Universidad Abierta Interamericana

“Ansiedad precompetitiva en jugadoras de hockey femenino adolescente: diferencias según titularidad y experiencia en el seleccionado del Litoral Rosario.”

Directora: Ps. Fabiana Del Valle

Tesista: Donati, Josefina

Título a obtener: Licenciada en Psicología.

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Febrero-Marzo 2026

Resumen

El presente Trabajo Final de Carrera tuvo como objetivo describir y analizar los niveles de ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva, somática y de autoconfianza en jugadoras adolescentes de hockey del Seleccionado del Litoral Rosario, en el marco de un campeonato promocional, considerando variables deportivas y contextuales vinculadas a la vivencia subjetiva de la competencia. La investigación se desarrolló a partir de un diseño no experimental, descriptivo-comparativo y transversal. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico-deportivo y el Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva (CSAI-2R) en su adaptación argentina, previo a la participación en la competencia. Los resultados evidenciaron un perfil emocional precompetitivo caracterizado por la coexistencia de activación cognitiva y somática junto con niveles adecuados de autoconfianza, observándose diferencias descriptivas entre grupos según rol percibido (titular/suplente) y experiencia previa en torneos similares. En conjunto, los hallazgos permiten comprender la ansiedad estado competitiva como un fenómeno multidimensional, no necesariamente desadaptativo, y aportan información relevante para futuras intervenciones psicológicas en deporte formativo orientadas a acompañar la regulación emocional y el afrontamiento competitivo.

Palabras clave: ansiedad precompetitiva, autoconfianza, hockey femenino, percepción, psicología del deporte.

Agradecimientos

En primer lugar, deseo expresar mi reconocimiento a mi familia, por el acompañamiento cotidiano a lo largo de toda la carrera, por la paciencia, el apoyo constante y por estar presentes en cada instancia de estudio y evaluación, incluso poniendo el cuerpo en los momentos de preparación y práctica oral.

Quiero destacar especialmente a mi compañera de facultad y amiga, Agustina Crescente, con quien compartí gran parte de este recorrido académico. Juntas atravesamos largas horas de estudio, mates interminables, videollamadas y momentos de preparación que hicieron más llevadero el camino, construyendo un espacio de apoyo, aprendizaje y crecimiento compartido a lo largo de toda la carrera.

También reconozco al grupo "Rejunte", mis compañeras de estudio, de lecturas, de resúmenes y de explicaciones, quienes me acompañaron en estos años.

A Irene Presenqui, le agradezco la oportunidad de trabajar en el ámbito del hockey formativo del Litoral y la confianza depositada en mi rol, lo que permitió articular la práctica profesional con el desarrollo de la presente investigación.

Expreso mi profundo agradecimiento a mi tutora, Ps. Fabiana del Valle, por su acompañamiento a lo largo de todo el proceso de elaboración de este trabajo, por su disponibilidad, sus aportes teóricos y su mirada cuidadosa y comprometida.

Asimismo, reconozco especialmente a la profesora Estela Borgo, por sus valiosas correcciones y por su enfoque metodológico, que contribuyó significativamente a fortalecer la coherencia y el rigor del trabajo.

A Raúl Gómez Alonso, le agradezco el acompañamiento sostenido durante la cursada, así como su disposición y compromiso a lo largo del proceso de formación académica.

Finalmente, agradezco a las jugadoras del Seleccionado del Litoral de Rosario y a la Asociación de Hockey del Litoral, por brindar el espacio y la disposición necesarios para la realización de esta investigación.

Por último, quiero reconocerme a mí misma por el esfuerzo, la constancia y la perseverancia a lo largo de estos años, por no bajar los brazos y por haber sostenido el desafío de formarme académicamente mientras trabajaba y entrenaba. Este recorrido fue posible gracias a la articulación entre la psicología y el hockey, dos ámbitos que atraviesan mi historia personal y profesional, y que hoy se integran en la construcción de mi identidad como futura psicóloga.

Dedicatorias

A mis abuelos, que siempre me impulsaron a ser quien soy.

Índice

Introducción 8

Estado del Arte 9

Tema 11

Pregunta Problema 11

Objetivos 11

Objetivo general 11

Objetivos específicos 11

MARCO TEÓRICO 12

1. El deporte como contexto 12

1.1. El deporte como práctica social y cultural. 12

1.2. Deportes grupales: dinámica y componentes psicosociales. 13

1.4. Adolescencia y deporte. 14

1.5. El rol de la mujer en el deporte. 14

2. La Psicología del Deporte 15

2.1. Definición y objetivos de la disciplina. 15

2.2. Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte. 16

2.3. Rol y ámbitos de intervención del psicólogo deportivo 17

2.4. Evaluaciones y herramientas utilizadas en Psicología del Deporte 18

3. Ansiedad y rendimiento deportivo 19

3.1. Concepto de ansiedad desde el enfoque cognitivo-conductual. 19

3.2. Ansiedad rasgo y ansiedad estado. 20

3.3. Ansiedad precompetitiva: definición y componentes. 21

3.4. Teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, Vealey y Burton). 22

3.5. Autoconfianza y su relación con la ansiedad y el rendimiento. 23

4. Factores asociados a la ansiedad precompetitiva en el deporte adolescente 24

4.1. Titularidad y suplencia: implicancias psicológicas. 24

4.2. Experiencia deportiva: aprendizaje y regulación emocional. 25

4.3. Factores individuales y sociales en la vivencia precompetitiva. 26

MARCO METODOLÓGICO 28

Tipo y diseño de investigación 28

Unidades de análisis 28

Población 28

Tipo de muestreo 29

Variables de estudio 30

Ansiedad precompetitiva 30

Titularidad / Suplencia 30

Experiencia competitiva 30

Variables contextuales (expectativa de minutos, importancia percibida, apoyo familiar) 31

Técnicas, instrumento y procedimiento 31

Técnicas 31

Instrumentos 32

Procedimiento 33

Consideraciones éticas 34

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 36

Introducción 36

Caracterización de las participantes 36

Puntajes individuales del Inventario CSAI-2R 39

Descriptivos generales de la muestra 42

Análisis de las dimensiones del CSAI-2R según la expectativa de minutos de juego 44

Análisis comparativo de las dimensiones del CSAI-2R según variables deportivas 45

Síntesis de los resultados 48

CONCLUSIONES 50

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 53

ANEXO 55

Introducción

La participación en competencias deportivas constituye una experiencia relevante en la formación de los y las deportistas, particularmente durante la adolescencia, etapa en la que las instancias de evaluación y desempeño adquieren un significado especial. En este contexto, las emociones que se experimentan antes de competir forman parte del proceso de afrontamiento de las demandas deportivas y pueden influir en la vivencia subjetiva de la competencia.

Entre estas respuestas emocionales, la ansiedad precompetitiva ha sido objeto de interés en el campo de la psicología del deporte, al comprenderse como un estado transitorio que se manifiesta ante la proximidad de una competencia y que involucra componentes cognitivos, somáticos y de autoconfianza. Su estudio resulta especialmente relevante en deportes colectivos, donde el desempeño individual se articula con dinámicas grupales, roles específicos dentro del equipo y expectativas asociadas a la participación.

En el hockey, y particularmente en contextos formativos, estas experiencias se ven atravesadas por variables deportivas y contextuales que pueden incidir en la manera en que las jugadoras interpretan la competencia y regulan sus respuestas emocionales. Comprender estos procesos se vuelve fundamental para aportar conocimiento al ámbito de la psicología del deporte aplicada y favorecer intervenciones acordes a las necesidades de las deportistas.

A partir de ello, el presente Trabajo Final de Carrera se orientó al estudio de la ansiedad precompetitiva en jugadoras adolescentes de hockey del Seleccionado del Litoral de Rosario. En el capítulo siguiente se desarrolló el estado del arte, en el que se presentaron los principales antecedentes teóricos y empíricos que fundamentan la problemática abordada.

Estado del Arte

El presente apartado reunió los principales antecedentes teóricos y empíricos vinculados al estudio de la ansiedad precompetitiva en el ámbito deportivo, con especial énfasis en adolescentes y en variables asociadas como la titularidad y la experiencia competitiva. Para su elaboración se realizó una búsqueda bibliográfica en bases y repositorios científicos nacionales e internacionales, como SciELO, Redalyc, ResearchGate y Google Scholar, priorizando investigaciones publicadas en los últimos diez años y textos clásicos de referencia en psicología del deporte. Se seleccionaron trabajos en idioma español que presentaran validez metodológica y pertinencia con la temática, incluyendo artículos de revistas especializadas, libros académicos y tesis disponibles en repositorios institucionales de universidades argentinas. Esta revisión permitió identificar aportes relevantes, así como áreas poco exploradas en torno a la ansiedad precompetitiva en jugadoras adolescentes de hockey, lo que fundamenta la necesidad de profundizar en esta línea de investigación.

La ansiedad precompetitiva ha sido estudiada desde hace muchos años dentro de la psicología del deporte. Los primeros aportes surgieron en la década de 1970, cuando Martens (1974, citado en Weinberg & Gould, 2019) propuso que la ansiedad no era necesariamente negativa, sino que podía influir en el rendimiento dependiendo de su intensidad y del modo en que el deportista la interpretara. A partir de allí, distintos autores comenzaron a interesarse por cómo las emociones, la activación corporal y los pensamientos previos a competir incidían en el desempeño.

Posteriormente, Martens, Vealey y Burton (1990) desarrollaron la teoría multidimensional de la ansiedad, en la que distinguieron tres componentes: la ansiedad cognitiva (pensamientos o preocupaciones sobre el rendimiento), la ansiedad somática (manifestaciones físicas como tensión muscular o aceleración cardíaca) y la autoconfianza (creencia en la propia capacidad para afrontar la competencia). Este modelo dio lugar a la creación del *Inventario de Ansiedad Estado Competitiva* (CSAI-2), más tarde revisado por Cox, Martens y Russell (2003), y se convirtió en una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial para evaluar cómo los deportistas viven las instancias previas a competir.

En los últimos años, diversos estudios nacionales retomaron este marco teórico para analizar la ansiedad precompetitiva en jóvenes deportistas. En Argentina, uno de los avances más importantes fue la adaptación del *Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2* (CSAI-2R) realizada por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos

(2017). Este trabajo permitió contar con una versión adaptada al contexto deportivo argentino, con adecuados niveles de confiabilidad y validez, y demostró que el instrumento mantiene su estructura de tres factores. Gracias a esa adaptación, hoy se dispone de una herramienta válida para investigar la ansiedad competitiva en diferentes disciplinas y edades, incluyendo adolescentes.

En distintas tesis y trabajos locales se ha utilizado el CSAI-2R o el CSAI-2 original para evaluar la ansiedad en contextos deportivos juveniles. Por ejemplo, Salas (2023) analizó la relación entre la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento en atletas de running, observando que la experiencia y la frecuencia de participación en competencias estaban asociadas con menores niveles de ansiedad cognitiva. De manera similar, Tisera (2024) estudió futbolistas juveniles de alto rendimiento de Rosario y encontró que quienes contaban con más años de práctica y participación en torneos mostraban mayor autoconfianza y menores manifestaciones somáticas de ansiedad antes de competir. Estos resultados coinciden con los planteos de Martens (1974, citado en Weinberg & Gould, 2019) respecto a que la experiencia competitiva funciona como un factor protector frente a la ansiedad.

En relación con el rol dentro del equipo, Aguirre-Loaiza y Ramos (2013) compararon los niveles de ansiedad entre titulares y suplentes, incluyendo la variable de años de experiencia. Aunque no se hallaron diferencias estadísticamente significativas, se observó una tendencia hacia menor ansiedad en quienes acumulaban mayor experiencia y solían ocupar la titularidad. Por su parte, Roffé (2020) abordó la situación del jugador suplente desde una perspectiva aplicada, destacando que este rol puede implicar mayores niveles de preocupación y menor confianza, principalmente cuando las oportunidades de participación son limitadas. Si bien ambos trabajos fueron realizados en futbolistas y no en adolescentes, aportan una base conceptual valiosa para considerar el impacto del rol en la dinámica emocional del grupo.

Respecto a la población femenina, todavía se encuentran pocos estudios que aborden específicamente la ansiedad precompetitiva en deportistas adolescentes. Algunos trabajos, como los de Terrón, de la Vega y García-Mas (2023), indagaron la relación entre ansiedad y autoconfianza en jugadoras jóvenes, pero sin incluir el análisis de la titularidad ni la experiencia previa. Esto muestra que aún no se dispone de suficiente información empírica sobre cómo viven las jugadoras adolescentes las instancias previas a competir, a pesar de la relevancia y el crecimiento del hockey femenino en Argentina.

En conjunto, los antecedentes revisados permitieron reconocer que la ansiedad precompetitiva es una temática de interés en el ámbito deportivo juvenil, pero que todavía

presenta áreas poco exploradas. En particular, se observa la necesidad de seguir investigando esta variable en jugadoras adolescentes de hockey, considerando su rol dentro del equipo y su experiencia previa en torneos, con el fin de ampliar el conocimiento existente y aportar evidencia que contribuya a futuras intervenciones psicológicas en el deporte formativo.

Tema

Ansiedad precompetitiva en jugadoras de hockey femenino adolescente: diferencias según titularidad y experiencia en el seleccionado del Litoral Rosario.

Pregunta Problema

¿Cuáles son los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza que presentan las jugadoras adolescentes de hockey del seleccionado del Litoral de Rosario antes de un Campeonato, y cómo varían según su titularidad y su experiencia previa en torneos similares?

Objetivos

Objetivo general

Describir los niveles de ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva, somática y de autoconfianza en jugadoras adolescentes de hockey del seleccionado del Litoral de Rosario antes de un Campeonato Promocional.

Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de ansiedad precompetitiva (cognitiva, somática y autoconfianza) antes del primer partido.
- Comparar los niveles de ansiedad precompetitiva (cognitiva, somática y autoconfianza) entre jugadoras titulares y suplentes, y entre jugadoras con y sin experiencia previa en torneos similares.
- Explorar la relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y variables contextuales.

MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico tuvo como objetivo organizar y delimitar los principales conceptos que sustentan la investigación, proporcionando un encuadre conceptual que permita comprender la ansiedad precompetitiva en el contexto del deporte adolescente. A partir de aportes de la psicología del deporte y del enfoque cognitivo-conductual, se desarrollaron las nociones centrales vinculadas al deporte como práctica social, a las características de los deportes grupales, a la adolescencia como etapa evolutiva y al rol de la mujer en el deporte, para luego abordar específicamente la ansiedad precompetitiva y sus dimensiones. Este marco teórico funciona como base para la elección del instrumento de evaluación y para la interpretación de los resultados obtenidos.

1. El deporte como contexto

1.1. El deporte como práctica social y cultural.

El deporte constituye una práctica social y cultural que integra actividad física, competencia reglada y valores compartidos. En las últimas décadas ha adquirido una presencia significativa en la vida cotidiana, tanto por su función educativa y recreativa como por su capacidad de generar pertenencia y cohesión social (González-Cutre & Sicilia, 2017).

En Argentina y Latinoamérica, el deporte se consolidó como parte de la identidad colectiva a través de los clubes, las escuelas y las políticas públicas de promoción de la actividad física (Lupo, 2016). Además de sus beneficios físicos, el deporte favorece el desarrollo de habilidades sociales, la cooperación y la tolerancia, siendo un espacio privilegiado para la transmisión de valores y la formación integral de las personas (Weinberg & Gould, 2019).

Desde la perspectiva sociocultural, el deporte refleja transformaciones propias de cada época: hoy combina dimensiones educativas, recreativas, profesionales y mediáticas. La expansión de las ligas amateurs y la incorporación de las mujeres y de las infancias en programas deportivos comunitarios han permitido el acceso y también la diversificación de los significados del "hacer deporte" (Moreno et al., 2019).

Asimismo, el deporte cumple funciones psicológicas relevantes. Participar en actividades deportivas favorece la autoestima, la disciplina, la regulación emocional y la capacidad de enfrentar situaciones de presión o desafío (Buceta, 2017). Estas características explican por qué el deporte se considera un ámbito privilegiado para

analizar procesos mentales y conductuales, lo que da origen al campo específico de la Psicología del Deporte, que se abordará en el siguiente capítulo.

1.2. Deportes grupales: dinámica y componentes psicosociales.

Los deportes grupales se distinguen por la cooperación entre los integrantes del equipo para alcanzar objetivos comunes. El rendimiento depende tanto de las habilidades individuales como de la coordinación colectiva, la comunicación y la confianza mutua (Weinberg & Gould, 2019). En este tipo de disciplinas, el funcionamiento del grupo y las relaciones interpersonales influyen directamente en la motivación, la cohesión y el clima emocional del equipo.

La cohesión grupal, entendida como el grado en que los miembros se mantienen unidos para lograr sus metas, constituye uno de los factores más relevantes en el rendimiento colectivo. Se distinguen dos dimensiones principales: la cohesión social, asociada a los lazos afectivos, y la cohesión de tarea, vinculada al compromiso con los objetivos deportivos (Carron, 2002, citado en Weinberg & Gould, 2019)

Además, el reconocimiento y la aceptación de los roles dentro del grupo son aspectos esenciales para mantener el equilibrio y evitar conflictos. Desde la psicología del deporte, se considera que la claridad en las funciones y un liderazgo positivo favorecen la comunicación, la regulación emocional y la cooperación (Buceta, 2017)

1.2.1 El hockey como disciplina deportiva

El hockey sobre césped es un deporte grupal que combina técnica, estrategia y cooperación entre sus integrantes. Su práctica exige coordinación, comunicación y control emocional, ya que el juego se desarrolla en alta velocidad y con toma de decisiones constantes. Además, requiere entrenamiento continuo y prácticas diarias para sostener la preparación física, táctica y mental necesarias para la competencia.

En Argentina, el hockey femenino ha crecido notablemente en las últimas décadas, convirtiéndose en una de las disciplinas más practicadas y reconocidas. Este desarrollo favoreció la participación de niñas y adolescentes en distintos niveles competitivos, impulsando el interés por estudiar las variables psicológicas que intervienen en su desempeño (Weinberg & Gould, 2019).

A diferencia de otros deportes como el fútbol, el hockey permite cambios ilimitados durante el partido, lo que genera una dinámica flexible y posibilita la participación continua de todas las jugadoras. Sin embargo, las diferencias en el tiempo

de juego y el rol asignado pueden seguir influyendo en la vivencia emocional y en la autopercepción dentro del equipo (Dosil, 2008).

1.4. Adolescencia y deporte.

La adolescencia es una etapa del desarrollo caracterizada por profundos cambios biológicos, cognitivos y sociales. En este proceso de transición hacia la adultez, los jóvenes comienzan a construir su identidad personal, a definir valores y a establecer vínculos fuera del ámbito familiar. Estas transformaciones generan una mayor sensibilidad ante la evaluación externa y una búsqueda activa de pertenencia grupal (Papalia & Martorell, 2017).

En este contexto, el deporte se convierte en un espacio privilegiado para el aprendizaje social y emocional. La práctica deportiva favorece la cooperación, el respeto por las normas y el desarrollo de la autonomía, a la vez que ofrece un entorno donde los adolescentes pueden canalizar emociones, fortalecer la autoestima y aprender a manejar la frustración (Bisquerra, 2009). A través del entrenamiento y la competencia, se promueven hábitos saludables y estrategias de autorregulación emocional que impactan positivamente en su desarrollo integral.

Desde la psicología del deporte, se reconoce que la adolescencia es una etapa especialmente sensible para la adquisición de recursos psicológicos relacionados con el rendimiento, como la motivación, la autoconfianza y el control de la ansiedad (Weinberg & Gould, 2019). La experiencia deportiva en estas edades contribuye no solo al desarrollo físico, sino también a la formación de habilidades cognitivas y sociales que serán fundamentales para su vida adulta.

1.5. El rol de la mujer en el deporte.

A lo largo de la historia, la participación femenina en el deporte ha atravesado un proceso de crecimiento y transformación. Durante mucho tiempo, las mujeres fueron excluidas de los espacios deportivos o limitadas a disciplinas consideradas “adecuadas” para su género. Sin embargo, en las últimas décadas se ha producido una progresiva incorporación y reconocimiento del deporte femenino en distintos niveles, tanto recreativos como competitivos (Lupo, 2016).

En el contexto argentino, este avance se evidenció en el aumento de la participación de mujeres en clubes, federaciones y selecciones nacionales. Un ejemplo destacado es el de Las Leonas, la selección argentina de hockey femenino, que ha obtenido importantes logros internacionales y se ha convertido en un símbolo de esfuerzo,

compromiso y superación. Su impacto trascendió lo deportivo, contribuyendo a visibilizar el papel de la mujer en el alto rendimiento y a inspirar a nuevas generaciones de jugadoras (Durán, 2012).

Desde una perspectiva psicológica, la práctica deportiva en mujeres adolescentes ofrece un espacio para fortalecer la autoconfianza, la autonomía y el sentido de pertenencia grupal. A su vez, posibilita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que favorecen la integración y la igualdad de oportunidades (Weinberg & Gould, 2019).

2. La Psicología del Deporte

2.1. Definición y objetivos de la disciplina.

La Psicología del Deporte es una rama aplicada de la psicología que estudia los procesos mentales, emocionales y conductuales implicados en la práctica deportiva y en la actividad física. Su propósito es comprender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento y en el bienestar de los deportistas, así como analizar de qué manera la participación en el deporte impacta en la personalidad, la motivación y el desarrollo emocional (Buceta, 2017). El objeto de estudio de esta disciplina son los procesos psicológicos que afectan el comportamiento del deportista antes, durante y después de la competencia, abarcando variables como la atención, la autoconfianza, la ansiedad, la motivación y la cohesión grupal (Weinberg & Gould, 2019).

Esta área se orienta tanto al rendimiento deportivo como a la formación integral de las personas, promoviendo la adquisición de hábitos saludables, la autorregulación emocional y el aprendizaje de valores asociados al trabajo en equipo y la superación personal (Dosil, 2008). De este modo, la Psicología del Deporte no se limita al ámbito del alto rendimiento, sino que también interviene en espacios educativos, recreativos y comunitarios.

Según Buceta (2017), los principales objetivos de la Psicología del Deporte son:

- Mejorar el rendimiento deportivo a través del entrenamiento psicológico.
- Desarrollar la autoconfianza y la motivación del deportista.
- Favorecer la concentración y el control emocional.
- Potenciar la comunicación y la cohesión grupal.
- Promover el bienestar general del deportista.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, se considera que los pensamientos, emociones y conductas del deportista se encuentran interrelacionados. Por ello, la intervención psicológica busca identificar y modificar pensamientos disfuncionales, fortalecer recursos personales y promover estrategias adaptativas frente a las demandas competitivas (Buceta, 2017).

2.2. Desarrollo histórico de la Psicología del Deporte.

La Psicología del Deporte comenzó a desarrollarse como disciplina científica a mediados del siglo XX, cuando diversos investigadores empezaron a estudiar cómo los factores mentales influían en el rendimiento y la conducta de los deportistas. Aunque sus raíces pueden rastrearse en la psicología experimental y la educación física, su consolidación como área aplicada fue posterior, especialmente a partir de la década de 1960 (Dosil, 2008).

Un hecho decisivo para su institucionalización fue la realización del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma en 1965, donde se fundó la *International Society of Sport Psychology* (ISSP). Este evento marcó un hito en la formalización de la disciplina a nivel internacional, promoviendo la investigación, la formación y el intercambio de conocimientos entre profesionales de diferentes países. Desde entonces, la ISSP organiza congresos cada cuatro años, consolidándose como el principal organismo científico a nivel mundial dedicado al estudio del comportamiento deportivo (ISSP, 2024).

En sus primeras etapas, los estudios se centraron en variables como la motivación, la activación y la ansiedad, buscando comprender de qué modo las emociones y los pensamientos previos a la competencia podían afectar el desempeño. Martens y Cox (1974, citado en Weinberg & Gould, 2019) fueron pioneros en conceptualizar la ansiedad precompetitiva y su influencia sobre el rendimiento, aportando los fundamentos teóricos para la creación de instrumentos de medición como el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), que posteriormente sería revisado y validado en distintos países (Weinberg & Gould, 2019).

Durante las décadas de 1980 y 1990, la Psicología del Deporte adquirió mayor relevancia en el ámbito académico y profesional. Este crecimiento estuvo asociado a la incorporación del enfoque cognitivo-conductual, que permitió comprender la relación entre pensamientos, emociones y conductas en el contexto deportivo, y a la aparición de programas de entrenamiento psicológico aplicados a la práctica sistemática (Buceta, 2017).

En América Latina, la expansión de la disciplina se dio más tardíamente, pero con un desarrollo sostenido. Países como Brasil, México, Chile y Argentina incorporaron progresivamente la figura del psicólogo deportivo dentro de las instituciones deportivas y educativas. En Argentina, un paso fundamental fue la creación de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), primera entidad nacional dedicada a reunir y formar profesionales en el área, originalmente fundada como la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte. Con el tiempo adoptó su nombre actual para abarcar todo el territorio nacional, convirtiéndose en un espacio clave para la profesionalización, la capacitación y la difusión de la psicología aplicada al deporte (APDA, 2024).

En la actualidad, la Psicología del Deporte se encuentra plenamente integrada en los equipos interdisciplinarios de trabajo, tanto en el alto rendimiento como en el deporte formativo. La investigación científica ha avanzado hacia la evaluación de variables psicológicas específicas, consolidando su aporte a la comprensión integral del deportista y al diseño de estrategias de intervención que favorezcan su desarrollo personal y competitivo.

2.3. Rol y ámbitos de intervención del psicólogo deportivo

El psicólogo del deporte cumple un papel fundamental dentro del proceso de preparación y acompañamiento del deportista. Su función no se limita a la mejora del rendimiento, sino que también abarca el desarrollo integral de la persona, el fortalecimiento de recursos psicológicos y el bienestar emocional dentro y fuera del ámbito competitivo (Buceta, 2017).

Según Weinberg y Gould (2019), la intervención psicológica en el deporte implica colaborar con los deportistas, entrenadores y equipos técnicos para optimizar el rendimiento, mejorar la comunicación, favorecer la cohesión grupal y promover un clima motivacional positivo. El psicólogo deportivo, por lo tanto, se convierte en un mediador entre las exigencias del entorno competitivo y las necesidades individuales del deportista, buscando un equilibrio entre el logro de resultados y el bienestar personal.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, el profesional trabaja sobre los pensamientos, emociones y conductas que inciden en el desempeño deportivo, enseñando estrategias de autorregulación, control atencional y afrontamiento frente a la presión. Buceta (2017) sostuvo que el psicólogo debe actuar tanto de manera preventiva como interventiva, planificando entrenamientos psicológicos que incluyan técnicas de relajación, visualización, establecimiento de metas, autodiálogo positivo y manejo de la ansiedad.

Los ámbitos de actuación del psicólogo deportivo son amplios. Dosil (2008) distinguió tres niveles principales:

- Deporte formativo o educativo, donde el objetivo es fomentar valores, habilidades sociales, disfrute y motivación.
- Deporte de rendimiento o competencia, enfocado en el desarrollo de recursos mentales para alcanzar el máximo potencial.
- Deporte recreativo y salud, donde se promueve la adherencia a la actividad física y el bienestar psicológico.

En el contexto argentino, el rol del psicólogo del deporte ha ido ganando visibilidad y legitimidad en las últimas décadas. La creación de asociaciones como la APDA, los programas de posgrado y la incorporación de profesionales en clubes y selecciones nacionales han fortalecido la presencia de esta figura en distintos niveles de práctica. Actualmente, su trabajo no solo se limita a los deportistas de élite, sino que también se extiende a categorías formativas y comunitarias, donde cumple un rol clave en la educación emocional, la prevención de la desmotivación y el acompañamiento en etapas de desarrollo (Roffé, 2013).

2.4. Evaluaciones y herramientas utilizadas en Psicología del Deporte

La evaluación psicológica en el ámbito deportivo constituye una herramienta esencial para comprender los factores mentales que influyen en el rendimiento y el bienestar del deportista. A través de instrumentos estandarizados, entrevistas y observaciones, el psicólogo del deporte puede identificar variables como la motivación, la ansiedad, la autoconfianza, la atención o el clima grupal, permitiendo diseñar intervenciones ajustadas a las necesidades individuales y del equipo (Dosil, 2008).

Según Buceta (2017), la evaluación debe entenderse como un proceso continuo que acompaña al deportista a lo largo de su desarrollo. No se trata únicamente de medir estados psicológicos en momentos específicos, sino de registrar la evolución de los recursos mentales y emocionales a lo largo del tiempo. De este modo, la evaluación se convierte en una herramienta preventiva y formativa, además de diagnóstica.

Entre las técnicas más empleadas se destacan los cuestionarios y escalas psicométricas, los autorregistros, las entrevistas semiestructuradas y la observación sistemática del comportamiento durante los entrenamientos o las competencias. Estos recursos permiten obtener información cuantitativa y cualitativa que orienta la toma de decisiones profesionales (Weinberg & Gould, 2019).

En el estudio de la ansiedad precompetitiva, una de las herramientas más utilizadas a nivel internacional es el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), desarrollado por Martens, Vealey y Burton (1990) y posteriormente revisado por Cox, Martens y Russell (2003). Este instrumento evalúa tres dimensiones fundamentales:

- Ansiedad cognitiva, referida a los pensamientos negativos o preocupaciones sobre el desempeño.
- Ansiedad somática, vinculada con las respuestas fisiológicas de activación (tensión, aceleración cardíaca, etc.).
- Autoconfianza, entendida como la creencia del deportista en su capacidad para rendir eficazmente.

El CSAI-2R se ha convertido en una medida de referencia en la psicología del deporte por su confiabilidad y aplicabilidad en diferentes contextos competitivos (Weinberg & Gould, 2019). En Argentina, fue adaptado y validado por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), lo que permitió disponer de una versión con adecuación lingüística y cultural al contexto local. La adaptación mostró adecuados niveles de validez interna y consistencia, y confirmó la estructura tridimensional propuesta originalmente.

Gracias a esta adaptación, el instrumento puede aplicarse de manera fiable en deportistas adolescentes y adultos, permitiendo analizar diferencias entre categorías, géneros o niveles de experiencia competitiva. Su uso ha sido particularmente útil en investigaciones sobre ansiedad precompetitiva en disciplinas individuales y colectivas, como atletismo, fútbol y hockey, contribuyendo al diseño de intervenciones psicológicas más específicas y basadas en evidencia (Caicedo Cavagnis et al., 2017)

3. Ansiedad y rendimiento deportivo

3.1. Concepto de ansiedad desde el enfoque cognitivo-conductual.

La ansiedad es una respuesta emocional compleja que involucra componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales. Desde el enfoque cognitivo-conductual, se entiende como el resultado de la interpretación que la persona hace de una situación, más que del estímulo en sí. En este sentido, lo que genera ansiedad no es necesariamente el evento, sino la forma en que el individuo lo percibe o evalúa (Weinberg & Gould, 2019).

La ansiedad implica una activación general del organismo ante una demanda que es interpretada como amenazante. Esta respuesta, en niveles moderados, puede favorecer el desempeño al incrementar la atención y la energía disponible, pero cuando se

intensifica o se prolonga en el tiempo puede volverse desadaptativa, interfiriendo con la concentración y la ejecución de habilidades (Buceta, 2017).

Dentro del paradigma cognitivo-conductual, la ansiedad se aborda como un fenómeno aprendido y modificable. Buceta (2017) sostuvo que los pensamientos anticipatorios, las creencias negativas sobre el rendimiento y la percepción de falta de control son factores que amplifican la respuesta ansiosa. Por ello, el entrenamiento psicológico en el deporte busca desarrollar estrategias de afrontamiento, autoinstrucciones positivas y control de la activación fisiológica, con el fin de mantener la ansiedad en niveles funcionales.

Este enfoque enfatiza que el deportista puede aprender a identificar los pensamientos que distorsionan su percepción de control y reemplazarlos por interpretaciones más realistas y adaptativas. Así, la ansiedad deja de ser un obstáculo y se transforma en una señal útil para la preparación mental y la autorregulación emocional.

3.2. Ansiedad rasgo y ansiedad estado.

La distinción entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, formulada originalmente por Spielberger, 1983 (en Weinberg & Gould, 2019), constituye una de las contribuciones más importantes en el estudio de la ansiedad. La *ansiedad-rasgo* se define como una tendencia estable de la personalidad a experimentar ansiedad ante diferentes situaciones, debido a una mayor sensibilidad a la amenaza o a la evaluación negativa. La *ansiedad-estado*, en cambio, se describe como una reacción emocional transitoria frente a un estímulo o situación concreta, caracterizada por tensión, aprensión y activación fisiológica.

Esta distinción permite comprender que la ansiedad puede actuar tanto como una disposición personal como una respuesta situacional. En el ámbito deportivo, los atletas con alta ansiedad-rasgo tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad-estado antes de competir, debido a una evaluación más negativa de su propio rendimiento (Weinberg & Gould, 2019).

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, Buceta (2017) destacó que la interpretación que el deportista hace de la situación es determinante en la intensidad de la ansiedad: si percibe que cuenta con los recursos necesarios para afrontar la competencia, la ansiedad puede facilitar la activación; en cambio, si percibe que no puede controlar la situación, esta emoción tiende a volverse desbordante e interferir en el desempeño.

Este marco conceptual resultó central para el desarrollo de modelos específicos de ansiedad precompetitiva en el deporte, como el propuesto por Martens y colaboradores

(1990), que retoman la distinción de Spielberger para explicar cómo las respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales interactúan en momentos previos a la competencia.

3.3. Ansiedad precompetitiva: definición y componentes.

La ansiedad precompetitiva se define como un estado emocional transitorio que surge en los momentos previos a una competencia deportiva, caracterizado por la activación fisiológica, la tensión muscular, la preocupación y la anticipación de posibles resultados (Weinberg & Gould, 2019). Esta respuesta aparece cuando el deportista percibe que las demandas del entorno superan sus recursos personales para afrontarlas.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, la ansiedad precompetitiva no depende exclusivamente del evento deportivo en sí, sino de la evaluación cognitiva que el atleta realiza sobre la situación. El deportista interpreta las condiciones externas, como el nivel del rival, la importancia del torneo o las expectativas del entrenador, y las internas como su autoconfianza o experiencia previa, generando una respuesta emocional acorde a la percepción que construye de dichas variables (Dosil, 2008).

La competencia deportiva posee además características particulares que explican por qué tiende a elevar los niveles de ansiedad. Núñez, 2008 (en Granada, 2014) sostuvo que la competencia se vive como una situación irrepetible, irreparable y efímera, dado que cada enfrentamiento deportivo representa una oportunidad única de demostrar el rendimiento alcanzado. Es irrepetible porque cada evento se desarrolla bajo condiciones específicas (oponentes, contexto, clima emocional y físico) que no volverán a repetirse de forma idéntica. Es irreparable porque, una vez producido el resultado, no existe posibilidad de modificarlo; los errores o aciertos quedan fijados en la experiencia. Y es efímera porque su duración es breve en relación con el extenso proceso de preparación previo. Esta combinación de singularidad, irreversibilidad y fugacidad convierte a la competencia en una situación de fuerte carga emocional, especialmente en deportistas jóvenes que aún están construyendo sus estrategias de afrontamiento.

La ansiedad precompetitiva se manifiesta a través de tres sistemas de respuesta:

- Fisiológico o somático: incluye la activación del sistema nervioso autónomo, como aceleración cardíaca, tensión muscular o sudoración.
- Cognitivo: implica pensamientos anticipatorios, preocupación por el desempeño o miedo al error.
- Conductual: se observa en conductas de inquietud, movimientos repetitivos, rigidez o bloqueos durante la ejecución.

Si bien esta reacción forma parte natural del proceso deportivo, su impacto sobre el rendimiento dependerá del modo en que el deportista la interprete y gestione. En niveles moderados puede favorecer la activación óptima y la concentración, mientras que en niveles excesivos puede generar bloqueos, errores técnicos y pérdida de autoconfianza (Weinberg & Gould, 2019).

3.4. Teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, Vealey y Burton).

La Teoría Multidimensional de la Ansiedad, propuesta por Martens, Vealey y Burton (1990), constituye uno de los aportes más significativos dentro de la psicología del deporte, al ofrecer una comprensión más precisa del modo en que la ansiedad afecta el rendimiento deportivo. Este enfoque parte de la idea de que la ansiedad no es un constructo unitario, sino que está compuesta por diversas dimensiones psicológicas interrelacionadas que varían en su impacto sobre la ejecución.

En contraposición a los modelos unidimensionales previos, que consideraban a la ansiedad como una variable global que influía negativamente en el desempeño, Martens y sus colaboradores plantearon que la respuesta ansiosa en contextos competitivos se organiza en tres componentes teóricos:

- Ansiedad cognitiva, que abarca los pensamientos negativos, la preocupación por el rendimiento, la duda sobre las propias capacidades y el temor al fracaso.
- Ansiedad somática, que se refiere a las manifestaciones fisiológicas de la activación, como el aumento del ritmo cardíaco, la respiración agitada o la tensión muscular.
- Autoconfianza, entendida como la convicción del deportista en su habilidad para rendir con eficacia ante la competencia.

A partir de esta concepción, los autores desarrollaron el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), un instrumento de autoinforme que permitió medir las tres dimensiones de la ansiedad precompetitiva. Posteriormente, Cox, Martens y Russell (2003) elaboraron la versión CSAI-2R, con mejoras psicométricas que consolidaron su uso en múltiples investigaciones y disciplinas deportivas.

El modelo multidimensional sostiene que cada una de estas dimensiones se relaciona con el rendimiento de manera diferente. La ansiedad cognitiva tiende a vincularse negativamente, ya que interfiere en la concentración y el procesamiento de la información. La ansiedad somática, en cambio, mantiene una relación curvilínea, es decir, una forma de U invertida: niveles bajos de activación pueden generar falta de energía o

motivación, mientras que niveles excesivos provocan descontrol fisiológico; en cambio, una activación intermedia tiende a favorecer el estado óptimo de ejecución. Por su parte, la autoconfianza muestra una relación positiva, actuando como un amortiguador de los efectos negativos de la ansiedad cognitiva y facilitando la eficacia percibida (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2019).

Este modelo, además de aportar una estructura conceptual clara, introdujo una perspectiva más flexible para interpretar la ansiedad en el deporte. Buceta (2017) subraya que el significado que el deportista otorga a sus sensaciones físicas y pensamientos resulta determinante: si la activación es percibida como una señal de preparación y no de amenaza, la ansiedad puede cumplir una función facilitadora. De este modo, la teoría multidimensional contribuye a comprender la importancia de la interpretación subjetiva en la relación entre ansiedad, autoconfianza y rendimiento deportivo.

3.5. Autoconfianza y su relación con la ansiedad y el rendimiento.

La autoconfianza constituye un componente esencial en la regulación emocional y en el desempeño deportivo. Se define como la creencia del deportista en su capacidad para ejecutar con éxito las acciones necesarias para alcanzar un objetivo determinado (Bandura, 1997). Desde la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura, la autoconfianza no se concibe como un rasgo fijo de personalidad, sino como una percepción situacional que puede variar según el contexto, el tipo de tarea y las experiencias previas del individuo.

En el ámbito deportivo, la autoconfianza cumple una doble función: influye directamente en la calidad de la ejecución y, al mismo tiempo, actúa como un amortiguador de la ansiedad. Buceta (2017) señaló que los deportistas que confían en sus capacidades interpretan las sensaciones fisiológicas de activación como un indicador de preparación, mientras que aquellos con baja autoconfianza tienden a percibirlas como una señal de amenaza o fracaso inminente. En este sentido, la autoconfianza modula la forma en que los atletas evalúan las demandas competitivas y determina si la ansiedad tendrá un efecto facilitador o debilitador sobre el rendimiento.

Martens, Vealey y Burton (1990) incluyeron la autoconfianza como uno de los tres componentes centrales de la ansiedad precompetitiva dentro de su teoría multidimensional, destacando que una alta percepción de competencia personal puede contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad cognitiva. De acuerdo con su modelo, la autoconfianza mantiene una relación positiva y directa con el rendimiento deportivo, ya que favorece la concentración, la persistencia y la toma de decisiones bajo presión.

Por su parte, Weinberg y Gould (2019) afirmaron que la autoconfianza influye en la motivación y en el nivel de esfuerzo que el deportista está dispuesto a invertir durante la competencia. Además, incrementa la tolerancia a la frustración y la capacidad de recuperación frente a los errores. Estos autores sostuvieron que la autoconfianza se construye a través de diversas fuentes: las experiencias de éxito, la observación de modelos competentes, la persuasión verbal y la interpretación adecuada de los estados fisiológicos y emocionales.

4. Factores asociados a la ansiedad precompetitiva en el deporte adolescente

4.1. Titularidad y suplencia: implicancias psicológicas.

Dentro de los equipos deportivos, la titularidad y la suplencia constituyen dos roles que, aunque complementarios, implican experiencias psicológicas muy diferentes. Desde una perspectiva cognitivo-conductual, estas posiciones actúan como condiciones situacionales que influyen en la interpretación que cada deportista hace del contexto competitivo y, por lo tanto, en el modo en que experimenta la ansiedad precompetitiva (Buceta, 2017).

El deportista titular suele asumir una mayor carga de responsabilidad y exposición, dado que su desempeño incide de manera directa en el resultado del equipo. Esta situación puede generar elevados niveles de presión, especialmente en adolescentes que aún están desarrollando estrategias de regulación emocional. No obstante, la posibilidad de participar activamente también proporciona mayor percepción de control y autoeficacia, lo que puede reducir la ansiedad cognitiva y fortalecer la autoconfianza (Weinberg & Gould, 2019).

Por el contrario, el rol de suplente se asocia frecuentemente con incertidumbre, frustración y menor percepción de competencia. Roffé (2020) destacó que, en el ámbito deportivo, los suplentes tienden a experimentar emociones ambivalentes: por un lado, el deseo de contribuir al equipo; y por otro, la sensación de estar en un segundo plano. Esta vivencia puede amplificar la ansiedad precompetitiva debido a la falta de control percibido sobre la posibilidad de jugar o no, un elemento que, según Buceta (2017), constituye un factor clave en la intensidad de la respuesta ansiosa.

En el caso de los adolescentes, esta diferencia de roles adquiere especial relevancia, ya que el reconocimiento y la valoración externa tienen un fuerte impacto en la construcción de la identidad y la autoestima. La suplencia puede interpretarse como una forma de exclusión, mientras que la titularidad se asocia a logros y validación social. Estas interpretaciones, que se desarrollan a partir de procesos cognitivos y comparaciones

sociales, determinan la manera en que cada jugador enfrenta el momento previo a la competencia.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, se considera que los pensamientos automáticos y las creencias sobre el propio rendimiento median la respuesta emocional frente a la titularidad o la suplencia. Por ello, el trabajo psicológico con ambos grupos debería orientarse a fortalecer la autoconfianza, resignificar los roles dentro del equipo y promover estrategias de afrontamiento adaptativas, de modo que la ansiedad precompetitiva no interfiera en la concentración ni en la cohesión grupal.

4.1.1. Titularidad y suplencia en el hockey: particularidades del contexto deportivo

En el hockey, los roles de titularidad y suplencia presentan características particulares respecto de otros deportes colectivos. Al permitir cambios ilimitados durante el juego, las jugadoras transitan de manera continua entre momentos de participación activa y de espera, lo que exige mantener un nivel constante de concentración y disposición emocional para ingresar al campo en cualquier momento (Roffé, 2020).

Esta dinámica implica una coordinación grupal permanente, en la que cada integrante debe adaptarse al ritmo del juego y a las decisiones tácticas del cuerpo técnico. Desde el enfoque cognitivo-conductual, estas situaciones pueden generar diferentes evaluaciones cognitivas: mientras algunas jugadoras interpretan la suplencia como una oportunidad para observar y aprender, otras pueden percibirla como un signo de desconfianza o pérdida de protagonismo, lo que incrementa la ansiedad anticipatoria (Buceta, 2017).

En etapas adolescentes, estas experiencias se viven con especial intensidad debido a la búsqueda de reconocimiento y validación grupal. En este sentido, la claridad comunicacional del entrenador y la transparencia en los criterios de selección resultan fundamentales para disminuir la incertidumbre y favorecer la percepción de justicia y pertenencia dentro del equipo (Weinberg & Gould, 2019).

4.2. Experiencia deportiva: aprendizaje y regulación emocional.

La experiencia deportiva constituye un factor determinante en la manera en que los atletas enfrentan las exigencias competitivas. Desde el enfoque cognitivo-conductual, la experiencia no se limita al tiempo de práctica acumulado, sino que implica la adquisición de recursos psicológicos que permiten al deportista interpretar y manejar con mayor eficacia las situaciones de presión, incertidumbre y evaluación (Buceta, 2017).

A medida que aumenta la experiencia, los deportistas desarrollan un mayor repertorio de estrategias de afrontamiento, tanto cognitivas como emocionales. Este proceso de aprendizaje les permite reconocer sus propias reacciones fisiológicas y reinterpretarlas de forma funcional, evitando que la activación previa a la competencia se transforme en ansiedad desbordante. Weinberg y Gould (2019) destacaron que la experiencia favorece la autorregulación emocional, ya que proporciona referencias previas de éxito y fracaso que ayudan a contextualizar el rendimiento y disminuir el miedo al error.

En el caso de los adolescentes, la experiencia competitiva cumple un papel central en la formación de la identidad deportiva. Las primeras competencias suelen estar acompañadas por niveles elevados de ansiedad cognitiva y somática, vinculados con la falta de control percibido y la escasa familiaridad con la exposición. Con el tiempo, la repetición de situaciones competitivas promueve una desensibilización progresiva ante el estímulo estresor, reduciendo la intensidad de la respuesta ansiosa y fortaleciendo la autoconfianza (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

De este modo, la experiencia actúa como un factor protector frente a la ansiedad precompetitiva, al proveer al deportista de esquemas cognitivos más estables y estrategias de afrontamiento consolidadas. Al reinterpretar las señales fisiológicas de activación como parte natural del proceso competitivo, el atleta logra mantener niveles funcionales de ansiedad y optimizar su rendimiento (Buceta, 2017)

4.3. Factores individuales y sociales en la vivencia precompetitiva.

La vivencia de la ansiedad precompetitiva se configura a partir de la interacción entre factores individuales y contextuales que influyen en la evaluación que cada deportista realiza de la situación competitiva. Desde los modelos cognitivos de la ansiedad estado, se sostiene que las respuestas emocionales previas a la competencia dependen fundamentalmente de la interpretación subjetiva de las demandas del entorno, más que de las características objetivas del evento (Buceta, 2017).

Entre los factores individuales se destacan variables como la autoconfianza, la experiencia deportiva y el rol que la deportista percibe dentro del equipo, las cuales inciden en la percepción de control y en la forma de afrontar las exigencias competitivas. En etapas formativas, como la adolescencia, estas variables adquieren particular relevancia, dado que la evaluación del rendimiento y la necesidad de reconocimiento pueden intensificar la activación emocional previa a la competencia (Weinberg & Gould, 2019).

En cuanto a los factores sociales y contextuales, la literatura señala que el significado atribuido al evento competitivo, la expectativa de participación y la percepción de apoyo social constituyen elementos centrales en la configuración del estado emocional precompetitivo. Un contexto percibido como altamente exigente o relevante, junto con expectativas elevadas respecto del propio desempeño, puede incrementar los niveles de activación cognitiva y somática, mientras que la percepción de apoyo y contención por parte del entorno favorece la regulación emocional y el fortalecimiento de la autoconfianza (Dosil, 2008; Weinberg & Gould, 2019).

La consideración conjunta de estos factores resulta fundamental para el análisis del presente estudio, ya que permite comprender las diferencias interindividuales observadas en la vivencia emocional precompetitiva de las jugadoras, aun cuando participan de un mismo contexto competitivo. Desde esta perspectiva, la ansiedad precompetitiva se entiende como un proceso dinámico y subjetivo, modulable por variables personales, sociales y contextuales que interactúan entre sí.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo se enmarcó dentro de un diseño no experimental, dado que no se manipularon deliberadamente las variables de estudio, sino que estas se observaron tal como se manifiestaron en su contexto natural. De acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), este tipo de diseño se emplea cuando el investigador no ejerce control directo sobre las variables independientes, ya sea porque los fenómenos ya han ocurrido o porque no resulta posible intervenir sobre ellos.

Asimismo, el estudio presentó un alcance descriptivo-comparativo, en tanto se propopuso, por un lado, describir los niveles de ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva, somática y de autoconfianza, y, por otro, comparar dichas dimensiones en función de distintas variables contextuales y deportivas. Entre estas variables se consideran la expectativa de minutos de juego, la titularidad, la experiencia competitiva previa, la importancia atribuida al torneo y la percepción de apoyo familiar. Este tipo de enfoque permitió caracterizar el fenómeno estudiado y explorar posibles diferencias entre grupos, sin pretender establecer relaciones de causalidad (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño adoptado fue transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un único momento temporal, previo al inicio del torneo. Este enfoque posibilita examinar cómo se presentan las variables en un punto específico del tiempo, ofreciendo una aproximación al estado emocional precompetitivo de las jugadoras en esa instancia particular, sin realizar inferencias causales ni análisis longitudinales.

Unidades de análisis

Población

La población de este estudio fue conformada por todas las jugadoras adolescentes de hockey sobre césped pertenecientes a la Asociación de Hockey del Litoral (AHL), institución que nuclea clubes de Rosario y localidades de la región, y que se encuentra afiliada a la Confederación Argentina de Hockey (CAH).

Dicha población incluyó a las deportistas que participan en las categorías formativas Sub 14, Sub 16 y Sub 19, las cuales representan a la AHL en los torneos oficiales organizados por la CAH.

Durante el año 2025, la representación de la AHL en los Campeonatos Argentinos de Seleccionados estuvo compuesta por un total de cinco equipos adolescentes distribuidos de la siguiente manera:

- Categoría Sub 19: 1 equipo (20 jugadoras).
- Categoría Sub 16: 2 equipos -A y B- (40 jugadoras).
- Categoría Sub 14: 2 equipos -A y B- (40 jugadoras).

Este conjunto de deportistas constituye una población representativa del hockey juvenil femenino competitivo de la región del Litoral, caracterizada por una elevada dedicación al entrenamiento, la participación en torneos nacionales y una organización institucional que promueve tanto el desarrollo técnico como el bienestar psicológico de las jugadoras.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 jugadoras adolescentes pertenecientes a las categorías Sub 16 B y Sub 14 A de la Asociación de Hockey del Litoral (AHL), que participaron en los torneos oficiales organizados por la Confederación Argentina de Hockey (CAH) durante el año 2025.

Las edades de las participantes se encontraron entre los 13 y 16 años, y todas formaban parte de procesos formativos competitivos bajo lineamientos institucionales comunes.

La participación fue voluntaria, y cada jugadora respondió el cuestionario de manera individual y anónima en un único momento de aplicación, el día previo al inicio de la competencia.

Tipo de muestreo

El estudio empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional por disponibilidad, siguiendo los criterios metodológicos planteados por Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014).

Este tipo de muestreo consiste en seleccionar a las participantes en función de su accesibilidad y disposición para colaborar, lo cual resulta adecuado en investigaciones aplicadas en contextos deportivos, donde la dinámica de entrenamientos y competencias limita la posibilidad de utilizar procedimientos probabilísticos.

La elección de este tipo de muestreo se debió a que las únicas jugadoras que podían participar del estudio eran aquellas que se encontraban presentes durante el torneo y estaban en condiciones de responder el cuestionario, lo que hacía necesario trabajar con las participantes disponibles en ese contexto deportivo.

Variables de estudio

Ansiedad precompetitiva

- *Definición conceptual:* La ansiedad precompetitiva se entiende como un estado emocional transitorio que se presenta antes de la competencia y que involucra tanto manifestaciones cognitivas (preocupaciones, pensamientos negativos, expectativas sobre el rendimiento) como manifestaciones somáticas (tensión muscular, incremento del ritmo cardíaco, sudoración, entre otras), además de un componente de autoconfianza que influye en la interpretación subjetiva de dichas sensaciones.
- *Definición operacional:* La ansiedad precompetitiva se evaluará a través del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (CSAI-2R) adaptado a la población deportiva argentina por Caicedo Cavagnis et al. (2017).

Titularidad / Suplencia

- *Definición conceptual:* La titularidad y la suplencia se entienden como los roles asignados por los entrenadores hacia las jugadoras del equipo al momento de la competencia, los cuales implican diferentes grados de participación, exposición y responsabilidad. (Roffé, 2020).
- *Definición operacional:* La variable se midió a partir de la autopercepción de cada jugadora sobre su rol en el equipo al momento de responder el cuestionario, mediante la pregunta incluida en la ficha sociodemográfica: "¿Cuál creés que será tu rol en el primer partido?" Las respuestas fueron categorizadas como titular o suplente.

Experiencia competitiva

- *Definición conceptual*: La experiencia competitiva se refiere al bagaje percibido de participación previa en competencias formales (torneos, ligas o encuentros interclubes), que contribuye al desarrollo de recursos emocionales y cognitivos para afrontar situaciones de presión deportiva (Weinberg & Gould, 2019).
- Definición operacional: La variable se midió a través de la percepción autorreportada de cada jugadora respecto a su trayectoria competitiva, mediante la pregunta del cuestionario: "¿Jugaste torneos similares anteriormente?" Las respuestas se categorizaron en dos niveles: con experiencia previa (sí) y sin experiencia previa (no).

Variables contextuales (expectativa de minutos, importancia percibida, apoyo familiar)

- Definición conceptual: refieren a percepciones subjetivas que enmarcan la vivencia emocional precompetitiva de las deportistas, vinculadas a la evaluación que realizan del contexto competitivo, del rol esperado y del significado atribuido a la competencia. Desde la psicología del deporte, se sostiene que la ansiedad estado competitiva se configura principalmente a partir de la interpretación cognitiva de las demandas situacionales y no solo de las condiciones objetivas del evento (Martens et al., 1990)
- Definición operacional: se midieron mediante preguntas del cuestionario sociodemográfico: (a) "¿Cuántos minutos crees que vas a jugar en el primer partido? Considerando que el partido tiene 60 minutos" (respuesta abierta, luego categorizada), (b) "¿Para vos, que tan importante es este torneo, del 1 al 5? Siendo que 1 no es para nada importante y 5 es demasiado importante" (escala 1–5) y (c) "¿Sentís el apoyo de tu familia para este torneo?" (sí/no/tal vez).

Técnicas, instrumento y procedimiento

Técnicas

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de cuestionario autoadministrado, aplicada de manera colectiva mediante un formulario digital (Google Forms). Esta técnica es pertinente en estudios descriptivos, ya que permite obtener información estandarizada, facilitar la administración simultánea a un grupo amplio y recoger datos de manera rápida y operativa en contextos deportivos (Hernández Sampieri et al., 2014).

El cuestionario incluyó dos instrumentos administrados de forma simultánea:

- Un cuestionario sociodemográfico y deportivo, elaborado exclusivamente para este estudio, compuesto por 6 preguntas que permitieron operacionalizar las variables centrales y caracterizar a las participantes.
- El Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (CSAI-2R), adaptado para población argentina por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), utilizado para evaluar la ansiedad precompetitiva en sus tres componentes.

La selección del cuestionario autoadministrado respondió a criterios de viabilidad operativa, ya que permitió administrar los instrumentos de manera rápida, simultánea y sin interferir en la dinámica competitiva de los equipos durante el torneo. El uso de un

formulario digital facilitó la organización de las respuestas, redujo tiempos de aplicación y se adaptó adecuadamente al contexto en el que se encontraban las jugadoras.

Instrumentos

a) Cuestionario sociodemográfico y deportivo

Este cuestionario fue elaborado exclusivamente para obtener información relevante sobre las características personales y deportivas de las participantes, así como para operacionalizar las variables de titularidad/suplencia y experiencia competitiva. Estuvo compuesto por 6 preguntas cerradas y semiabiertas, destinadas a caracterizar la muestra y contextualizar las respuestas del CSAI-2R. Las preguntas fueron:

- Posición. (Arquera / Defensora / Mediocampo / Delantera)
- ¿Cuál crees que va a ser tu rol en el primer partido? (Titular / Suplente).
- ¿Jugaste torneos similares anteriormente? (Sí / No).
- ¿Cuántos minutos crees que vas a jugar en el primer partido? (respuesta abierta).
- Para vos, ¿Qué tan importante es este torneo, del 1 al 5? Siendo que 1 no es para nada importante y 5 es demasiado importante.
- ¿Sentís el apoyo de tu familia para este torneo? (Sí / No / Tal Vez).

Este instrumento permitió obtener datos sociodemográficos básicos y, a la vez, variables subjetivas vinculadas a la anticipación competitiva, la experiencia previa y la percepción del rol en el equipo.

b) Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva (CSAI-2R)

El principal instrumento psicológico utilizado fue el CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory – Revised), en su adaptación argentina realizada por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017). Este inventario es uno de los más utilizados en psicología del deporte para evaluar cómo se sienten los y las deportistas inmediatamente antes de competir, ya que permite medir de manera breve y clara los niveles de ansiedad precompetitiva y la autoconfianza.

El cuestionario está compuesto por 21 ítems, que se responden en una escala tipo Likert del 1 al 4 (1 = “Para nada”, 4 = “Muchísimo”), y evalúa tres dimensiones centrales del estado emocional previo a la competencia: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

Distribución de ítems por subescala:

- Ansiedad cognitiva (AC): se refiere a preocupaciones y pensamientos negativos.
  - Ítems: 2, 5, 8, 11, 14 y 19.

- Ansiedad somática (AS): evalúa sensaciones físicas propias del nerviosismo previo a competir.
  - Ítems: 1, 4, 6, 9, 12, 16 y 17.
- Autoconfianza (ACF): mide la seguridad personal y la percepción de capacidad para afrontar el partido.
  - Ítems: 3, 7, 10, 13, 15, 18, 20 y 21.

Forma de puntuación:

Cada subescala se obtiene sumando los puntajes de sus ítems.

- En AC los puntajes más altos indican más ansiedad y el rango posible es de 6 a 24 puntos.
- En AS el rango posible es de 7 a 28 puntos siendo los valores más altos los indicadores de mayor ansiedad.
- La ACF mientras mayor sea su número indicaran más autoconfianza y su rango posible es de 8 a 32 puntos.

No existen puntos de corte obligatorios: los resultados se interpretan comparando promedios y diferencias entre grupos (titulares/suplentes, con o sin experiencia previa, etc.).

Validez y confiabilidad del instrumento:

La adaptación argentina del CSAI-2R realizada por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017) permitió comprobar que el inventario se ajusta adecuadamente a las características del deporte en el país. Los autores verificaron que los ítems son pertinentes para la población local y que representan adecuadamente las tres dimensiones evaluadas.

Asimismo, se observaron buenas propiedades de confiabilidad, lo que indica que el cuestionario ofrece resultados consistentes y útiles para investigaciones en contextos deportivos. En función de estas evidencias, el CSAI-2R constituye un instrumento adecuado para evaluar ansiedad precompetitiva y autoconfianza en jugadoras adolescentes, por lo que se seleccionó para el presente estudio.

Procedimiento

El procedimiento de recolección de información se desarrolló en el marco de las actividades del Departamento de Psicología de los Seleccionados de la Asociación de Hockey del Litoral (AHL). Inicialmente, la psicóloga responsable del área, estableció

contacto para consultar si resultaba de interés colaborar en el acompañamiento psicológico de los distintos seleccionados juveniles, propuesta que fue aceptada dado que constituía una instancia formativa pertinente para las prácticas profesionales de la investigadora.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo en dos competencias oficiales organizadas por la Confederación Argentina de Hockey (CAH), correspondientes a las categorías Sub 16 B y Sub 14 A. Si bien ambos torneos se desarrollaron en momentos diferentes, el procedimiento de relevamiento fue exactamente el mismo en cada caso.

El día previo al inicio de la competencia, se reunió a cada equipo en un salón amplio, asegurando condiciones favorables para la aplicación grupal. En primer lugar, se realizó una breve instancia de presentación y consulta sobre el estado general de las jugadoras, y se explicó el propósito de la actividad de evaluación psicológica.

Posteriormente, se informó que el relevamiento se realizaría mediante un formulario de Google, cuyo enlace se envió en ese mismo momento a través del grupo oficial de WhatsApp del equipo.

Cada jugadora completó el formulario desde su teléfono celular, de forma individual y en simultáneo con sus compañeras. El cuestionario incluía, en primer lugar, preguntas sociodemográficas y deportivas básicas y posteriormente el CSAI-2R.

La aplicación se realizó en un único momento por categoría, garantizando un ambiente tranquilo, supervisión profesional y la posibilidad de realizar consultas breves sin interferir en el proceso de respuesta.

Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló respetando los lineamientos éticos establecidos por el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (FEPRA), especialmente aquellos vinculados con el respeto por la dignidad, la autonomía, la privacidad y el bienestar de las personas evaluadas.

La participación de las jugadoras fue voluntaria, y antes de responder el cuestionario se les informó el propósito del estudio, las características del formulario, el tiempo estimado para completarlo y su derecho a no participar o retirarse sin consecuencias sobre su rol deportivo. Las jugadoras accedieron a participar de manera libre y sin ningún tipo de presión externa.

Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de las respuestas, dado que el formulario no incluyó nombres ni información que permitiera identificar a las participantes. Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos

y de investigación, manteniéndose su resguardo y tratamiento según las pautas éticas vigentes para el ejercicio profesional en psicología.

La administración del cuestionario se realizó en un espacio adecuado dentro de la dinámica de los seleccionados de la Asociación de Hockey del Litoral (AHL) y bajo supervisión profesional, velando por el cuidado, la contención y el respeto hacia las deportistas durante todo el proceso.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Introducción

El presente apartado tuvo como objetivo describir, analizar e interpretar los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R) y del cuestionario sociodemográfico y deportivo, en concordancia con los objetivos específicos planteados en la investigación. El análisis se orientó a comprender el estado emocional precompetitivo de las jugadoras adolescentes de hockey, integrando variables individuales, contextuales y deportivas relevantes para el contexto de competencia.

En primer lugar, se presentó la caracterización sociodemográfica y contextual de la muestra, con el fin de situar a las participantes en el marco competitivo en el que se desarrolla la investigación. A continuación, se expusieron los puntajes individuales del CSAI-2R y los estadísticos descriptivos generales, que permitieron describir el perfil emocional precompetitivo de la muestra y la variabilidad interindividual en las respuestas emocionales.

Posteriormente, se realizó un análisis comparativo de las dimensiones del CSAI-2R en función de una variable contextual subjetiva (la expectativa de minutos de juego en el primer partido) seleccionada por su relevancia y variabilidad dentro de la muestra. Finalmente, se presentan las comparaciones según variables deportivas específicas, tales como el rol percibido dentro del equipo (titularidad/suplencia) y la experiencia competitiva previa, con el propósito de explorar posibles diferencias en la vivencia emocional precompetitiva asociadas a la trayectoria y al lugar ocupado en el equipo.

En todos los casos, los resultados se presentaron mediante tablas y se interpretaron a la luz del marco teórico adoptado, sin establecer relaciones de causalidad, atendiendo al diseño descriptivo-comparativo y transversal del estudio.

Caracterización de las participantes

Tabla 1. Datos sociodemográficos individuales de las jugadoras participantes.

Jugadora	Categoría	Posición	Rol	Experiencia previa
1	Sub 16 B	Defensora	Suplente	No
2	Sub 16 B	Delantera	Titular	Sí
3	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí
4	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí
5	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí

6	Sub 16 B	Delantera	Titular	Sí
7	Sub 16 B	Delantera	Suplente	Sí
8	Sub 16 B	Mediocampo	Suplente	Sí
9	Sub 16 B	Delantera	Titular	No
10	Sub 16 B	Delantera	Titular	Sí
11	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí
12	Sub 16 B	Mediocampo	Suplente	Sí
13	Sub 16 B	Defensora	Titular	Sí
14	Sub 16 B	Arquera	Titular	Sí
15	Sub 16 B	Delantera	Suplente	Sí
16	Sub 16 B	Delantera	Titular	Sí
17	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí
18	Sub 16 B	Mediocampo	Suplente	Sí
19	Sub 16 B	Mediocampo	Titular	Sí
20	Sub 16 B	Delantera	Suplente	Sí
21	Sub 14 A	Defensora	Titular	Sí
22	Sub 14 A	Delantera	Titular	Sí
23	Sub 14 A	Mediocampo	Titular	Sí
24	Sub 14 A	Defensora	Titular	Sí
25	Sub 14 A	Delantera	Titular	Sí
26	Sub 14 A	Mediocampo	Titular	Sí
27	Sub 14 A	Defensora	Titular	Sí
28	Sub 14 A	Mediocampo	Suplente	Sí
29	Sub 14 A	Delantera	Titular	Sí
30	Sub 14 A	Delantera	Suplente	No
31	Sub 14 A	Arquera	Suplente	No
32	Sub 14 A	Delantera	Titular	Sí
33	Sub 14 A	Defensora	Titular	Sí
34	Sub 14 A	Delantera	Suplente	Sí
35	Sub 14 A	Mediocampo	Titular	Sí
36	Sub 14 A	Defensora	Titular	Sí
37	Sub 14 A	Delantera	Titular	No
38	Sub 14 A	Defensora	Suplente	Sí
39	Sub 14 A	Mediocampo	Titular	Sí

40	Sub 14 A	Defensora	Suplente	No

Como se observa en la Tabla 1, la muestra estuvo integrada por 40 jugadoras pertenecientes a las categorías Sub 14 A y Sub 16 B de la Asociación de Hockey del Litoral, con una distribución equitativa de 20 jugadoras por categoría. Esta composición permitió disponer de un panorama representativo de ambas divisiones dentro del hockey formativo.

En relación con la posición en cancha, se registró una distribución diversa entre defensoras, mediocampistas, delanteras y arqueras, reflejando la estructura habitual de un plantel competitivo. De manera similar, la proporción entre titulares (n = 21) y suplentes (n = 19) se mantuvo equilibrada, lo cual posibilita describir adecuadamente a ambos grupos dentro del funcionamiento del equipo.

Respecto de la experiencia en torneos previos, la mayoría de las participantes (31 de 40) indicó haber competido anteriormente en eventos de características similares, mientras que un grupo menor (9 jugadoras) refirió no contar con experiencia competitiva previa. Esta variabilidad permitió caracterizar al conjunto de jugadoras según su recorrido deportivo dentro de la disciplina.

En conjunto, estas características ofrecieron una descripción general del grupo evaluado, compuesto por jugadoras adolescentes que participan activamente en instancias competitivas regionales y que presentan trayectorias diversas dentro del hockey juvenil.

Tabla 2. Variables contextuales asociadas a la competencia

Con el fin de complementar la caracterización de la muestra y aportar un marco contextual para la interpretación del estado emocional precompetitivo, se describieron a continuación algunas variables contextuales asociadas a la competencia relevadas a través del cuestionario.

Variable	**Categoría**	**Cantidad de jugadoras**	**%**
Minutos esperados de juego	0-15 min	3	7,5
	16-30 min	25	62,5
	31-45 min	12	30,0
	45-60 min	0	0
Importancia percibida del torneo	Baja (1-2)	0	0
	Media (3)	0	0

	Alta (4-5)	40	100
Apoyo familiar percibido	Sí	39	97,5
	Tal vez	1	2,5
	No	0	0

En relación con la expectativa de participación, la mayoría de las jugadoras manifestó que espera jugar entre 16 y 30 minutos en el primer partido, mientras que un grupo menor anticipa una participación superior a los 30 minutos. Esta expectativa de tiempo de juego constituye un elemento central del contexto competitivo, ya que, tal como señalan Martens et al. (1990), la ansiedad estado se configura a partir de la evaluación subjetiva que el deportista realiza sobre las demandas de la situación y sobre su propio rol dentro de la competencia.

Asimismo, la totalidad de la muestra asignó una alta importancia al torneo, lo que da cuenta de un contexto competitivo vivido como altamente significativo. Desde la psicología del deporte, se ha señalado que cuando los eventos competitivos son percibidos como relevantes o decisivos, tienden a generar mayores niveles de activación emocional previa, dado que aumenta la percepción de exigencia y de evaluación del desempeño (Weinberg & Gould, 2019).

Por otra parte, se observó una percepción mayoritariamente positiva del apoyo familiar, presente en casi la totalidad de las jugadoras. En este sentido, el apoyo social ha sido identificado como un factor que puede actuar como modulador de la experiencia emocional precompetitiva, contribuyendo a una mayor sensación de respaldo y seguridad frente a las demandas competitivas (Weinberg & Gould, 2019).

En conjunto, estos resultados permitieron comprender que el estado emocional precompetitivo de las jugadoras no se configura de manera aislada, sino en relación con un entramado de variables contextuales vinculadas a la expectativa de participación, la importancia atribuida al evento y el apoyo percibido, aportando un marco interpretativo relevante para el análisis de los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza evaluados, en consonancia con el tercer objetivo específico de la investigación

Puntajes individuales del Inventario CSAI-2R

A continuación se han presentado los puntajes individuales obtenidos por cada jugadora en las tres dimensiones del Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva (CSAI-2R): ansiedad cognitiva (AC), ansiedad somática (AS) y autoconfianza (ACF). Para el cálculo de estos puntajes, las respuestas del cuestionario

(“Nada”, “Un poco”, “Moderadamente” y “Mucho”) fueron transformadas en valores numéricos del 1 al 4, respectivamente, y posteriormente se sumaron según los ítems correspondientes a cada subescala. Esta tabla permite visualizar la variabilidad inicial de las respuestas antes de realizar comparaciones y análisis más específicos entre subgrupos.

Tabla 3. Puntajes individuales de ansiedad cognitiva (AC), ansiedad somática (AS) y autoconfianza (ACF)

Jugadora	**AC**	**AS**	**ACF**
1	18	20	22
2	17	12	27
3	10	11	29
4	13	14	22
5	15	15	29
6	21	13	24
7	19	13	20
8	15	13	21
9	19	18	26
10	14	15	20
11	11	8	27
12	20	16	19
13	16	13	22
14	18	15	28
15	18	19	22
16	10	9	29
17	9	13	30
18	18	14	20
19	9	13	28
20	8	10	31
21	12	13	27
22	17	13	22
23	11	10	31
24	16	14	23
25	21	14	23
26	6	7	32

27	13	14	21
28	15	13	26
29	12	14	25
30	16	13	26
31	22	20	21
32	10	17	22
33	16	15	19
34	22	15	20
35	20	15	20
36	14	15	24
37	18	18	25
38	12	16	25
39	13	16	22
40	21	22	17

En la Tabla 3 se presentaron los puntajes individuales obtenidos por las jugadoras en las tres dimensiones del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R): ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, evaluadas en el período previo a la competencia.

La observación conjunta de los puntajes individuales permite identificar el nivel general en el que se posiciona la muestra respecto de cada una de las dimensiones evaluadas. En términos globales, los valores obtenidos indican que las jugadoras presentan niveles de ansiedad cognitiva y ansiedad somática compatibles con una situación competitiva significativa, junto con la presencia de puntajes de autoconfianza que reflejan una percepción positiva de los propios recursos para afrontar la competencia.

En relación con la ansiedad cognitiva, los puntajes individuales se ubican en un rango que da cuenta de la presencia de pensamientos anticipatorios vinculados al desempeño y al resultado, propios de instancias precompetitivas. Este posicionamiento general resulta consistente con lo señalado por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), quienes indican que, en población deportiva argentina, la ansiedad cognitiva suele manifestarse antes de la competencia como parte del proceso de evaluación subjetiva de la situación.

Respecto de la ansiedad somática, los puntajes observados reflejan la presencia de activación fisiológica previa a la competencia, expresada en sensaciones corporales

compatibles con la proximidad del evento competitivo. De acuerdo con Caicedo Cavagnis et al. (2017), este tipo de activación constituye una respuesta esperable en contextos competitivos y no debe interpretarse necesariamente como un indicador de malestar o interferencia en el rendimiento.

En cuanto a la autoconfianza, los puntajes individuales se ubican en niveles que permiten sugerir que las jugadoras, a nivel general, perciben contar con los recursos necesarios para afrontar la competencia. Tal como señalan Caicedo Cavagnis et al. (2017), la autoconfianza suele ocupar un lugar central dentro del perfil emocional precompetitivo y puede coexistir con la presencia de ansiedad cognitiva y somática.

En conjunto, el análisis de los puntajes individuales del CSAI-2R permitió situar a la muestra, en términos generales, en un estado emocional precompetitivo esperable, caracterizado por la presencia de activación y preocupación anticipatoria junto con niveles adecuados de autoconfianza. Este posicionamiento general constituye el punto de partida para los análisis descriptivos y comparativos posteriores, en los que se profundizará en las variables contextuales, tendencias grupales y en las diferencias según la titularidad y la experiencia previa.

Descriptivos generales de la muestra

Tabla 4. Media y desvío estándar de las dimensiones del CSAI-2R (N = 40)

Dimensión	Media	Desvío estándar	Mín	Máx
Ansiedad Cognitiva (AC)	15.90	3.77	6	22
Ansiedad Somática (AS)	15.00	3.35	7	24
Autoconfianza (ACF)	23.88	3.69	17	32

En la Tabla 4 se presentan las medias y los desvíos estándar correspondientes a las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R), calculadas a partir del total de la muestra.

Mientras que el análisis de los puntajes individuales permitió ubicar a la muestra en un nivel general respecto del estado emocional precompetitivo, el análisis de las medias y los desvíos estándar posibilita profundizar dicha caracterización, aportando información tanto sobre la tendencia central de los puntajes como sobre el grado de dispersión de las respuestas entre las jugadoras.

En este sentido, el análisis del desvío estándar adquiere especial relevancia, ya que permite dar cuenta de las diferencias interindividuales en la vivencia emocional

precompetitiva. Tal como señalan Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), la ansiedad estado competitiva debe comprenderse como un proceso multidimensional que resulta de la interacción entre antecedentes situacionales y disposicionales, los cuales influyen de manera diferencial en los deportistas. Desde esta perspectiva, aun compartiendo un mismo contexto competitivo, no todas las jugadoras perciben ni experimentan la competencia de igual manera, lo que se refleja en la variabilidad observada en los puntajes.

En relación con la ansiedad cognitiva, la media obtenida indica un nivel promedio de preocupación anticipatoria asociado al rendimiento y al resultado de la competencia. El desvío estándar observado sugiere que, si bien las jugadoras comparten un posicionamiento general frente a la instancia precompetitiva, existen diferencias en la intensidad con la que se presentan los pensamientos anticipatorios, evidenciando distintas formas de procesamiento cognitivo de la situación competitiva.

Respecto de la ansiedad somática, la media refleja un nivel promedio de activación fisiológica previo a la competencia compatible con la proximidad del evento competitivo. El desvío estándar permite observar que las manifestaciones corporales de ansiedad no se presentan de manera uniforme en la muestra, indicando variaciones en la intensidad de la activación física experimentada por las jugadoras.

En cuanto a la autoconfianza, la media obtenida se ubica en valores que indican, a nivel grupal, una percepción positiva de los propios recursos para afrontar la competencia. El desvío estándar asociado muestra que, aunque la autoconfianza constituye una característica general de la muestra, existen diferencias interindividuales en el grado de seguridad percibida, lo cual resulta esperable en un grupo con trayectorias deportivas y roles diversos.

En conjunto, el análisis de las medias y los desvíos estándar permite afirmar que la muestra presenta un perfil emocional precompetitivo compartido, acompañado de una variabilidad interindividual en la intensidad de las respuestas cognitivas, somáticas y de autoconfianza. Esta combinación entre tendencia central y dispersión de los puntajes constituye una base fundamental para los análisis comparativos posteriores, en los que se examinarán las diferencias según la titularidad, la experiencia previa en torneos similares y las variables contextuales en función de los objetivos específicos planteados en la investigación.

Análisis de las dimensiones del CSAI-2R según la expectativa de minutos de juego

A partir de la caracterización de las variables contextuales asociadas a la competencia y de la descripción general de los niveles de ansiedad precompetitiva en la muestra, se analizan a continuación las diferencias en las dimensiones del CSAI-2R según la expectativa de minutos de juego en el primer partido. Esta variable contextual subjetiva fue seleccionada para el análisis comparativo debido a la mayor variabilidad observada en las respuestas, a diferencia de otras variables contextuales relevadas (como la importancia atribuida al torneo o el apoyo familiar) que presentaron una distribución más homogénea en la muestra. En este sentido, la expectativa de minutos de juego expresa la percepción que cada jugadora tiene respecto de su participación en el encuentro, resultando un indicador pertinente para explorar su relación con el estado emocional precompetitivo.

Tabla 5. Comparación de las dimensiones del CSAI-2R según minutos esperados de juego

Minutos esperados	**Ansiedad Cognitiva (AC) M (DE)**	**Ansiedad Somática (AS) M (DE)**	**Autoconfianza (ACF) M (DE)**
≤ 30 minutos (n = 25)	14,8 (4,6)	13,6 (3,8)	25,9 (3,7)
> 30 minutos (n = 15)	17,6 (4,9)	16,7 (3,6)	23,4 (3,9)

Los resultados presentados en la Tabla 5 muestran que las jugadoras que esperan jugar más de 30 minutos presentan medias más elevadas tanto en ansiedad cognitiva como en ansiedad somática, junto con niveles ligeramente menores de autoconfianza, en comparación con aquellas que esperan jugar 30 minutos o menos. Estas diferencias, si bien de magnitud moderada, permiten observar una tendencia consistente en la relación entre la expectativa de participación y el estado emocional precompetitivo.

Desde el marco de la ansiedad estado competitiva, estos hallazgos pueden interpretarse considerando que la expectativa de una mayor participación implica una percepción aumentada de responsabilidad y exposición al desempeño, lo que podría intensificar la activación emocional previa a la competencia (Martens et al., 1990). Asimismo, tal como señalan Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), las

diferencias interindividuales en la percepción del contexto competitivo pueden dar lugar a respuestas emocionales diferenciadas, incluso ante condiciones objetivas similares.

En este sentido, el análisis de la expectativa de minutos de juego permite profundizar la comprensión del estado emocional precompetitivo desde una variable contextual que presenta mayor sensibilidad para captar estas diferencias dentro de la muestra

Análisis comparativo de las dimensiones del CSAI-2R según variables deportivas

Con el objetivo de profundizar el análisis del estado emocional precompetitivo de las jugadoras, se realizó un estudio comparativo de las dimensiones del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R) en función de distintas variables deportivas, específicamente la titularidad y la experiencia previa en torneos similares, en consonancia con los objetivos específicos planteados en la investigación.

El análisis comparativo permitió examinar si las diferencias observadas en los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza se asocian a características propias de la trayectoria deportiva y del rol desempeñado dentro del equipo. En este sentido, la ansiedad estado competitiva puede comprenderse como un proceso multidimensional que emerge de la interacción entre antecedentes situacionales y disposicionales, por lo que variables como la titularidad o la experiencia previa pueden influir en la manera en que las jugadoras evalúan la competencia, regulan su activación y confían en sus propios recursos para afrontar el desempeño deportivo (Caicedo Cavagnis, Pereno & De la Vega Marcos, 2017).

A partir de este encuadre, en el presente apartado se propuso analizar las diferencias en las dimensiones del CSAI-2R considerando, en primer lugar, la titularidad, entendida como el rol percibido dentro del equipo en el contexto competitivo, y, en segundo lugar, la experiencia previa, vinculada a la participación anterior en torneos de características similares. En los apartados siguientes se presentan los resultados correspondientes a cada una de estas comparaciones, acompañados de su interpretación en función del marco teórico adoptado.

Tabla 6. Comparación de las dimensiones del CSAI-2R según el rol percibido en el equipo

Dimensión	**Titulares (n = 21) M (DE)**	**Suplentes (n = 19) M (DE)**

Ansiedad Cognitiva (AC)	15,52 (3,72)	16,32 (3,89)
Ansiedad Somática (AS)	14,71 (2,94)	15,32 (3,82)
Autoconfianza (ACF)	24,5 (3,27)	23,16 (4,07)

En la Tabla 6 se presentan las medias y los desvíos estándar correspondientes a las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R), en función del rol percibido en el equipo, diferenciando entre jugadoras titulares (n = 21) y suplentes (n = 19).

En relación con la ansiedad cognitiva, se observó que las jugadoras suplentes presentan una media superior (M = 16,32; DE = 3,89) en comparación con las jugadoras titulares (M = 15,52; DE = 3,72). Esta diferencia sugiere una mayor presencia de pensamientos anticipatorios vinculados al desempeño, al error o al resultado de la competencia en aquellas jugadoras cuyo rol dentro del equipo se percibe como menos estable. Desde una perspectiva psicológica, esta tendencia podría vincularse a la incertidumbre asociada a la participación efectiva en el juego y a la evaluación constante del propio desempeño, aspectos que Buceta (2017) señala como generadores de preocupación cognitiva en contextos competitivos.

Respecto de la ansiedad somática, los resultados muestran nuevamente valores promedio levemente más elevados en las jugadoras suplentes (M = 15,32; DE = 3,82) en comparación con las titulares (M = 14,71; DE = 2,94). Este hallazgo permite sugerir que la activación fisiológica previa a la competencia tiende a manifestarse con mayor intensidad en aquellas jugadoras que no cuentan con un rol asegurado dentro del equipo. En línea con la teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, Vealey & Burton, 1990), estas manifestaciones somáticas pueden interpretarse como respuestas corporales ante la percepción de exigencia y evaluación, sin que ello implique necesariamente una respuesta desadaptativa.

En cuanto a la autoconfianza, las jugadoras titulares presentan una media ligeramente superior (M = 24,5; DE = 3,27) respecto de las suplentes (M = 23,16; DE = 4,07), en este caso, la diferencia observada no resulta marcada pero el resultado sugiere que, a nivel general, la percepción de los propios recursos para afrontar la competencia se mantiene relativamente estable en ambos grupos. Tal como señalan Weinberg y Gould (2019), la autoconfianza en deportistas jóvenes puede sostenerse a partir de múltiples fuentes, no exclusivamente del rol competitivo, tales como la preparación previa, el apoyo

del equipo y la historia personal de logros, lo que podría explicar la escasa diferencia entre titulares y suplentes.

Desde este enfoque, la titularidad parecería incidir con mayor claridad en los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad precompetitiva que en la autoconfianza, la cual se presenta como una dimensión más estable y menos dependiente del rol inmediato dentro del equipo. Esta lectura resulta coherente con lo planteado por Caicedo Cavagnis, Pereno y De la Vega Marcos (2017), quienes destacaron que la ansiedad estado competitiva emerge de la interacción entre variables situacionales y disposicionales, afectando de manera diferencial a sus distintas dimensiones.

Si bien las diferencias observadas entre jugadoras titulares y suplentes no son pronunciadas, los resultados permiten identificar tendencias diferenciales en la vivencia emocional precompetitiva asociadas al rol percibido dentro del equipo, en consonancia con los objetivos planteados en la presente investigación.

Tabla 7. Comparación de las dimensiones del CSAI-2R según experiencia competitiva previa

Dimensión	**Con experiencia (n = 31) M (DE)**	**Sin experiencia (n = 9) M (DE)**
Ansiedad Cognitiva (AC)	15,84 (3,83)	16,11 (3,79)
Ansiedad Somática (AS)	14,29 (3,15)	17,44 (2,96)
Autoconfianza (ACF)	24,26 (3,59)	22,56 (3,94)

En la Tabla 7 se presentan las medias y los desvíos estándar de las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R), comparando a las jugadoras con experiencia competitiva previa (n = 31) y sin experiencia previa (n = 9).

En relación con la ansiedad cognitiva, las jugadoras sin experiencia presentan una media levemente superior (M = 16,11; DE = 3,79) en comparación con aquellas con experiencia previa (M = 15,84; DE = 3,83). Si bien la diferencia entre ambos grupos es pequeña, esta tendencia podría vincularse a una mayor presencia de pensamientos anticipatorios y preocupaciones relacionadas con el desempeño en las jugadoras que atraviesan la instancia competitiva por primera vez, quienes aún no cuentan con referencias previas para anticipar y regular cognitivamente la situación.

Respecto de la ansiedad somática, se observó una diferencia más marcada entre ambos grupos, siendo mayores los valores promedio en las jugadoras sin experiencia (M

= 17,44; DE = 2,96) en comparación con las jugadoras con experiencia previa (M = 14,29; DE = 3,15). Este resultado sugiere que la activación fisiológica previa a la competencia se manifiesta con mayor intensidad en aquellas jugadoras que no han participado anteriormente en torneos similares. Desde la psicología del deporte, la experiencia competitiva ha sido señalada como un factor que favorece una mayor familiaridad con las demandas del contexto, contribuyendo a una mejor regulación de las respuestas corporales ante la competencia (Buceta, 2017; Martens, Vealey & Burton, 1990).

En cuanto a la autoconfianza, las jugadoras con experiencia competitiva previa presentan valores promedio más elevados (M = 24,26; DE = 3,59) que aquellas sin experiencia (M = 22,56; DE = 3,94). Esta diferencia sugiere que la participación previa en competencias podría contribuir a una mayor percepción de los propios recursos para afrontar el desafío deportivo. Tal como señalan Weinberg y Gould (2019), la experiencia acumulada en situaciones competitivas constituye una fuente relevante de autoconfianza, en tanto permite al deportista apoyarse en vivencias previas de afrontamiento y desempeño.

A partir de estos resultados, la experiencia competitiva previa parece asociarse a un perfil emocional precompetitivo caracterizado por menores niveles de ansiedad somática y mayores niveles de autoconfianza, mientras que las diferencias en ansiedad cognitiva resultan más sutiles. Estas tendencias aportan evidencia empírica en relación con el rol de la experiencia como variable moduladora del estado emocional previo a la competencia.

Síntesis de los resultados

En el presente capítulo se describieron, analizaron e interpretaron los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado (CSAI-2R) y del cuestionario sociodemográfico y deportivo, en consonancia con los objetivos específicos planteados en la investigación. El análisis permitió caracterizar el estado emocional precompetitivo de las jugadoras adolescentes de hockey, considerando tanto variables individuales como contextuales y deportivas relevantes para el contexto competitivo.

La caracterización inicial de la muestra y de las variables contextuales permitió situar a las participantes en un marco competitivo vivido como altamente significativo, con una valoración elevada del torneo y una percepción mayoritariamente positiva del apoyo familiar. Estos aspectos aportaron un contexto interpretativo fundamental para

comprender la vivencia emocional previa a la competencia y las diferencias observadas entre las jugadoras.

El análisis de los puntajes individuales y de los estadísticos descriptivos generales del CSAI-2R permitió identificar un perfil emocional precompetitivo compartido por la muestra, caracterizado por la presencia de activación cognitiva y somática junto con niveles adecuados de autoconfianza. Al mismo tiempo, se observó una variabilidad interindividual en la intensidad de las respuestas emocionales, lo que evidencia que, aun dentro de un mismo contexto competitivo, las jugadoras no experimentan la instancia precompetitiva de manera homogénea.

El análisis comparativo según la expectativa de minutos de juego permitió profundizar esta caracterización, mostrando tendencias diferenciales en las dimensiones del CSAI-2R en función de la participación anticipada en el primer partido. Estos resultados ponen de relieve la relevancia de las variables contextuales subjetivas en la configuración del estado emocional precompetitivo, particularmente aquellas vinculadas a la interpretación del propio rol y de las demandas asociadas a la competencia.

Finalmente, las comparaciones realizadas en función de variables deportivas, como la titularidad percibida y la experiencia competitiva previa, permitieron observar diferencias en los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Si bien dichas diferencias fueron de magnitud moderada, resultan consistentes con la concepción de la ansiedad estado competitiva como un fenómeno multidimensional y sensible a la trayectoria deportiva y al lugar que cada jugadora ocupa dentro del equipo.

En conjunto, los resultados obtenidos permitieron comprender la ansiedad precompetitiva como un proceso dinámico y heterogéneo, influido por la interacción entre variables individuales, contextuales y deportivas. Esta síntesis integra los principales hallazgos del estudio y sienta las bases para el capítulo siguiente, en el cual se retomarán los objetivos de la investigación y se discutirán los resultados obtenidos a la luz del marco teórico adoptado.

CONCLUSIONES

El presente trabajo tuvo como objetivo describir y analizar los niveles de ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva, somática y de autoconfianza en jugadoras adolescentes de hockey del Seleccionado del Litoral de Rosario, en el marco de un Campeonato Promocional. A partir de un diseño descriptivo-comparativo, se buscó comprender el estado emocional previo a la competencia considerando tanto variables individuales como contextuales y deportivas, en consonancia con los objetivos específicos planteados.

En relación con el objetivo general, los resultados obtenidos permiten afirmar que las jugadoras presentan un perfil emocional precompetitivo caracterizado por la coexistencia de activación cognitiva y somática junto con niveles adecuados de autoconfianza. Este perfil refuerza la concepción de la ansiedad estado competitiva como un fenómeno multidimensional, que no implica necesariamente una vivencia desadaptativa, sino que forma parte del proceso de afrontamiento previo a la competencia deportiva.

Respecto del primer objetivo específico, orientado a evaluar los niveles de ansiedad precompetitiva antes del primer partido, el análisis de los puntajes individuales y de los estadísticos descriptivos generales permitió identificar una variabilidad interindividual en la intensidad de las respuestas emocionales. Si bien las jugadoras comparten un mismo contexto competitivo, los resultados evidencian que la vivencia emocional precompetitiva no es homogénea, lo que resulta consistente con los planteos teóricos que destacan el carácter subjetivo y situacional de la ansiedad estado. Asimismo, la presencia simultánea de ansiedad y autoconfianza pone de relieve la complejidad del estado emocional previo a la competencia, alejándose de interpretaciones lineales o exclusivamente negativas del fenómeno.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a comparar los niveles de ansiedad precompetitiva según variables deportivas, los resultados mostraron diferencias entre jugadoras titulares y suplentes, así como entre jugadoras con y sin experiencia previa en torneos similares. Si bien estas diferencias fueron de magnitud moderada, los hallazgos sugieren que variables estructurales propias de la práctica deportiva, como el rol percibido dentro del equipo y la trayectoria competitiva, inciden en la forma en que las jugadoras evalúan la competencia y regulan su activación emocional previa al desempeño. En este sentido, el lugar que cada jugadora anticipa ocupar dentro del equipo y su familiaridad con instancias competitivas similares parecen constituir elementos relevantes en la configuración del estado emocional precompetitivo.

En relación con el tercer objetivo específico, orientado a explorar la relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y variables contextuales, los resultados permitieron comprender la vivencia emocional previa a la competencia a partir del contexto subjetivo en el que las jugadoras afrontan el torneo. La descripción de variables como la importancia atribuida al evento, la expectativa de minutos de juego y la percepción de apoyo familiar permitió situar a las deportistas en un marco competitivo altamente significativo. En particular, la expectativa de minutos de juego emergió como la variable contextual con mayor sensibilidad para captar diferencias en las dimensiones del CSAI-2R, mostrando que las jugadoras que anticipan una mayor participación tienden a presentar mayores niveles de activación emocional previa. Estos resultados refuerzan la relevancia de considerar las percepciones y expectativas individuales como componentes centrales en la comprensión de la ansiedad estado competitiva.

En conjunto, los resultados de la presente investigación permiten comprender la ansiedad precompetitiva como un proceso dinámico y heterogéneo, influido por la interacción entre variables individuales, contextuales y deportivas. Desde esta perspectiva, la vivencia emocional previa a la competencia no depende exclusivamente

de las exigencias objetivas del evento, sino también de las interpretaciones subjetivas que las jugadoras realizan respecto de su participación, su rol dentro del equipo y el significado atribuido a la instancia competitiva.

Entre las fortalezas del estudio se destaca la utilización de un instrumento validado para población deportiva argentina, así como la inclusión de variables contextuales y deportivas relevantes para el análisis de la ansiedad precompetitiva en el hockey formativo. Como limitaciones, se señala el tamaño de la muestra y el carácter transversal del diseño, lo que restringe la posibilidad de establecer relaciones causales y generalizar los resultados. En este sentido, futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, incorporar diseños longitudinales que contemplen diferentes momentos del torneo y profundizar el análisis de variables contextuales mediante enfoques mixtos que integren metodologías cuantitativas y cualitativas.

En esta misma línea, resulta pertinente considerar la incorporación de una perspectiva de género en futuras investigaciones sobre ansiedad precompetitiva en el deporte adolescente. Las vivencias emocionales previas a la competencia se inscriben en marcos socioculturales atravesados por expectativas y estereotipos de género vinculados al rendimiento, al error y al éxito deportivo, los cuales pueden incidir en la percepción subjetiva de la competencia, la autoconfianza y la presión percibida en el deporte femenino. Profundizar este enfoque permitiría ampliar la comprensión de la ansiedad precompetitiva y contribuir al diseño de intervenciones psicológicas más integrales y sensibles a las particularidades del deporte femenino en etapas formativas.

Finalmente, los resultados obtenidos aportan información relevante para el campo de la psicología del deporte aplicada, particularmente en contextos formativos, destacando la importancia de considerar no solo las variables deportivas tradicionales, sino también el contexto subjetivo y las expectativas de las deportistas al momento de

diseñar intervenciones orientadas a la regulación emocional y al fortalecimiento de la autoconfianza en instancias competitivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre-Loaiza, H. H., & Ramos, S. (2013). Ansiedad ante la competencia en futbolistas: comparación entre titulares y suplentes. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 2*(1), 47–61.

Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA). (2024). *Nosotros.* https://www.psicodeportes.com/index.php/apda-institucional/nosotros

Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar.* Praxis.

Buceta, J. M. (2017). *Psicología del deporte de alto rendimiento.* Dykinson.

Caicedo Cavagnis, E. E., Pereno, G. L., & De la Vega Marcos, R. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (CSAI-2R) a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria, 34*(2), 389–405. https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9

Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (2002). La cohesión y el rendimiento en los equipos deportivos. En R. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio* (pp. 247–273). Médica Panamericana.

Cox, R. H., Martens, R., & Russell, W. D. (2003). Medición de la ansiedad en el deporte: Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2R). En R. Martens, R. S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Ansiedad competitiva en el deporte* (pp. 205–215). Paidotribo.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte.* McGraw-Hill.

Durán, R. (2012). *Historia del deporte: desde la antigüedad hasta nuestros días.* Alianza Editorial.

González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2017). El valor educativo del deporte: motivación autónoma y competencia personal. *Revista de Psicología del Deporte, 26*(2), 43–50. https://www.rpd-online.com/article/view/332

Granada, M. A. (2014). *Ansiedad-estado a lo largo de las fases de competencia deportiva.* Universidad Nacional de La Plata. Repositorio Institucional UNLP. https://repositorio.unlp.edu.ar/handle/10915/46452

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

International Society of Sport Psychology. (2024). *Historia de la ISSP*. https://issponline.org/about/history/

Lupo, M. (2016). *Clubes argentinos y deporte social: una mirada sociológica sobre su función comunitaria.* Editorial Biblos.

Martens, R. (1974, citado en Weinberg & Gould, 2019). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio* (7.ª ed., trad. esp.). Médica Panamericana.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Ansiedad competitiva en el deporte.* Paidotribo.

Moreno, J. A., Parra, N., & Zamarripa, J. (2019). El deporte como herramienta de inclusión y desarrollo personal en jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 19*(1), 15–26. https://revistas.um.es/cpd/article/view/372281

Núñez, J. L. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones.* Editorial Universitaria Ramón Areces.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.ª ed.). McGraw-Hill.

Roffé, M. (2013). *Psicología del deporte y la actividad física: nuevas perspectivas.* Lugar Editorial.

Roffé, M. (2020). *Psicología del jugador suplente: entre la frustración y la resiliencia.* Lugar Editorial.

Salas, J. D. (2023). *Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento en atletas de running* [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. Repositorio UFLO. https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/bc3db2c8-40ab-43ce-8d02-dacb28fffa8e

Terrón, B. S., De la Vega, R., & García-Mas, A. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas en deportistas: análisis por sexo y edad. *Ansiedad y Estrés, 29*(3), 147–155. https://doi.org/10.5093/anyes2023a10

Tisera, M. V. (2024). *Ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento y su relación con el rendimiento deportivo* [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio UAI. https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/2515

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio* (7.ª ed., trad. esp.). Médica Panamericana.

ANEXO

Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva– 2

(Caicedo Cavagnis, Pereno & De la Vega Marcos, *2017*)

Consigna: a continuación, se presentan afirmaciones que los/as deportistas utilizan para describir sus sentimientos **previos a la competencia**. Lee cada afirmación e indica con una cruz, para cada una de ellas, el número que más representa a **cómo te sientes ahora, en este momento**, siendo **1 "Para nada"** y **4 "Muchísimo"**. No hay respuestas correctas o incorrectas. Intenta elegir en cada una de ellas la opción que mejor describe cómo te sientes ahora.

Por ejemplo:

	1 Para nada	2 Algo	3 Moderadamente	4 Muchísimo
Mis pies están fríos		X		

(*Eso significa que yo siento ahora, en este momento previo a la competencia que mis pies están algo fríos.*)

	1 Para nada	2 Algo	3 Moderadamente	4 Muchísimo
1- Estoy temblando de los nervios				
2-Estoy preocupado/a de no desempeñarme en esta competición tan bien como podría hacerlo				
3- Me siento seguro/a de mí mismo/a				
4- Siento mi cuerpo tenso				
5- Me preocupa perder				
6- Tengo un nudo en el estómago				
7- Estoy seguro/a de que estoy a la altura del desafío				
8- Estoy preocupado/a por sentirme ahogado/a bajo presión				
9- Mi corazón late muy rápido				
10-Estoy seguro/a de que voy a desempeñarme bien				
11-Me preocupa tener un mal desempeño				
12- Tengo una sensación de vacío en el estómago				
13-Estoy confiado/a porque mentalmente me veo a mi mismo/a alcanzando mi objetivo				
14-Estoy preocupado/a de que los demás se vean defraudados por mi desempeño				
15- Estoy seguro/a de que podré cumplir mis objetivos aun estando bajo presión				
16- Mi cuerpo está tenso				
17- Siento que mis músculos están duros				
18- Confío en mis recursos y habilidades para esta competencia				
19- Me preocupa que algo pueda salir mal				
20- Estoy seguro/a de que, independientemente de quién sea mi rival, cuento con la capacidad necesaria para alcanzar un buen resultado				
21- Estoy seguro/a de que podré dar mi máximo nivel en esta competencia				