



FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TRABAJO FINAL GRADO

“ANSIEDAD EN INSTANCIAS DE COMPETENCIA DE LAS GIMNASTAS DEL CLUB PROGRESO”

Autora:

Profesora de Educación Física Ortiz Camila Valeria

Facultad en la que se presenta:

UAI – Universidad Abierta Interamericana

Presentada ante:

Carlos Adolfo Bosch

Fecha de presentación:

Noviembre 2024

Les dedico este trabajo a mi familia y a mis amigos, que están en los malos y en los buenos momentos, que me brindan sus palabras de aliento, que respetaron los momentos de ausencia, pero que están ahí acompañando siempre y festejando mis logros.

Los amo..

A mí, por el esfuerzo de todos estos años y que con lágrimas en los ojos escribo estas palabras.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	5
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
PROBLEMA	8
OBJETIVOS	8
Objetivos General:	8
Objetivos Específicos:	8
CAPÍTULO II	9
ANTECEDENTES	9
MARCO TEÓRICO.	11
¿Qué es la ansiedad?	11
Ansiedad en el Deporte.	11
La Gimnasia Artística	12
Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) - Sport Anxiety Scale-2	13
División de ítems del SAS-2.	15

CAPÍTULO III	16
APARTADO METODOLÓGICO	16
Componentes del SAS-2	17
RESULTADOS	18
Pre- Competencia	18
Tabla N°1 - Codificación de respuestas (PRE),	18
Post- Competencia	19
Tabla N°1- Codificación de respuestas (POST),	19
ANÁLISIS	21
Gráfico N°1 - Tabla de Frecuencia Pre y Post.	21
CAPÍTULO IV	23
CONCLUSIÓN	23
Bibliografía.	24
ANEXO I	25

1.

2. CAPÍTULO I

RESUMEN

Este trabajo “Ansiedad en Instancias de Competencia de las Gimnastas del Club Progreso” aborda la influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo de las gimnastas juveniles entre los 14 a 16 años del Club Progreso, que está ubicado en la localidad de Adrogué, en la ciudad de Buenos Aires, está inspirada en experiencias personales y en relación con el caso Simone Biles, la investigación utiliza el cuestionario Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) para evaluar los niveles de ansiedad en dos momentos, uno es antes de la competencia (fase pre-competitiva) el otro es luego de la competencia (fase post-competitiva).

El objetivo fue identificar los factores de ansiedad que afectan en el desempeño competitivo de las gimnastas a través del análisis comparativo de los resultados. Se evidenció que aunque la ansiedad persiste como un factor determinante, la experiencia competitiva contribuye a estabilizar las respuestas emocionales. Se observó una disminución de la variabilidad de las respuestas post- competencia, así como una reducción de la preocupación por fallar.

Este estudio puede optimizar el rendimiento deportivo y mejorar el bienestar psicológico de las gimnastas. Sin dejar de lado el aporte de las bases sólidas para futuras investigaciones y estrategias de intervención en el ámbito de la Gimnasia Artística

INTRODUCCIÒN

Esta investigación surge a raíz de una nota periodística, relacionada directamente con mi trabajo de investigación, la noticia aborda lo sucedido en los Juegos Olímpicos de Tokio en donde la gimnasta Simone Biles experimentó un episodio de ansiedad que la llevó a reflexionar sobre la importancia de la salud mental en el deporte. Tras retirarse de los Juego Olímpicos de Tokio 2020 y someterse a terapia por su situación emocional, la gimnasta estadounidense regresó a la competición olímpica. (Simone Biles- EL DIARIO AR, 2024). Esto resonó profundamente en mi debido a mi experiencia personal como gimnasta en el Club Progreso de Adrogué, ubicado en el municipio de Almirante Brown, de la Provincia de Buenos Aires.

Desde una edad temprana, practiqué gimnasia artística en dicho club, a lo largo de mi carrera deportiva pude observar como mis comportamientos influían significativamente en mis rendimientos durante las competencias, a pesar de los rigurosos entrenamientos previos.

A partir de estas vivencias, surgió la inquietud de investigar cómo afecta la ansiedad a las gimnastas durante las competencias, este interés personal fue el punto de partida para esta investigación.

Para abordar este tema, realice una exhaustiva búsqueda de antecedentes e información complementaria, que me permitió fundamentarla.

La gimnasia artística exige una preparación física y mental rigurosa para enfrentar las competencias. En este contexto, la ansiedad se presenta como un estado emocional negativo que influye sensaciones de nerviosismo y otros factores que pueden comprometer el rendimiento de los atletas.

Como profesora de Educación Física, considero fundamental profundizar este tema y someter a las gimnastas a la evaluación con el cuestionario SAS- 2 para analizar y cuantificar los resultados, de este modo es posible determinar las causas subyacentes de la ansiedad en las atletas y, a lo largo plazo, brindar herramientas específicas a los profesores de Educación Física para abordar esta problemática de manera efectiva.

Mi experiencia personal como gimnasta fue el motor que me llevó a realizar esta investigación, notando que mis entrenamientos no se reflejaban de la misma manera en las competencias. La concentración, la técnica y la elegancia de los movimientos se veían comprometidos, lo que me resultaba una insatisfacción con los resultados obtenidos. En esos momentos, comprendí la importancia de manejar ciertas situaciones para alcanzar un rendimiento óptimo.

Esta investigación busca aportar concientización a las gimnastas para mejorar su desempeño competitivo a través de una adecuada gestión de la ansiedad.

PROBLEMA

¿Cómo la ansiedad influye en el rendimiento de las gimnastas del Club Progreso?

OBJETIVOS

Objetivos General:

- Determinar los factores que influyen en el rendimiento de las gimnastas del Club Progreso.

Objetivos Específicos:

- Evaluar el nivel de ansiedad presente en las gimnastas del Club Progreso.
- Identificar los factores que contribuyen al aumento o disminución de la ansiedad en las gimnastas del club progreso.
- Analizar las consecuencias de la ansiedad en el rendimiento de las gimnastas del Club Progreso.

3. CAPÍTULO II

ANTECEDENTES

Estudios sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo han demostrado que la ansiedad en instancias de competencia puede afectar a los deportistas de diversas disciplinas. Luego de una búsqueda de antecedentes que me oriente y brinde información al respecto, se encontró el siguiente trabajo, realizado en la Ciudad de Buenos Aires, en el año 2015, por Luis Alfredo Secchi, titulado “Ansiedad estado competitiva y rendimiento deportivo en tenistas profesionales del Coria Tennis Club”. Este estudio se centra en comprender cómo la ansiedad estado competitiva afecta el rendimiento deportivo en tenistas profesionales, un enfoque que resulta pertinente para analizar fenómenos similares en las gimnastas del Club Progreso.

El autor parte de la premisa de las situaciones competitivas que generan un aumento en las exigencias emocionales de los deportistas. En su investigación, señala que los mismos al enfrentarse a competencias, no solo lidian con la presión de superarse a sí mismos, sino también con la necesidad de vencer a sus rivales, enfrentando además factores externos como el público y expectativas de entrenadores y personas cercanas. Su estudio fue para inferir la relación entre los niveles de ansiedad competitiva y el rendimiento deportivo de los tenistas, medido en términos de partidos ganados o perdidos.

Su objetivo general del estudio fue descubrir las asociaciones entre la ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo en tenistas profesionales del Coria Tennis Club, y sus objetivos específicos incluyeron: Identificar los niveles de ansiedad estado competitiva en los tenistas profesionales, analizar el rendimiento deportivo de estos jugadores e inferir la relación entre la ansiedad y el rendimiento.

En cuanto a su hipótesis planteó que existiría una correlación negativa entre la ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo en los tenistas, destacando que la ansiedad cognitiva sería el principal factor que impactaría de forma negativa en el rendimiento. A su vez, propuso que niveles altos de autoconfianza estarían asociados con un mejor rendimiento. Para esto desarrolló un estudio descriptivo para correlacionar, en el que se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2) de Martens, Vealey y Burton a una muestra de 10 tenistas profesionales masculinos, con edades entre los 18 a 25 años, pertenecientes al Coria Tennis Club de Rosario. La medición del rendimiento se realizó en base a los resultados obtenidos en los partidos, ya sea ganados o perdidos. Los datos obtenidos fueron analizados para encontrar correlaciones entre los niveles de ansiedad estado y el rendimiento en competencia.

Los resultados del estudio indicaron una correlación negativa entre ansiedad, estado cognitivo y el rendimiento deportivo, observándose que aquellos deportistas con mayor autoconfianza obtuvieron mejores resultados. Asimismo, los tenistas que presentaron mayores niveles de ansiedad estado cognitiva experimentaron un deterioro. (Secchi, 2015, págs. 4,9,59).

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10. MARCO TEÓRICO.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta emocional natural que experimentan las personas ante situaciones de estrés, incertidumbre o peligro. Aunque en ciertas circunstancias se puede manifestar de manera excesiva o persistente, puede interferir con el bienestar y el rendimiento diario de las personas. Este trastorno puede afectar diferentes aspectos de la vida, como las relaciones interpersonales, la salud física y el rendimiento en actividades deportivas.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ansiedad es un sentimiento de miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos” (OMS, 2023, pág. 1).

Ansiedad en el Deporte.

La ansiedad en el deporte es una respuesta emocional que puede presentarse en los atletas antes o después de las competencias, se caracteriza por un estado de preocupación o nerviosismo en donde puede influir directamente en el rendimiento deportivo. De esta forma la ansiedad se manifiesta de diversas maneras, incluyendo síntomas físicos como palpitaciones muy rápidas, sudoración y tensión muscular, como también síntomas psicológicos en donde manifiestan pensamientos negativos y dudas sobre sus propias habilidades.

La ansiedad en el deporte se puede dividir en dos categorías: la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La ansiedad estado se refiere a la respuesta emocional momentánea que se experimenta ante una situación específica, mientras que la ansiedad rasgo hace referencia a una predisposición más general al sentir ansiedad en diferentes contextos. Esto indica que algunos atletas pueden tener una tendencia inherente a experimentar ansiedad, lo que sí puede impactar es en su desempeño en competencias. (Rainer Martens, 1977).

Por otro lado, la ansiedad puede tener efectos tanto positivos como negativos en el rendimiento deportivo. Un nivel moderado de ansiedad puede potenciar la motivación y el enfoque, lo que podría contribuir a un mejor rendimiento. Sin embargo, niveles elevados pueden resultar en una disminución del rendimiento y en errores durante la competencia. Estos conceptos son fundamentales para comprender cómo la ansiedad afecta a los deportistas y su capacidad para rendir al máximo. (Gould, 2014).

La Gimnasia Artística

La gimnasia artística es una disciplina deportiva que combina la realización de ejercicios acrobáticos y movimientos de complejidad técnica, ejecutados en aparatos como las barras asimétricas, la barra fija, el potro de salto, la viga de equilibrio y el suelo. Estos ejercicios requieren habilidades físicas que deben ser excepcionales, como la fuerza, flexibilidad, equilibrio y la precisión, junto con un dominio de la concentración. La evaluación en competencias se basa en criterios de dificultad y ejecución, lo que exige potencia y gracia por parte de las gimnastas. Además, esta disciplina puede presentarse en competencias tanto individuales como en equipo, resaltando la coordinación y trabajo colectivo.

La gimnasia artística viene de las raíces de la Antigua Grecia, donde se valoraba como una parte esencial de la educación física y preparación militar. Los griegos consideraban la gimnasia como un medio de fortificar el cuerpo, promoviendo la agilidad y fuerza necesaria para la defensa de la patria, lo que se reflejaba en las competencias celebradas en los Juegos Olímpicos Antiguos en Olimpia. Con la caída del imperio Romano, sin embargo, esta práctica perdió relevancia y no fue organizada formalmente hasta su redescubrimiento en Europa.

El desarrollo de la gimnasia moderna comenzó en el siglo XIX con el alemán Friedrich Ludwig Jahn, conocido como el “padre de la gimnasia”. Jahn impulsó la gimnasia como una disciplina organizada y fue pionero en la creación de ejercicios y aparatos específicos que sentaron las bases de la gimnasia artística. Su influencia llevó a la fundación de la primera escuela de gimnasia en Alemania en 1811, y años después, el surgimiento de nuevos aparatos que consolidaron la estructura técnica de la disciplina, como la barra fija inventada en 1859.

La inclusión de la gimnasia artística en los primeros Juegos Olímpicos modernos en 1896, celebrados en Atenas, marcó un hito en la historia del deporte. Sin embargo, la participación de las mujeres en esta disciplina no se incorporó al programa olímpico hasta los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928, ampliando el alcance de la gimnasia artística y consolidando su popularidad a nivel mundial.

En 1950, la fundación de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) brindó una estructura organizativa a nivel global a la gimnasia artística, estableciendo las reglas y criterios de puntuación, además de encargarse de la organización de competencias de alto nivel, como el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística y los Juegos Olímpicos. La FIG continúa supervisando la evolución de esta disciplina, contribuyendo a su desarrollo y estandarización en el ámbito internacional. (Acerca de la FIG, s.f.)

Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) - Sport Anxiety Scale-2

El SAS-2 es una versión revisada del Sport Anxiety Scale (SAS) original de Ronald E. Smith, Frank L. Smoll, Sean P. Cummings, y Joel R. Grossbard en la Universidad de Washington. Este cuestionario se diseñó originalmente para evaluar la ansiedad en el deporte, en particular las formas

somáticas (fisiológica), preocupación (cognitiva) y disrupción de la concentración que experimentan los atletas en situaciones de competencia.

La primera versión del SAS fue publicada en 1990 y contaba con 21 ítems, en el SAS-2, publicado en 2006, se realizaron modificaciones importantes reduciendo el cuestionario a 15 ítems para optimizar su fiabilidad y claridad. Estos cambios se realizaron para mejorar la precisión al medir las tres dimensiones claves de la ansiedad en el deporte. Las modificaciones tienen un enfoque más claro en las diferenciaciones de los tipos de ansiedad y la reducción de ítems fueron redundantes para mantener la validez del instrumento para niños/s, adolescentes y adultos.

El objetivo del SAS-2 es medir cómo los atletas experimentan ansiedad relacionada con la competencia, evaluando aspectos como el miedo al fracaso, las preocupaciones de rendimiento y las respuestas fisiológicas entre otras. (ANEXO I)

Componentes que mide el SAS-2

Los componentes de la ansiedad son las diferentes formas en que las emociones se manifiestan en los atletas durante situaciones de competencia. Cuyos componentes abarcan tanto las reacciones mentales (cognitivas) como físicas (somáticas) y conductuales, que influyen en el rendimiento del deportista, entender los componentes permite analizar cómo se expresa la ansiedad en diferentes niveles y cómo afecta la preparación y ejecución deportiva.

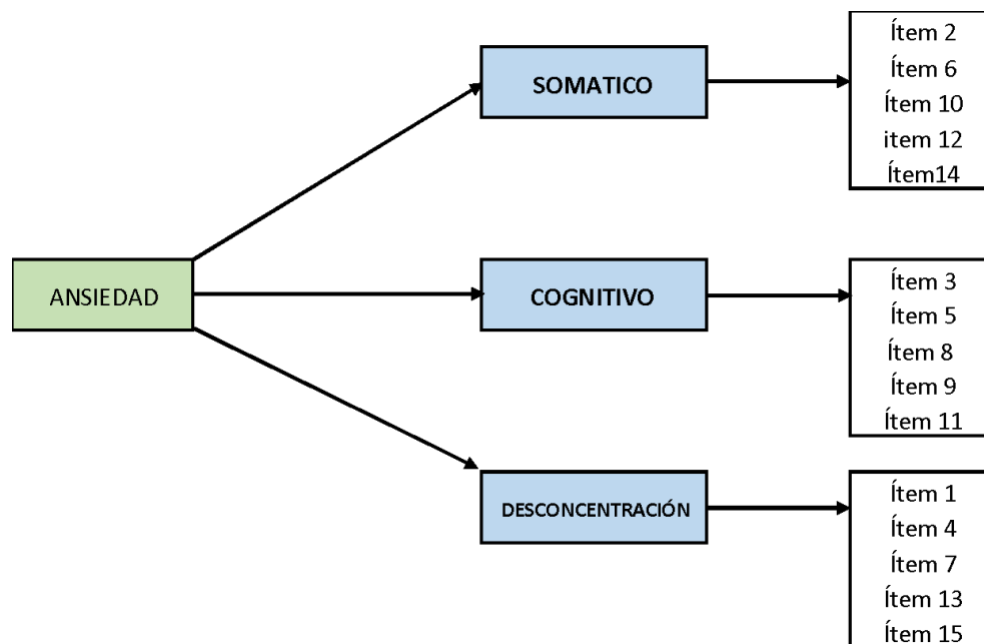
Los tres componentes principales son:

1. **Ansiedad Cognitiva:** Se manifiesta a través de pensamientos negativos, preocupación y dudas sobre el rendimiento. Estos pensamientos pueden incluir anticipaciones de fracaso, miedos sobre la evaluación de otros y la incapacidad para cumplir con sus expectativas

personales. De esta forma puede interferir en la confianza del atleta, generando un ciclo negativo que afecta su autoestima y, en consecuencia, su rendimiento.

2. **Ansiedad Somática:** Incluye los síntomas físicos que aparecen en situaciones de alta presión. Estos síntomas pueden incluir el aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, temblores, tensión muscular y sensación de náuseas, la manifestación física puede ser perturbadora para los atletas ya que los síntomas pueden afectar su capacidad para concentrarse y ejecutar habilidades, técnicas y gestos de manera efectiva.
3. **Concentración/Desconcentración-** La falta de concentración es un componente crítico de la ansiedad competitiva, ya que su incapacidad para mantener la atención puede afectar directamente el rendimiento y sufrir alguna lesión severa.

División de ítems del SAS-2.



12. CAPÍTULO III

APARTADO METODOLÓGICO

Para cuantificar el recorrido sobre esta investigación, se aplicó el instrumento anteriormente mencionado y se recolectaron los datos. El test fue realizado el Club Progreso de Adrogué, de la Provincia de Buenos Aires, el cual brinda clases de Gimnasia deportiva y actualmente cuenta con 18 sujetos de género femenino de la categoría juveniles con edades entre los 14 y los 16 años. Las mismas fueron las protagonistas de este trabajo de forma anónima y bajo el consentimiento no solo de ellas sino de los padres, directivos y profesores del club.

El procedimiento se basó en primera instancia en una charla previa con todas las autoridades y profesores a cargo de la clase, para informar de que se trataba este trabajo de campo y cuál era mi objetivo. El club aceptó satisfactoriamente mi pedido y procedimos a tener una reunión con los padres para poder obtener el permiso definitivo y evaluar a las gimnastas. Terminado todo el proceso administrativo, se les informó a las participantes la confidencialidad de sus datos.

En segunda instancia, se le brindó el test a cada una de las gimnastas, se les explicó cada una de las preguntas que obtiene el SAS-2 y se les dio 2 días para responder las mismas, buscando un lugar tranquilo para obtener una respuesta clara y realista. Parte de este segundo procedimiento se llevó a cabo 1 semana antes de que las gimnastas tengan su competencia.

Como última instancia se volvió a realizar el test al día siguiente que llegaron del torneo Provincial de Bahía Blanca, con los mismos procedimientos que el anterior. Una vez realizada la recolección de los datos a través del SAS-2, y finalizada la competencia, se volcaron los resultados obtenidos por las gimnastas en una gráfica y cuadros para correlacionar los datos.

Componentes del SAS-2

El test SAS- 2 se compone de algunas de las siguientes preguntas y calificación:

De los 15 ítems las gimnastas deben responder con una equis “x”, según como se sientan en ese momento antes y luego de la competencia, la calificación va de “Muy en Desacuerdo” hasta “Muy de Acuerdo”. Las preguntas fueron respondidas en un ambiente tranquilo, asegurándome que las respuestas fueran honestas y realistas, algunas de las preguntas que incluye el cuestionario son las siguientes:

¿Me cuesta concentrarme en la competencia?

¿Me preocupa competir mal?

¿Me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres)?

¿No puedo pensar con claridad durante la competencia?

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23. RESULTADOS

Luego de utilizar el test antes y después de la competencia, se recolectaron los datos y se analizaron los resultados, los mismos se presentan en cuadros estadísticos y gráficos.

Para diferenciar las diferentes etapas se utilizó la palabra pre-competitivo como (PRE) y post-competitivo como (POST).

Pre- Competencia

Tabla N°1 - Codificación de respuestas (PRE), Codificación de respuesta en valores numéricos que permiten un análisis estadístico.

Muy en desacuerdo = 1
En desacuerdo = 2
Neutro = 3
De acuerdo = 4
Muy de acuerdo = 5

ENCUESTADO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	1	2	4	1	5	3	1	5	5	3	4	2	1	3	1
2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4
3	2	4	5	2	3	1	2	4	4	1	3	4	2	2	2
4	2	2	1	2	1	1	2	3	2	5	2	1	1	5	2
5	2	4	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3
6	2	3	4	2	1	2	3	5	4	3	4	2	3	4	2
7	3	2	4	3	1	2	3	3	4	1	3	1	3	3	2
8	1	2	4	1	4	1	1	4	5	3	3	1	1	4	1
9	5	2	5	4	5	1	3	5	5	1	4	1	1	1	1
10	3	4	5	3	1	1	4	4	5	4	4	1	2	4	4
11	2	2	4	2	1	2	3	5	4	3	3	2	2	2	2
12	2	2	3	2	3	1	1	4	3	3	3	1	1	2	2
13	4	2	4	2	1	2	4	3	5	2	4	3	2	1	5
14	4	3	2	4	3	5	4	3	2	4	5	3	2	4	2
15	4	3	5	2	4	3	5	3	2	2	4	3	2	4	5
16	4	3	2	4	2	1	4	1	2	1	2	4	3	2	4
17	3	2	1	4	3	3	2	1	2	1	2	3	3	2	1
18	2	3	4	3	4	4	5	1	2	1	1	4	2	3	4

Post- Competencia

Tabla N°1- Codificación de respuestas (POST), Codificación de respuesta en valores numéricos que permitan el análisis estadístico.

Muy en desacuerdo = 1
En desacuerdo = 2
Neutro = 3
De acuerdo = 4
Muy de acuerdo = 5

ENCUESTADO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	2	3	5	2	3	2	4	5	5	3	4	2	3	2	2
2	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	4
3	2	4	5	2	1	2	2	5	5	3	5	1	2	4	2
4	2	3	4	2	2	1	2	4	4	2	4	1	2	2	2
5	2	1	5	1	2	2	2	5	5	4	4	2	2	2	2
6	4	4	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
7	2	4	1	2	5	2	2	5	1	3	5	3	2	5	5
8	2	3	4	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	4	2
9	2	5	5	1	2	2	1	5	1	2	4	2	2	4	1
10	2	3	4	2	5	2	4	2	3	3	4	4	2	4	2
11	5	3	2	4	3	4	2	4	2	3	3	4	2	4	1
12	5	3	5	3	1	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4
13	2	4	5	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	4	3
14	2	5	3	4	3	4	2	5	2	2	3	4	3	5	3
15	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	4
16	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	5
17	5	3	2	3	4	2	3	3	1	5	3	5	2	4	2
18	4	2	3	5	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	5

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

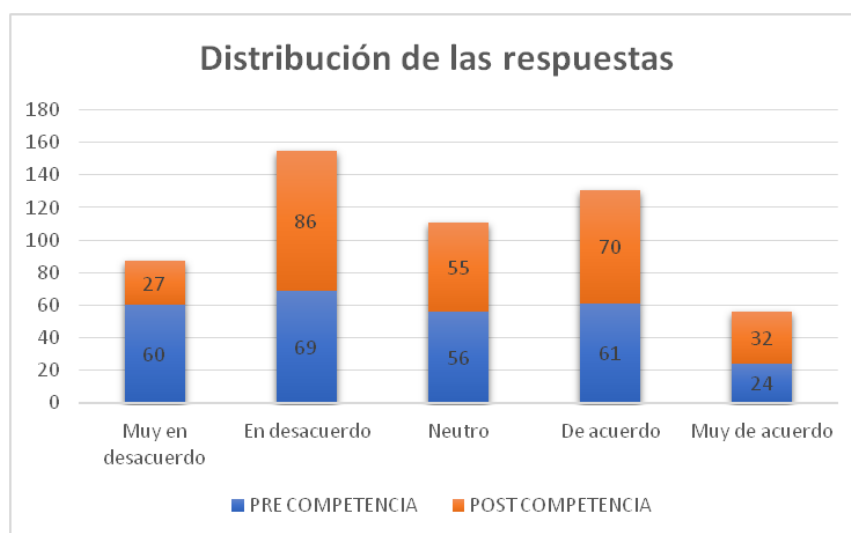
34.

35. ANÁLISIS

Expuestos todos los resultados, analizamos cada dato presentado en un Análisis descriptivo de cada pregunta:

Gráfico N°1 - Tabla de Frecuencia Pre y Post.

Tabla de frecuencia para cada pregunta, mostrando cuántas personas eligieron cada opción, esto permitirá visualizar rápidamente qué tan polarizadas o neutras fueron las respuestas.



- **Muy en desacuerdo:** La cantidad de gimnastas que eligieron esta opción disminuyó significativamente en la POST COMPETENCIA (de 60% a 27%), tras la experiencia competitiva, las gimnastas se sintieron menos en desacuerdo con las afirmaciones del test.
- **En desacuerdo:** Se observa un aumento en las respuestas de esta categoría en la POST COMPETENCIA, pasando de (69% a 86%), lo que podría indicar un incremento en la sensación de desacuerdo con algunas afirmaciones.
- **Neutro:** La categoría de respuestas neutras se mantuvo, solo obtuvo una pequeña variación de (56 % a 55%) respuestas entre ambas fases.

- **De acuerdo:** El número de respuestas "De acuerdo" aumentó moderadamente en la POST COMPETENCIA de (61% a 70%), lo que sugiere una tendencia hacia la aceptación de las afirmaciones tras la competencia.
- **Muy de acuerdo:** También se observa un aumento en esta categoría, pasando de (24% a 32%) respuestas, lo que indica que algunas gimnastas estuvieron más de acuerdo con las afirmaciones después de la competencia.

En términos generales, este gráfico refleja un cambio notable en las percepciones de las gimnastas, especialmente en los extremos de la escala (Muy en desacuerdo y Muy de acuerdo), lo que podría interpretarse como una modificación en su nivel de ansiedad y confianza a medida que pasaron de la fase (PRE) a la (POST).

.

36. CAPÍTULO IV

CONCLUSIÓN

En conclusión, los resultados de este estudio evidencian que la ansiedad en instancias de competencia presenta una variable constante en las gimnastas del Club Progreso, afectando diversos aspectos de su rendimiento. La metodología utilizada, a través del test SAS-2 en fases PRE y POST competencia, me permitió cuantificar y describir los cambios en los niveles de ansiedad de las atletas, lo que a su vez me facilitó hacer un análisis comparativo. Los resultados obtenidos reflejan que, aunque la ansiedad permanece como un factor importante, la experiencia competitiva puede contribuir a estabilizar las respuestas emocionales de las gimnastas, ya que se observó una reducción en la variabilidad de las respuestas y un incremento en la consistencia POST competencia.

El análisis detallado de los ítems individuales sugiere que ciertos aspectos de la ansiedad, como la preocupación por fallar y la interrupción de la concentración, tienden a disminuir tras la experiencia competitiva. Esto indica que intervenciones enfocadas en el manejo de la ansiedad competitiva podrían ser una herramienta útil para optimizar el rendimiento deportivo y, además, mejorar el bienestar psicológico de las atletas. La información obtenida de esta investigación aporta bases valiosas para futuras investigaciones y posibles intervenciones psicológicas en el contexto de la gimnasia deportiva, destacando la importancia de estrategias que consideren tanto los factores cognitivos como los somáticos de la ansiedad.

37. Bibliografía.

(OMS), O. M. (27 de septiembre de 2023). *"Trastornos de ansiedad"*. Obtenido de Organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

ALONSO, B. (28 de JULIO de 2021). *El poderoso mensaje de salud mental que nos deja la retirada de Simone Biles*. Obtenido de ELLE: <https://www.elle.com/es/living/psico/a37151025/simone-biles-tokio-salud-mental/>

FIG, F. I. (s.f.). *Acerca de la FIG*. Obtenido de Federación Internacional de Gimasia, FIG: <https://www.gymnastics.sport/site/>

Gould, D. R. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. En R. S.-D. Gould., *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pág. 422).

Martínez, P. &. (2023). Adaptación de la Escala de ansiedadprecompetitiva (SAS-2), para población colombiana. *Sociedad liberoamericana de Psicología del Deporte - SIPD*, 1-11.

Rainer Martens, R. S. (1977). *Ansias Competitiva en el Deporte*. Reino Unido. En Rainer Martens, *Rainer Martens*, (pág. 277). Libros de Kinetics Human.

Secchi, L. A. (2015). Análisis de la relación entre ansiedad estado competitiva y rendimiento deportivo en tenistas. En L. A. Secchi. buenos aires: Universidad Abierta Interamericana.

Simone Biles- *EL DIARIO AR*. (30 de JULIO de 2024). Obtenido de EL DIARIO AR:

https://www.eldiarioar.com/deportes/vuelta-simone-biles-juegos-olimpicos-refleja-parar-salud-mental-no-viaje-retorno_1_11557669.html

38. ANEXO I

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Me cuesta concentrarme en las competencias?					
2. Siento que mi cuerpo esta tenso?					
3. Me preocupa no competir bien?					
4. Me cuesta concentrarme en lo que se supone que tengo que hacer?					
5. Me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres...)?					
6. Siento un nudo en el estomago?					

7. Pierdo la concentración en la competencia?					
8. Me preocupa no competir todo lo bien que puedo?					
9. Me preocupa competir mal?					
10. Siento que mis músculos tiemblan?					
11. me preocupa “FALLAR” durante la competencia?					
12. Tengo el estómago revuelto?					
13. No puedo pensar con claridad durante la competencia?					
14. Siento mis músculos tensos porque estoy Nervioso?					
15. Me cuesta concentrarme en lo que mis entrenadores me han pedido que haga?					

