevada en aquests moments s'associa d'alguna manera un estat emocional d'ansietat. Això podria ser degut al fet que els homes controlen pitjor els seus ni-

vells d'activació quan no hi ha una tasca específica a realitzar o bé no hi ha objectius explícits per aconseguir. Aquest és el cas de les situacions que impliquen l'espera de l'esmorzar i durant el trasllat al pavelló, així com l'arribada i la ubicació en el recinte.

A més, la situació 4-2 "*Sento el meu nom pels altaveus*" també s'associa amb estats d'ansietat pre-competitiva. En aquest cas, el fet de sentir el nom pels altaveus constitueix un senyal, reconegut pels taekwondistas, com a molt rellevant; marcant l'inici del que podríem considerar l'"*estratègia d'en-trada en acció*".

Pel que fa a les dones, s'observa, al contrari, que les situacions relaciona-des amb estats d'ansietat estan més disperses al llarg de l'eventual Pla de Competició. No obstant això, cal as-senyalar que les situacions de més an-sietat s'acumulen en les prèvies a l'entrada en acció; des del final del combat anterior al seu, fins al mo-ment de trepitjar la pista.

Una situació amb significat clarament d'ansietat per a les dones és la 2-4 "*Un cop m'he pesat vaig a esmorzar per carregar-me d'energia*". Aquest aspecte pot obeir al fet que en general les dones de rendiment alt, que for-men part d'esports amb categories per pes, manifesten certes dificultats per controlar la seva conducta alimen-tària, tal com es manifesta en alguns treballs (Pérez et al., 1992). La lliber-tat per ingerir aliments després d'un període de pèrdua de pes consistent amb dietes estrictes i dejuni en alguns casos, podria explicar molt bé els es-tats d'ansietat associats a aquesta si-tuació.

En aquest mateix sentit s'explicaria, per a les dones, el significat ansiogen de la situació 1-1, que descriu el mo-ment de realitzar la darrera ingestió d'aliments abans de la pesada.

Una situació curiosa és la 1-3 "*Me'n vaig a dormir. Cal descansar per al dia següent*", ja que s'associa a estats d'ansietat tant per part dels homes com de les dones. Malgrat tot, mentre

els homes es perceben més activats, també manifesten nivells més alts d'ansietat; són les dones que es perce-ben menys activades les que manifes-ten nivells més alts d'ansietat.

Una explicació temptativa en aquest sentit es podria donar per una avalua-ció errònia de les dones, que jutgen com a inconvenients els nivells baixos d'activació, tot i que la situa-ció consisteix a anar-se'n a descansar. Així, és possible que aquelles dones que se sentin poc activades tendixin a manifestar més ansietat en conside-rar la seva poca activació com a pre-monitòria d'un mal funcionament posterior. De tota manera, caldria pro-var aquestes hipòtesis mitjançant es-tudis que introduïsin mesures d'estat específiques per a la situació al.ludida.

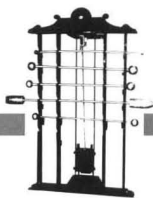
Pel que fa als homes, el que és més probable és que una manca de pautes per controlar una activació elevada en anar-se'n a dormir es pugui relacionar amb l'aparició d'estats d'ansietat. De la mateixa manera, convindria provar aquesta explicació mitjançant la uti-lització de mesures d'estat.

Segons els resultats que hem exposat fins ara, cal concloure que l'elabora-ció d'un Pla de Competició Bàsic per al taekwondo, en població esportiva d'élite, hauria de considerar neces-sàriament a la seva estructura les fa-ses descrites.

Evidentment, aquest treball només pretén orientar un PCB, quedant pen-dent la validació d'aquest respecte als objectius específics que es perse-gueixen. Aquesta validació haurà d'obeir en tot cas a dues línies capi-tals en el treball psicològic aplicat amb esportistes:

1. L'adaptació individualitzada del treball en funció de les necessitats prioritàries de l'esportista.
2. L'objectiu específic del pla de competició és la millora de l'afron-tament de la situació pre-competi-tiva.

Finalment, pel que fa a la repercussió d'aquesta mena de treballs sobre el rendiment competitiu, ens sumem al



que exposa Pérez i els seus col·laboradors (1993).

“Creiem que la millora en l'afrontament pot implicar una millora en el rendiment, però no necessàriament. En tot cas, considerem molt difícil, si no impossible, aïllar la contribució d'un entrenament psicològic a una millora en el rendiment donat” (p. 69).

Bibliografia

- FONT, J. (1990) *Plan de competición básico para taekwondo*. Centro de alto Rendimiento, Sant Cugat del Vallès (document no publicat).
- FONT, J. (1991) “Evaluación de la Concentración en Deportistas de Alto Rendimiento: Implicaciones en Ansiedad de Competición”. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 19, 50-62. Centro Nacional de Investigación y Ciencias del Deporte, Consejo Superior de Deportes.
- LANDERS, D.M.; BOTCHER, S.H. (1991) “Relación entre el arousal y la ejecución”, en J. Williams (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- LAZARUS, R.; FOLKMAN, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- MARTENS, R. (1977) *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- NÄÄTÄNEN, R. (1973). “The invented ‘U’ relationship between activation and performance. A critical review”, a S. Kornblum (Ed.) *Attention and performance*, vol. 4. Londres: Academic Press.
- ORLICK, T. (1986) *Psyching for sport*. Champaign, IL: Leisure Press.
- PÉREZ, G. (1987). “Estratègies d'afrontament”, *Apunts d'Educació Física*, 9, 32-39.
- PÉREZ, G.; RODRÍGUEZ, F.; ESTEVE, E.; LARRABURU, I.; FONT, J. & PONS, V. (1992) “Prerastornos de la conducta alimentaria en deportistas”. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 5-16.
- PÉREZ, G.; MARÍ, J. & FONT, J. (1993) “CAR: Entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona'92”. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 67-79.
- ROBERTS, G.C. (1987) “L'entrenament psicològic”, *Apunts d'Educació Física*, 9, 19-25.
- RUSHALL, B. (1979). *Psyching in sport*. Londres: Pelham Books.
- SALMELA, J.H.; PETIOT, B.; HALLE, M. i REGNIER, G. (1980) *Competitive behaviors of olympic gymnasts*. Springfield: Charles C. Thomas.
- WEINBERG, R. (1989) “Anxiety, arousal and motor performance: Theory, research and applications”, en D. Hackfort & Ch. D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in sports*. New York: Publishing CO.
- WILLIAMS, J. (1991) “Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas”, en J. Williams (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- YERKES, R.M. & DODSON (1908) “The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation”, *Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.