

Universidad Abierta Interamericana



Licenciatura en Educación Física y Deportes

**Título: Ansiedad en deportistas de alto rendimiento
previo a la etapa competitiva**

Alumno: Mauricio Tomás Moyano

Fecha de Presentación: marzo del 2020

INDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN.....	4
ANTECEDENTES.....	5
RELEVANCIA CIENTÍFICA Y SOCIAL.....	6
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	6
OBJETO DE ESTUDIO.....	7
PROBLEMA.....	7
HIPÓTESIS.....	7
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
1. DEPORTISTA.....	9
2. ANSIEDAD.....	20
ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	31
ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS.....	35
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	51

RESUMEN

El *objeto de estudio* de este trabajo de investigación está enfocado en los "niveles de ansiedad previo a la competencia en deportistas, del club “PINOCHO” ubicado en Villa Urquiza, Capital Federal.”

Para esto, se diagramaron los *objetivos cuantitativos*: analizar los indicadores de ansiedad en deportistas profesionales previo a una competición y describir el monto e influencia de la misma en su rendimiento.

La muestra analizada está conformada por 30 deportistas entre 18 y 40 años, de sexo masculino, pertenecientes al “Club Social y Deportivo Pinocho” ubicado en Villa Urquiza, Capital Federal, que poseen ansiedad y estrés competitivo.

La metodología empleada responde a un diseño de investigación mixto (cuantitativo - cualitativo). El alcance de la investigación es no experimental, descriptivo y transversal.

Para el análisis cuantitativo se trabajó con el cuestionario STAI “**State Trait Anxiety Inventory**” Autor: **C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene**. Éste comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo. Con los datos obtenidos se realizó el análisis de estadística descriptiva, obteniéndose las medidas de tendencia central (media, mediana y moda), de variabilidad (máxima, mínima, rango, varianza y desvío estándar).

Los resultados cuantitativos señalan que, en la población deportiva investigada, el 100% presenta ansiedad muy alta.

De esta forma se comprueba la hipótesis: El rendimiento de los deportistas profesionales se ve claramente afectado y disminuido debido a niveles altos de ansiedad sufridos previo a una competencia.

En relación al **análisis cualitativo** se realizó a partir del relevamiento de 3 casos seleccionados de la muestra. La recopilación de datos se llevó a cabo por medio de 3 entrevistas en profundidad, semi dirigidas, que constaban de 10 preguntas abiertas, diseñadas por el investigador. Para el análisis se utilizó el método comparativo constante.

El objetivo se centró en conocer las vivencias con respecto a la ansiedad y a las vivencias emocionales en los deportistas de alto rendimiento, momentos antes de una competición.

A partir del análisis cualitativo de los deportistas, se pudieron observar los datos relevados y las recurrencias en las tres entrevistas tomando como categorías centrales la autovaloración positiva y la variabilidad de los estados emocionales.

A su vez se pudo observar que en la población total de deportistas encuestados, la ansiedad se presenta como protagonista antes de cada competición imposibilitando su máximo rendimiento.

Palabras Claves: Ansiedad, Deportistas y Competición.

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos se exponen a situaciones muy diversas en el paso del tiempo, y en el entorno deportivo, y más intensamente en el competitivo, la ansiedad está presente en múltiples ocasiones. A este factor, se le atribuye a menudo la responsabilidad de que el individuo no afronte las tareas a las que se enfrenta, de la forma más adecuada para lograr el éxito, considerándose como distorsionador del bienestar durante la práctica deportiva. Por esto, entre otras cosas, la ansiedad se ha convertido en objeto de estudio para los investigadores preocupados por el rendimiento deportivo. La ansiedad previa a la competencia se presenta en la actualidad como un fenómeno emergente que afecta especialmente a deportistas. Se estudiarán distintos casos de futbolistas profesionales quienes sufren esta ansiedad y se ven afectados en su rendimiento por diversos motivos. La detección posible de la ansiedad contribuiría a la planificación de intervenciones de prevención y de rehabilitación desde el entorno social y/o personal.

ANTECEDENTES

Se utilizarán como antecedentes para esta investigación, un artículo editado en la revista *“Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del deporte”* Vol. 17 (2012).

Fuente: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20120106.pdf>

Basado en el estudio de la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática pre-competitiva en triatletas. Metodología: Se utilizó un método cuasiexperimental, de campo y se realizó en la fase previa a la competición utilizando como instrumento de medición (CSAI-2).

Participaron 156 triatletas. Resultados: La mayor parte de los sujetos presentan niveles de Ansiedad Cognitiva muy bajos (42.9%), bajos en el 28.9 % y el 19.2% media baja, el 7.7% tiene porcentajes medio altos, y el 1,3% presentó niveles altos. El 40.4% presenta niveles muy bajos en Ansiedad Somática, bajo en el 34.0%, medio bajo el 21.8% y medio alto en el 2.5%.

Ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy alta.

El otro antecedente, es de la revista “Divertivistas”, un estudio de la “Universidad de Santo Tomas, Facultad de psicología” de Colombia.

Fuente: <http://revistas.usta.edu.co/index.php/diversitas/article/view/100/128>

Con el objetivo de evaluar la ansiedad-estado en relación con variables sociodemográficas en el periodo competitivo, fueron evaluados los jugadores participantes en la fase semifinal del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol (n=93) realizado en Manizales en agosto de 2009. Fue utilizado el test IDARE (STAI) de Spielberger. (1970). La edad cronológica media de los participantes fue 17,4±20,0 años. Los resultados del IDARE fueron relacionados con variables sociodemográficas y del rendimiento deportivo como posición de juego, edad cronológica y deportiva, estrato socioeconómico, escolaridad y lugar de nacimiento. Se encontró que los defensas, del equipo del Valle del Cauca, los jugadores de más alto estrato socioeconómico (5-6) y los de menor edad deportiva experimentaron mayores niveles de ansiedad; mientras que, en función de escolaridad, lugar de procedencia (capital vs. provincia) y edad cronológica no se encontraron diferencias significativas.

RELEVANCIA CIENTÍFICA Y SOCIAL

Esta investigación será relevante para deportistas de alto rendimiento ya que será importante también para el ámbito de la psicología del deporte, ya que muchas veces la misma sociedad exige al deportista a que alcance su máximo potencial.

El desarrollo de esta temática puede aportar conocimientos acerca de la importancia del manejo de la ansiedad antes de una competición, y ser una fuente de conocimiento y estudio para futuras investigaciones sobre el tema.

Se relaciona con la psicología deportiva, tomando a esta rama como fundamental en la tarea de acompañar a seguir siendo un individuo el cual practica un deporte, utilizando métodos de relajación para que su ansiedad no logre opacar su rendimiento. De esta forma poder favorecer al individuo, logrando una homeostasis antes de la competición, la cual lo llevará a concentrarse y rendir en el campo de juego

SITUACION PROBLEMÁTICA

La ansiedad es un estado psicológico que se retroalimenta y cuyos efectos interfieren en la realización de tareas que exijan focalización y mantenimiento prolongado de la concentración, y se hace presente en individuos de cualquier clase, raza, sexo y religión. Así mismo, acompaña frecuentemente a una gran gama de los trastornos psicológicos y psicosomáticos de la clasificación nosológica y es una de las principales causas de asistencia servicios de salud mental.

Ya sea sola o acompañando a otros trastornos, la ansiedad interfiere significativamente en la capacidad de las personas para emitir conductas conducentes al logro de la adaptación a las demandas del ambiente. La Fundación para la Atención y Protección Integral del Atleta Zuliano (FUNDAPROIAZ) dependiente del Instituto Regional de Deporte Zuliano (I.R.D.E.Z), cuenta con el Departamento Psicoeducativo el cual tiene entre sus funciones, la evaluación, diagnóstico y modificación de conductas que incidan negativamente en el rendimiento deportivo, así como la instauración y optimización de conductas que propicien el éxito en competencias. Los reportes verbales, de atletas de competencia, señalan la ansiedad como la variable que predomina en una actuación deportiva.

Los psicólogos de la institución han aplicado talleres, desde 1995, de relajación con visualización con el fin de contrarrestar en algún grado los mencionados síntomas de ansiedad competitiva, por lo cual, con esta investigación se podrá tener un marco de referencia para futuras intervenciones. El personal del Departamento Psicoeducativo de FUNDAPROIAZ se ha mostrado en acuerdo para la ejecución de investigaciones que arrojen datos sobre esta temática en cuestión.

Actualmente es bastante común que un deportista de Alto Rendimiento domine las técnicas basadas en la Preparación Psicológica para la competencia, y que las mismas sean un factor de equilibrio de la capacitación física.” La mayoría de los atletas reconocen que del 60 al 90 por ciento del éxito en los deportes se debe a factores mentales y al dominio psicológico”. (Garfield, 1987)

Es por esto que considero de suma relevancia poder detectar y evaluar la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento.

OBJETO DE ESTUDIO:

Niveles de ansiedad previa a la competencia en deportistas, del club “PINOCHO” ubicado en Villa Urquiza, Capital Federal.

PROBLEMA:

¿De qué modo afecta en el rendimiento de deportistas profesionales, la ansiedad sufrida antes de una competición?

HIPOTESIS:

La disminución del rendimiento de un deportista profesional en una competencia tiene una alta correlación con el nivel de ansiedad sufrida previa a la misma.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Analizar los indicadores de ansiedad en deportistas de alto rendimiento antes de una competición.
- Describir niveles de ansiedad que existe en deportistas de alto rendimiento, previo a una competición.
- Conocer las vivencias con respecto a la ansiedad y a las vivencias emocionales en los deportistas de alto rendimiento, durante la etapa competitiva.

MARCO TEÓRICO

Definiciones conceptuales:

Ansiedad:

1. f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
2. f. *Med.* Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es>

Deportista:

1. Persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte.
2. Persona aficionada a los deportes o entendida en ellos. U. t. c. adj.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ed., [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es>

Competición:

1. f. Competencia o rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden.
2. f. Acción y efecto de competir, y más propiamente en materia de deportes. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es>

1. DEPORTISTA

Se considera deportista de Alto Rendimiento a aquella persona con determinadas cualidades o condiciones necesarias que desarrollan en distintas aéreas como ser, habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica. Desde la etapa de iniciación hasta su llegada a la etapa de la maestría deportiva, con el objetivo de alcanzar los mayores resultados a nivel internacional. El deportista de alto rendimiento es aquel que tiene confianza en sí mismo por encima de cualquier cosa, aquel que lucha sin rendirse y que deja la piel por conseguir sus objetivos. Pone en ejecución lo anterior en extremo, es capaz de desorganizar todo lo aprendido para volver a introducir aprendizajes nuevos.

Características del deportista

Las personas que practican deportes, suelen diferenciarse en las aptitudes, personalidad, objetivos e intereses.

Los componentes que permiten detectar a un deportista son semejantes a los de cualquier persona, aunque la importancia radica en la actividad humana de cada uno. (Riera, 1994)

La actividad deportiva, como ser el entrenamiento, la competición, por la búsqueda de la excelencia son características destacadas del deportista para poder llevar su función a cabo.

Hay dos perspectivas en relación al deportista: Por un lado, los entrenadores adoptaron un enfoque funcional, el cual se centra en la actuación del deportista, y por otro los psicólogos y preparadores físicos intentaron identificar los elementos más básicos de su individualidad. (Riera, 1994)

Características psicológicas de la actividad deportiva

Concepto general de la actividad deportiva

La constante aspiración del hombre de satisfacer sus necesidades de movimiento y desarrollar sus cualidades físicas ha favorecido el hecho de que los ejercicios físicos se transformaran gradualmente en los modernos tipos de deporte. Las acciones motoras, tomadas de la esfera de la actividad militar y laboral (carrera, lucha, lanzamientos, tiro con arco, competencias hípicas y otras), en el deporte se veían privadas de su destinación principal; al convertirse en deportivas se comenzaban a ejecutar ya no para alcanzar cualquier fin externo (confección de un determinado producto del trabajo, el triunfo sobre el enemigo, captura de la presa durante la cacería), sino por sí mismas, por el sentimiento de satisfacción que se experimentaba como consecuencia de la realización de esas acciones precisamente, acompañadas de la conciencia matizada emocionalmente de la perfección de su ejecución. Desde las primeras etapas de su surgimiento esas acciones recibían la valoración social, pues sus resultados atestiguaban acerca del grado de supremacía de unos representantes del grupo social sobre otros (Rudik, 1960).

Precisamente con esto se relaciona el carácter competitivo de las acciones motoras y su regulación mediante determinadas reglas.

De este modo, los ejercicios físicos se separaron en un tipo diferente de actividad humana: la actividad deportiva, que se distingue por una serie de características específicas.

La actividad deportiva, por lo regular, está relacionada:

1. Con la manifestación de actividad muscular en diversas formas al ejecutar ejercicios físicos especiales. Durante la actividad deportiva el hombre recibe el necesario temple físico y una preparación física general (Rudik, 1960).
2. Con el dominio de una alta técnica de ejecución de los ejercicios físicos en el tipo de deporte escogido, técnica que requiere del deportista un entrenamiento especial sistemático y prolongado, en cuyo proceso asimila y perfecciona determinados hábitos motores y desarrolla las cualidades físicas necesarias para practicar el tipo de deporte dado (fuerza, resistencia, rapidez, coordinación y destreza de los movimientos) y los rasgos volitivos del carácter (valentía, decisión, perseverancia, iniciativa, voluntad de triunfar y otros) (Rudik, 1960).
3. Con la aspiración a perfeccionarse en el tipo de deporte elegido, dirigida a alcanzar los más altos resultados en un tipo determinado de ejercicios físicos (Rudik, 1960).
4. Con la lucha deportiva, que adquiere un carácter especialmente agudo durante las competencias deportivas, que son al igual que el entrenamiento sistemático, un componente obligatorio de la actividad deportiva, la cual contribuye al desarrollo en el deportista de la capacidad de poner en la tensión máxima las fuerzas físicas, alcanzar una gran fuerza y profundidad de las vivencias emocionales y una actividad agudizada de todos los procesos psíquicos (Rudik, 1960).
5. Con la manifestación máxima de las fuerzas físicas y espirituales, de habilidades y hábitos especiales, con el desarrollo de capacidades motoras, con su mantenimiento constante a un alto nivel. En relación con esto la actividad deportiva ha adquirido una compleja estructura y en la actualidad no solo incluye la participación en las competencias, sino también los entrenamientos sistemáticos (Rudik, 1960).

6. Con un carácter consciente muy expresado, lo que se explica con el sentido de gran responsabilidad y la aspiración a alcanzar el resultado más eficaz, lograr el récord en la ejecución de la acción dada. La actividad deportiva presenta enormes exigencias a los procesos de información y su procesamiento, a la memoria y la atención del deportista, a sus acciones volitivas y sus estados emocionales (Rudik, 1960).

Características funcionales:

Estas características se demuestran, durante el entrenamiento y la competición. Están relacionadas con la habilidad y la forma de relacionarse que tiene el deportista con el entorno deportivo (Riera J. , 1997).

Según Riera: **las habilidades para equilibrarse y desplazarse en el medio son:**

Habilidades adaptativas: Se centran en la relación con el medio.

Habilidades técnicas: Hacen referencia a la relación los objetos.

Habilidades cooperativas y tácticas: Se centran en la relación que se establece entre los compañeros y los oponentes.

Habilidades estratégicas: Hacen hincapié en las normas deportivas

Habilidades conceptuales: Se relacionan con los conceptos que se profundizan dentro del entrenamiento.

Si bien cada habilidad presenta una función, una habilidad es indispensable para que se dé la otra. Es decir, el deportista aprende habilidades específicas al interactuar cada vez de forma más compleja con las situaciones de su deporte (Riera J. , 1997)

Las habilidades técnicas suelen implicar habilidades para adaptarse al medio, las habilidades tácticas y cooperativas integran a las técnicas y las habilidades estratégicas conllevan relaciones con múltiples elementos del entorno deportivo. (Riera J. , 1997)

En caso de que el deportista, disponga de múltiples habilidades de una misma categoría (por ejemplo: técnicas) se le puede atribuir una aptitud funcional para aprender nuevas habilidades de esta categoría. (Riera, 1997)

El entorno deportivo: como factor importante para su desarrollo

Los deportistas tienen el trabajo de aprenderse las habilidades específicas de cada deporte.

Pese a que el deportista sea técnicamente eficaz en un deporte, tiene que aprender las habilidades técnicas en otro deporte (Riera, 1997)

Entregarse al trabajo que implica el entrenamiento de alto rendimiento conlleva un ambiente y un entorno favorable haciendo que dicho trabajo sea lo más ameno posible y eficaz a la vez.

Siguiendo a Riera: todo aquello que afecte al deportista a nivel personal, repercutirá en su entrenamiento y rendimiento deportivo (1997). Por lo tanto, podemos determinar los siguientes condicionantes:

- Condiciones básicas de la vida: Ya sea por la alimentación o el correcto descanso, la preparación del deportista es indispensable en dichos aspectos, lo que hace que la elite lo cumpla al pie de la letra y no tan así en los deportistas que son amateur (Riera, 1997).
- Estabilidad emocional: Los problemas afectivos, inciden negativamente al rendimiento deportivo, por lo tanto, las condiciones adecuadas a nivel emocional serán vitales para el desempeño. El deportista, requiere llevar adelante su rendimiento, más allá del escaso contacto con el ámbito familiar y de sus amistades por un prolongado tiempo (Riera, 1997)
- Reconocimiento social: El reconocimiento social es un condicionante muy importante en los deportistas, pero es esencial que la popularidad y el reconocimiento sea en forma moderada y abordando con mucho cuidado (Riera, 1997).
- Perspectiva de Futuro: En función a la breve vida deportiva que se da en la mayoría de los deportes, la previsión del futuro constituye un gran problema, incluyendo a veces, la toma de decisiones nefastas que lo pueden llevar a un abandono temprano de la carrera deportiva (Riera, 1997)

El entorno de entrenamiento del deportista

A continuación, presentare las características planteadas por (Ramirez Farto, 2001), quien plantea que una vez analizado el entorno del deportista se tiene que considerar las condiciones específicas del desarrollo del rendimiento deportivo. Ya que los resultados son el objetivo del deportista de élite, lo que lleva consigo aparejado por un lado condiciones de trabajo y a su vez, una disposición de medios quienes tienen un rol importante dentro del rendimiento deportivo, ya que, sin estos, no se llevarían a cabo las metas previstas.

Este conjunto de condiciones debe adecuarse para llevar adelante una buena preparación.

Tomando como referencia a (Sanchez Bañuelos, 1997) quien apela que el “entorno de entrenamiento” se resume en las siguientes condiciones:

- Suficiente dedicación al entrenamiento: Para un deportista de alta competición, el entrenamiento debe ser el aspecto principal, dentro del cual se programen el resto de sus actividades. Es entendible que para la mayoría de los deportistas su primacía sea adjudicada a su formación, a sus estudios, es una elección personal válida y comprensible. Cuando esta opción es elegida, lo mejor es ser coherente con ella y que se dediquen prioritariamente a estudiar.

El acceso a la élite quedará fuera de su alcance. El deportista de alta competición puede y debe tener la posibilidad de una formación, pero planearla de una manera distinta a la del estudiante normal, sobre todo ajustada a tiempos más extensos.

- Apoyo técnico a alto nivel: Debe haber un personal técnico con una vasta experiencia, lo que implica una reconocida formación y dedicación. Los técnicos deportivos, los entrenadores, son piezas fundamentales en el desarrollo del alto rendimiento deportivo, ya que son las personas responsables de que el deportista llegue a dar de su máximo rendimiento, son las personas que toman las decisiones claves en la preparación del deportista.

La inversión en la contratación y la formación continua del entrenador es una de las más rentables para el sistema deportivo.

- **Apoyo biomédico y científico:** La eficiencia del rendimiento del deportista está relacionada a la expansión de conocimientos que se derivan de materias como fisiología del esfuerzo, la biomecánica, el aprendizaje motor, la psicología aplicada al deporte y otras ciencias del deporte. El mantenimiento de la salud del deportista es un factor esencial para el rendimiento deportivo, por lo que debe estar asistido mediante los servicios médicos correspondientes. Desde el punto de vista asistencial, si surgen enfermedades o lesiones, hasta el punto de vista profiláctico, para prevenir que dichos problemas aparezcan, a su vez es esencial una nutrición correcta, la prevención de la fatiga y el sobre entrenamiento y fomentar hábitos saludables. Estos son aspectos importantes que desde el punto de vista médico necesitan un control y una supervisión continua.

- **Apoyo tecnológico:** Un elemento determinante para el triunfo deportivo puede ser el acceso y la utilización de nuevos materiales, es decir, la innovación tecnológica aplicada a ese deporte, como ser la vestimenta, el calzado, implementos, máquinas y etc. Es necesario que los deportistas estén actualizados con los medios y materiales actuales, en el caso ideal de la posibilidad de desarrollo propio de tecnología de vanguardia, que permitan ir un paso más adelante que los demás

- **Infraestructura y equipamientos adecuados:** Cuando las aspiraciones son de máximo nivel, las instalaciones también deben cumplir con el mismo nivel, es decir, deber ser de un nivel elevado. El equipamiento de las mismas debe estar relacionado con los deportistas que se encuentren en la competición real. El deportista de alta competición debe poder entrenar en este tipo de instalaciones, el cual tiene un tiempo de utilización más alto de las instanciaciones y en su mayoría de casos la intimidad suficiente para que pueda concentrarse plenamente en lo que está haciendo, sin elementos que le distraigan o perturben su actividad. Esta circunstancia debe estar prevista y la provisión de reserva de uso tiene que tenerla en cuenta. A este respecto puede darse el contrasentido de que instalaciones apropiadas para el alto rendimiento deportivo sean utilizadas prioritariamente para fines recreativos mientras que el deportista de alta competición se vea abocado a entrenar en instalaciones de carácter fundamentalmente recreativo.

Aptitud Funcional, Técnica y Táctica

La aptitud funcional refleja la disposición que presenta el deportista en el momento de interactuar con situaciones de complejidad similar. Estas aptitudes integran aspectos físicos, biológicos y cognitivos (Riera, 1997)

La aptitud técnica, presenta facilidad para aprender nuevas habilidades de este tipo (Riera, 1997) .

La aptitud táctica sugiere una disposición para interactuar con oponentes (Riera, 1997)

Características básicas del deportista

Los deportistas presentan componentes hereditarios y psicológicos. Para ello, nos enfocaremos en lo expuesto por Riera (1997), donde los principales elementos que permiten identificar a los deportistas son:

- “Las características físicas y biológicas: como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza prolongada, la flexibilidad, la dominancia lateral, la altura y el peso contribuyen a la adaptación al medio y a responder con precisión, rapidez y con intensidad adecuada a los requerimientos del entorno deportivo (Riera, 1997).
- Las aptitudes intelectuales espacial, mecánica, emocional, numérica y abstracta son esenciales para encontrar soluciones rápidas y eficaces ante la incertidumbre de las diversas situaciones deportivas (Riera, 1997)
- Los rasgos de la personalidad del deportista como la extraversión emocionalidad y dureza mental intervienen en la elección del deporte, la persistencia en el entrenamiento y en el afrontamiento de las situaciones adversas” (Riera, 1997).

Clasificación de los deportistas

Tomamos como referencia al autor Joan Riera quien clasifica a los deportistas por medio de la identificación y la evaluación de las características tanto básicas como funcionales, se logra obtener alcanzar la primera aproximación de la individualidad del deportista.

A su vez, las habilidades ayudan a indicar el peso relativo de estas características en los diferentes deportes.

Por consecuencia, se puede conocer el grado de adecuación para la práctica de las diferentes modalidades deportivas para cada posible deportista.

Hay que tener en cuenta, también para la clasificación los antecedentes familiares, la actitud hacia el rendimiento, la disponibilidad de instalaciones y técnicos, los recursos económicos, etc. La historia particular de cada deportista articula las características básicas y las integra en habilidades específicas, en diferencias motivacionales, de actitud, intereses, objetivos, y un sinnúmero de aspectos que caracterizan a la diversidad humana en el deporte (Riera, 1997)

Rendimiento Deportivo y el accionar del deportista

El objeto de estudio de la Psicología del Rendimiento Deportivo deber ser el deportista en acción, es decir, cuando realiza un deporte.

Para entender como la psicología del rendimiento deportivo, puede beneficiar al rendimiento deportivo en deportista, es adecuado observar los conceptos que define el autor Dietrich Martin en *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*:

La conducta deportiva

La psicología del rendimiento deportivo, nos posibilita estudiar las conductas y los comportamientos de los integrantes del mundo del deporte en el momento de su actividad deportiva.

Existen conductas fuera de la actividad deportiva que pueden intervenir en el rendimiento deportivo, por ello, es importante determinar cuáles son las conductas en las que el profesional de la psicología del rendimiento deportivo tendrá que trabajar para hacer una intervención efectiva en rendimiento deportivo (Martin, 2001).

La función del profesional en este concepto, consiste en valorar la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en cada

momento. Entendiendo que el rendimiento será inherente a la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción (Martin, 2001)

"Los deportistas toman decisiones mientras se encuentran físicamente y emocionalmente excitados... Cuando el stress aparece, los/as deportistas modifican sus Modus Operandi" (Lorenzo & Calleja, 2010).

En el área deportiva y muy específicamente en los deportistas de elite, el papel del Psicólogo del Rendimiento Deportivo, colabora con la obtención de un manejo, desarrollo y avance del proceso que tiene por objetivo la mejora del deportista con el fin de lograr una excelencia en su rendimiento deportivo.

Particularidades de las vivencias emocionales en el deporte.

La actividad deportiva se distingue por vivencias emocionales fuertes y vivas. La saturación de las acciones deportivas de fuertes sentimientos, el atractivo emocional que tienen son condiciones importantes de la influencia positiva del deporte sobre la personalidad del hombre, pero las vivencias emocionales en el deporte, al igual que todas las demás emociones, pueden ser esténicas y asténicas y ejercer tanto una influencia positiva como negativa sobre los procesos orgánicos y la conducta del hombre (Irastuza & Aruzza, 2006). Dentro de la gran diversidad de emociones que se manifiestan en el proceso de la actividad deportiva podemos destacar las siguientes:

1. **Vivencias emocionales** vinculadas a los considerables cambios que comienzan en la actividad vital del organismo en el proceso de la práctica deportiva. La gran actividad muscular, que forma la particularidad característica y necesaria de la práctica deportiva, si se produce normalmente siempre va acompañada de un peculiar estado de euforia (gran animación de las acciones, el lenguaje, etc.), sensaciones esténicas de vigor y alegría de vivir. En los casos de sobreentrenamiento esa misma actividad muscular provoca emociones asténicas: decaimiento de las fuerzas, insatisfacción, etcétera (Irastuza & Aruzza, 2006).
2. **Vivencias emocionales** relacionadas con un alto nivel de perfección en la ejecución de ejercicios físicos técnicamente complejos, difíciles y peligrosos. Estas emociones reflejan el estado de alta capacidad general de trabajo del organismo, la vivencia del éxito en la ejecución de la acción y la conciencia, provocada por esto, de la superioridad personal: es agradable sentirse fuerte, hábil, valiente, audaz, resistente,

seguro de sus propias fuerzas, capaz de realizar un ejercicio que no le es accesible a cualquiera. Estas sensaciones se correlacionan con la capacidad del deportista de manifestar grandes esfuerzos de la voluntad dirigidos a la superación de considerables dificultades, lo que se explica con un rasgo esencial de su carácter, con la medida mediante la cual no solamente el propio deportista, sino también los que lo rodean, valoran su mérito personal. Baste señalar hasta qué punto crece ante sus propios ojos y los de los demás el deportista que ha resuelto con éxito una tarea deportiva que le ha exigido grandes esfuerzos volitivos. Y por el contrario, los casos de afecciones traumáticas o aun intentos desacertados al ejecutar un ejercicio difícil, con los que en ocasiones culminan. las clases deportivas, pueden provocar vivencias emocionales asténicas: inseguridad, temor, inhibición y otras. La sensación esténica del éxito, experimentada al ejecutar ejercicios físicos peligrosos con frecuencia tiene en su base la superación del miedo provocado por la ejecución de acciones deportivas en condiciones complejas y difíciles.

En el deportista con experiencia, que domina a la perfección la técnica deportiva, la conciencia del peligro y la sensación de miedo que la acompaña no desorganiza la conducta, por el contrario, provoca un aflujo de fuerzas dirigidas a la superación del peligro. En estos casos en el deportista surge la tendencia a experimentar una y otra vez la peculiar sensación de riesgo en la cual el elemento del miedo provoca satisfacción, pues va, acompañado de la conciencia de la propia habilidad y fuerza, capaces de superar un obstáculo peligroso. (Irastuza & Aruzza, 2006)

3. **Vivencias emocionales** relacionadas con el curso de la lucha deportiva, estas vivencias tienen siempre un carácter muy intenso y en ellas se reflejan los grandes esfuerzos que se dirigen al logro del triunfo o al mejor resultado deportivo. Por su intensidad, superan en gran medida los estados emocionales que son accesibles al hombre en su actividad cotidiana. Con frecuencia esas vivencias tienen su reflejo en la mímica de la tensión emocional. En el proceso de la lucha deportiva, al ejecutar acertadamente una jugada de responsabilidad (por ejemplo: cuando la pelota de fútbol es introducida en el arco del contrario), la vivencia emocional del éxito puede alcanzar el grado de efecto impetuoso de alegría. Durante los fracasos, muchas veces se produce la sensación de confusión, de decaimiento de las fuerzas y de inseguridad en sí mismo. En muchas

ocasiones los estados emocionales durante las competencias deportivas se caracterizan por la presencia de una fuerte excitación, que ha recibido el nombre de “furia deportiva” y que tiene una enorme importancia para el deporte, durante este estado el deportista siente en sí una fuerza enorme, no experimenta el cansancio, todos sus procesos psíquicos están agudizados y manifiesta la capacidad de reaccionar de manera muy rápida y fuerte (Irastuza & Aruzza, 2006)

4. **Emociones estéticas.** Están relacionadas con la percepción del ritmo de los movimientos, de la belleza de su forma y otros aspectos que caracterizan la perfección de la ejecución del ejercicio físico. Estas sensaciones surgen durante la práctica de la gimnástica, el patinaje artístico sobre hielo y otros. Tienen gran importancia estética las sensaciones provocadas por la percepción de la situación externa en la cual tienen lugar las clases deportivas o las competencias. Su solemnidad, el bello ornato del lugar donde se realiza la práctica, los uniformes iguales de los participantes, la presencia de numerosos espectadores, la atención de estos y su interés, son factores que en conjunto crean en los participantes de las competencias un estado emocional de auge, el deseo de lograr el éxito y demostrar su preparación deportiva. Por otra parte, cuando el ambiente de las competencias deportivas es demasiado corriente puede suceder que en el deportista surjan estados emocionales asténicos (Irastuza & Aruzza, 2006)

5. **Sentimientos morales** relacionados con una profunda conciencia de la significación social de su actividad deportiva (responsabilidad ante el colectivo por sus propios éxitos y fracasos en la competencia deportiva, sentimiento de orgullo, etc.). Constituyen un poderoso estímulo para la movilización de todas las fuerzas del deportista a fin de superar las dificultades. El resultado de la lucha deportiva con mucha frecuencia está condicionado por los sentimientos morales y las aspiraciones del deportista, a esto contribuye el sentido de la responsabilidad ante el colectivo. El deportista que posee este sentido nunca rehusará luchar por los intereses de su colectivo por muy difícil que sea esa lucha (Irastuza & Aruzza, 2006)

Siguiendo la temática de los autores, la actividad deportiva se caracteriza por:

a) Vivencias emocionales fuertes y muy expresadas que se apoderan profundamente de la personalidad del deportista y que ejercen una enorme influencia sobre su actividad; al mismo tiempo, exigen del deportista la capacidad de dominar sus emociones y de ofrecer resistencia a aquellas que tienen carácter asténico.

b) Una diversidad de vivencias emocionales, que incluyen emociones de las más disímiles calidades: desde sensaciones simples, físicas, vinculadas a la actividad muscular, hasta profundos sentimientos morales, en cuya base se encuentra la comunidad de intereses, que une al colectivo deportivo en un todo único.

c) El dinamismo de los estados emocionales durante las competencias deportivas, el paso rápido de unos sentimientos a otros, que en ocasiones son de carácter opuesto. A esto también contribuye el dinamismo de las propias competencias que se llevan a cabo con gran intensidad y con frecuencia van acompañadas de pasos rápidos e inesperados de la derrota a la victoria, etcétera.

2. ANSIEDAD

Varios autores definieron la ansiedad de distinta manera, a finales del siglo diecinueve, con la traducción al inglés del término alemán “Angst”. Sigmund Freud en 1926 utiliza el término “Angst” para describir un afecto negativo y una activación fisiológica desagradable; sin embargo, este autor no define las características del término, que será traducido al inglés en 1936 como “anxiety” (Miguel Tobal, 1984)

Para dar una definición de “Ansiedad” debemos tener en cuenta además que ha sido un constructo que fue evolucionando en relación a los cambios teóricos y aportaciones de distintas líneas de trabajo.

Tras la primera aparición del término ansiedad van a transcurrir más de cinco décadas de teorización e investigación de la ansiedad como un constructo unitario que se revela ineficaz e inapropiado hacia los años setenta (Borkovek, Weerts, & Bernstein, 1977).

Surge entonces un acercamiento de posturas enfrentadas que aceptarán puntos comunes. Así, la ansiedad desde el punto de vista de respuesta emocional va a concebirse no como un patrón de respuesta unitario, sino como Ansiedad un triple sistema en el que interactúan las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras, respuestas que a su vez muestran una escasa correlación entre ellas. (Borkovek, Weerts, & Bernstein, 1977)

Desde el prisma de la ansiedad como rasgo de personalidad se va poniendo de manifiesto la noción de multidimensionalidad que defiende la existencia de áreas situacionales

específicas ligadas a diferencias en cuanto a rasgo de ansiedad. Sin extendernos en este punto, ya que al exponer la evolución del concepto veremos de forma más clara y contextualizada las distintas definiciones que van surgiendo, señalaremos, a modo de ejemplo, alguna de ellas. Tradicionalmente el término ansiedad ha sido definido como una emoción compleja difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de tensión emocional y va acompañada de un importante cortejo somático. (Vila, 1984)

Según Vila la ansiedad es una emoción normal donde su función es activadora y de esta manera facilita la capacidad de respuesta del individuo; pero cuando ésta es excesiva en intensidad, frecuencia o duración, o aparece asociada a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, Ansiedad lo produciendo alteraciones en el funcionamiento emocional y funcional del individuo, se considera una manifestación patológica (Vila, 1984).

Tomando como referencia a Miguel Tobal propone la siguiente definición de ansiedad como una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos que son displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes. El tipo de estímulo capaz de evocar respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características del sujeto ((Miguel Tobal, 1984)

Definición de ansiedad

Los pioneros de la psicología, ofrecieron su conceptualización acerca de la ansiedad. Para Sigmund Freud, de la corriente psicoanalítica, la ansiedad es un síntoma, señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos, es considerada como una reacción de Yo a las demandas inconscientes del Ello que podían emerger sin control. Vista así, la ansiedad es una consecuencia de los conflictos intra psíquicos de carácter generalmente inconsciente.

Wolpe. J y Skinner. B de la corriente conductual y neo-conductual respectivamente:

Wolpe, entiende por ansiedad aquella pauta o pautas de respuesta autonómica que establece una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos (Wolpe, 1981)

Skinner, la define como el miedo a un evento inminente; implica respuestas emocionales ante un estímulo aversivo el cual es condicionado. (Skinner, 1979)

Beck A. Notable representante del enfoque cognitivo, la define como un estado emocional subyacente desagradable el cual es diferenciado por sentimientos molestos como ser tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, náuseas y vértigo (Beck, 1985)

Para el movimiento existencialista Según el autor May R. La ansiedad es la experiencia amenazante del no ser; que el hombre es el animal que valora, el ser que interpreta su vida y su mundo en términos de símbolos y significados, e identifica esto con su existencia como Yo.

El génesis de la ansiedad reside en la amenaza de valores, bien sea a la vida física, a la psicológica o a algún otro valor como el patriotismo o el amor (May, 1963)

Teorías sobre la ansiedad

Todas las tendencias y enfoques que han estudiado el comportamiento humano abordaron inevitablemente el fenómeno de la ansiedad.

La tendencia psicodinámica, que la equipara al concepto de angustia, diferencia entre angustia real y angustia neurótica. La primera es una reacción a la percepción de un peligro exterior, esto es, de un daño esperado y previsto. (Freud, 1926)

Esta reacción aparece enlazado al concepto de fuga y podemos considerarla como una manifestación del instinto de conservación. La segunda o angustia neurótica en la que el peligro no desempeña papel ninguno y puede producirse sin causa ninguna aparente y en una forma incomprensible. La etiología de la angustia neurótica se halla en una desviación de la libido de su aplicación normal, lo cual engendra un estado conflictivo entre las

fuerzas impulsivas del "Ello" y las represivas del "Yo". Esta amenaza hacia las defensas del Yo es lo que genera la percepción de peligro proveniente de los instintos que desemboca en síntomas ansiosos (Freud, 1926)

El Movimiento existencialista diferencia la ansiedad del miedo argumentando que "La ansiedad toca el nervio vital de la propia estima. en cambio, es una amenaza contra la periferia de la existencia. la ansiedad es ontológica; el miedo no"

Siguiendo la corriente conductista, la ansiedad clasifica simplemente como conducta que solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta (Skinner, 1979)

También Wolpe explica que un estímulo que previamente no sea capaz de evocar respuestas de ansiedad puede adquirir el poder de hacerlo, si resulta que está actuando sobre el organismo cuando la ansiedad está siendo evocada por otro estímulo. Entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad, y la ansiedad por él evocada, puede en ocasiones posteriores condicionarse a otros estímulos (Wolpe, 1981).

Los teóricos conductistas, no diferencian entre miedo y ansiedad ya que ambos se manifiestan fisiológicamente de la misma forma. Se muestran de acuerdo al afirmar que la ansiedad perturba el funcionamiento y no parece servir a ningún fin práctico.

El enfoque cognitivo, distingue la ansiedad del miedo. Afirmando que "la ansiedad es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa aparición (Beck, 1985).

Beck afirma que "el elemento crucial de los estados de ansiedad, es un proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente, como un reflejo, después de un estímulo inicial (por ejemplo: respiración entrecortada), aparentemente creíble y seguida por una ola de ansiedad (Beck, 1985)

Los individuos que experimentan ansiedad tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la posibilidad de daño. "Desde luego, un pensamiento o imagen específica no es siempre identificable.

En tal caso es posible, sin embargo, inferir que un esquema cognitivo con un significado relevante al peligro ha sido activado" (Beck, 1985)

El término ansiedad es en muchas ocasiones confundido con los de activación (arousal) o estrés. Merece la pena detenernos un instante en delimitar las fronteras entre éstos tres términos, con el fin de evitar futuros errores de comprensión a la hora de afrontar el tema.

AROUSAL

El arousal es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (Gould & Krane, 1992). El nivel de activación hace por tanto referencia al grado de excitabilidad del sujeto, de forma que una persona con un arousal elevado en una determinada situación es más fácilmente excitable que uno cuyo nivel de activación es más bajo. Podemos definirlo también como un constructo que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso central y del sistema nervioso vegetativo (Luria, 1974). De este modo hablamos Marco Teórico de un continuo que manifiesta el nivel de alerta, vigilancia y tendencia a responder de un organismo (Pons, 1994)

ESTRÉS

El estrés es a menudo, usado erróneamente como sinónimo de ansiedad. (Mc Grath, 1970) lo define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y / o mental) y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes. Este autor plantea un modelo (figura 1) en el que se entiende el estrés como un proceso compuesto por cuatro fases interrelacionadas. En la primera fase llega al sujeto una demanda del entorno, que podría ser, por ejemplo, el caso de un joven judoca que afronta un Campeonato en Argentina por primera vez y cuyos padres o entrenador presionan para que gane.

La segunda fase se refiere al modo en que el sujeto percibe esas demandas. Una misma demanda puede ser percibida de distintas formas por diferentes personas. Siguiendo con el ejemplo expuesto anteriormente, un judoca puede percibir ese campeonato como una forma de pasarlo bien, o incluso como una manera de dar una alegría a sus padres si gana, en cambio otro judoca diferente podría entenderlo como una amenaza, como una situación en la que puede decepcionar a sus padres.

La tercera fase es la respuesta que se desencadena en el individuo tras haber percibido la situación. El judoca de nuestro ejemplo, que siente que puede decepcionar a su familia, podría sentirse entonces amenazado, aumentar sus niveles de ansiedad estado, incrementando su preocupación o su actividad fisiológica. Puede sentir entonces una pérdida de concentración, un aumento de tensión muscular, etc.

La cuarta fase es la conducta real de la persona sometida al estrés. Esta conducta depende de la interpretación que hace el sujeto en cuanto a la capacidad que tiene para satisfacer esas demandas a las que se enfrenta. Esta fase hace referencia a la respuesta generada por el individuo como resultado del proceso, pudiendo ser ésta adaptativa o desadaptativa. Se entienden como respuestas adaptativas, por ejemplo que el judoca del ejemplo anterior desarrolle recursos al nivel de las demandas que exige el campeonato al que se enfrenta, y como desadaptativas, el caso de que ese deportista se lesionara por causa del estrés generado, o terminara abandonando la competición y la práctica deportiva.

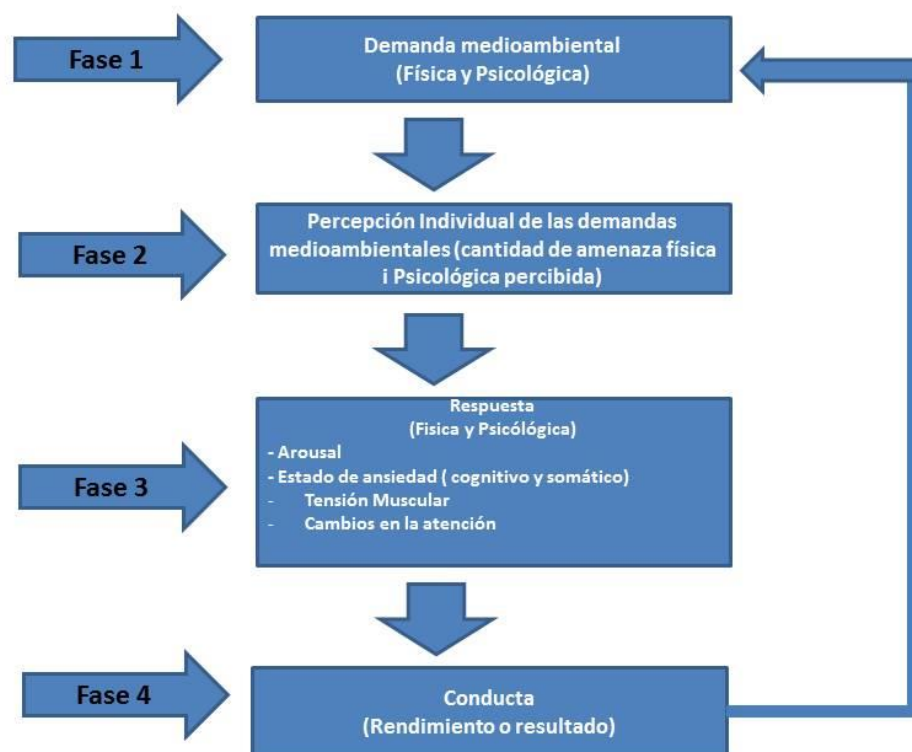


Figure 1

TEORÍA DE LA ANSIEDAD ESTADO – RASGO

En busca de una mayor comprensión del concepto, Spielberger establece la diferenciación entre la ansiedad entendida como un estado emocional o como un rasgo de la personalidad.

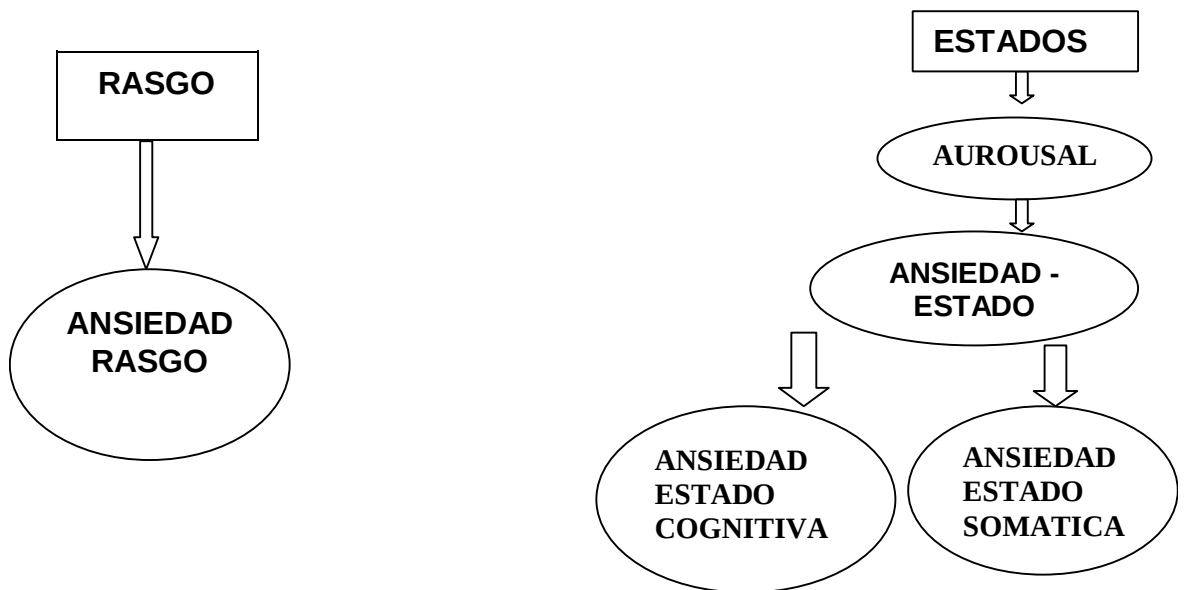
La Ansiedad Estado es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (Spielberger & Díaz, 1975).

La Ansiedad Rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-Estado (Spielberger & Díaz, 1975)

Según esto, hay individuos que tienen tendencia a sentir con mayor frecuencia la ansiedad. Es decir, individuos con una alta ansiedad rasgo son más susceptibles de producir niveles altos de ansiedad ante situaciones futuras que se van presentando a lo largo de su vida. Estas personas, con elevada ansiedad rasgo, sentirán más fácilmente la ansiedad estado, ya que perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes. Ante un mismo agente estresor las personas perciben diferentes niveles de amenaza. Los individuos con elevados niveles de ansiedad rasgo tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño.

Cuando el estresor es la competición deportiva, hablamos de Ansiedad Competitiva (Martens, 1977) sobre las definiciones de Ansiedad Rasgo y Estado de (Spielberger C. , 1966) conceptualiza la ansiedad referente a las competiciones deportivas y sostiene que hay individuos con tendencia a percibir situaciones competitivas como amenazantes y responder a esas situaciones con sentimientos de aprensión o tensión. A esto le llama “Ansiedad Rasgo Competitiva”. Define la “Ansiedad Estado Competitiva” como un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición.

CUADRO DE RELACIONES ENTRE ANSIEDAD-RASGO Y ANSIEDAD-ESTADO



Características de la ansiedad

Siguiendo la teoría del triple sistema de respuesta según Miguel-Tobar el estado de ansiedad, se caracteriza por:

a) **Manifestaciones o síntomas cognitivos.** Este grupo de síntomas se refiere a pensamientos, ideas e imágenes de tipo subjetivo que influyen sobre las funciones superiores originando sentimientos de preocupación, miedo, temor, inseguridad y aprensión; pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad; dificultad para concentrarse; sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el entorno; dificultad para pensar con claridad y para anticiparse a situaciones de peligro o amenaza (Miguel Tobal, 1984)

b) **Manifestaciones o síntomas fisiológicos.** La activación de distintos sistemas orgánicos va a provocar los siguientes síntomas: cardiovasculares (palpitaciones, aceleración del pulso, incremento de la tensión arterial y accesos de calor); respiratorios (sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial y opresión torácica); genitourinarios

(micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia); neuromusculares (tensión muscular, temblores, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva); neurovegetativos (sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia). (Miguel Tobal, 1984))

c) **Manifestaciones o síntomas motores.** Estos síntomas, observables en el comportamiento, son consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica. Entre ellos, cabe señalar: hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, dificultad en la expresión verbal, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados y conductas de evitación. (Miguel Tobal, 1984)

Ansiedad Pre-competitiva

La ansiedad es pensada como multidimensional por naturaleza de dos formas distintas. Como todas las emociones, la ansiedad presenta dos componentes: uno de estado y uno de rasgo. (Cox, 2009)

La ansiedad es multidimensional, porque a su vez presenta un componente cognitivo y otro somático. A este componente se lo denomina multidimensional. (Cox, 2009)

La ansiedad de estado competitiva que ocurre antes de una situación competitiva, se denomina ansiedad de estado precompetitiva.

Los principales antecedentes de *la ansiedad de estado precompetitiva* son:

- El miedo al fracaso en el desempeño.
- El miedo a la evaluación negativa.
- Temor al daño físico.
- Ambigüedad.
- Trastorno en la rutina.
- Importancia de la competencia.
- Dificultad de la tarea.
- Diversas variables de la personalidad.

La ansiedad cognitiva precompetitiva comienza relativamente alta y estable y a medida que se acerca el momento del partido. Por el contrario, la ansiedad somática se mantiene

parcialmente baja hasta aproximadamente 24hs antes del partido y luego aumenta a medida que llega el partido.

Una vez que comienzan a jugar los deportistas, la ansiedad somática se disipa rápidamente, mientras que la ansiedad cognitiva fluctúa durante la performance a medida que las probabilidades de éxito/fracaso cambien. (Cox, 2009)

La **ansiedad** ha sido abordada desde dos perspectivas o dimensiones; por un lado, se considera como un **rasgo** y por otro, como un **estado** (Spielberger C. , 1966). Tal como su nombre lo especifica, la **ansiedad rasgo** es parte de la personalidad; es un rasgo que se manifiesta en una tendencia o disposición conductual adquirida que “predispone a una persona a percibir como amenazante una amplia gama de circunstancias de competencia y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la demanda” (Weinberg & Gould, 1996). Por otra parte, la **ansiedad estado competitiva**, se define como “un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Los altos niveles de ansiedad estado son experimentados como intensamente molestos; si la persona no puede evitar el estímulo que la provoca, despliega estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación amenazante.

(Martens, Vealey, & Burton, 1990) distinguen dos componentes de la ansiedad estado: el **componente cognitivo**, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad, expectativas negativas y pérdida de concentración; y el **componente somático**, o aumento del nivel de activación de las funciones fisiológicas que produce nerviosismo y tensión. A partir de esta distinción, la ansiedad estado es definida desde una perspectiva multidimensional.

Martens y Gill han sugerido un Modelo Multidimensional que intenta dar cuenta de la relación entre la ansiedad y el rendimiento en el deporte. Este modelo se construye a partir de la relación existente entre la situación competitiva objetiva, la situación competitiva subjetiva, las respuestas del deportista y las consecuencias asociadas a dichas respuestas. En este proceso, el deportista interpreta las exigencias deportivas en función de los recursos disponibles para enfrentarlas. De esta manera evalúa la eficacia de sus decisiones y de sus acciones en el campo de juego.

ESTRATÉGIA METODOLÓGICA GENERAL

TIPO DE DISEÑO: LÓGICA Y CONTEXTO DE INVESTIGACION

El diseño de investigación es de lógica mixto debido a que es cuantitativa-cualitativa. Se configura en dos momentos.

En un primer momento, está guiada por una lógica cuantitativa, que se aproxima a la deducción hipotética, busca no sólo explicación y verificación de la teoría, sino también la generalización estadística.

El alcance de la investigación es no experimental, descriptivo, transversal y correlacional,

No experimental ya que la observación de las variables se realiza tal como aparecen en su contexto natural sin que se ejerza ninguna manipulación sobre las mismas.

Descriptiva Se especifican características y rasgos que son propios a la unidad de análisis, se describe lo que se investiga.

Transversal Los datos de las variables recolectados pertenecen a un único periodo temporal.

En una segunda instancia la lógica que guía este trabajo es cualitativa, que enfatiza la inducción analítica, busca la comprensión y la especificidad, generando teoría, dándole importancia al contexto de investigación.

TIPO DE PROCESO PARA LA PRODUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Para el análisis cuantitativo, se pondrá énfasis en un proceso lineal, donde las etapas pueden ser planteadas entre obtención y análisis de la información empírica.

Luego, para el análisis cualitativo se realizará un proceso en espiral de ida y vuelta, en un contexto de descubrimiento que combina obtención y análisis de información.

UNIVERSO-UNIDAD DE ANALISIS-MUESTRA-SELECCIÓN DE CASOS

Universo: Conjunto de deportistas de alto rendimiento, que asisten al Club PINOCHO, de Villa Urquiza, Capital Federal.

Unidad de análisis: Cada uno de los deportistas que pertenecen al universo mencionado en el párrafo anterior.

Muestra: Está conformada por 30 deportistas según las características mencionadas en el universo a los que se les administró el cuestionario STAI.

Criterios de inclusión: Deportistas de alto rendimiento de sexo masculino, que pertenecer al club Pinocho

Criterios de exclusión: Deportistas principiantes que concurren al club PINOCHO

Selección de casos: En la instancia cualitativa se trabajó con 3 deportistas seleccionados al azar de la muestra original, a los que se los entrevistó en profundidad.

TÉCNICAS UTILIZADAS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

Desde el enfoque cuantitativo se utilizó:

El cuestionario **STAI** “State Trait-Anxiety Inventory” Autor: C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene. Éste comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo.

El STAI fue diseñado para la autoaplicación y puede ser administrado de forma individual y colectiva.

La validez del STAI se basa en que el evaluado entienda claramente las instrucciones referentes al Estado y reflejen sus impresiones sobre lo que siente “en ese momento”, mientras que la parte de Rasgo anote lo que siente “en general”.

Aplicaciones

La escala A/E se puede utilizar para medir los niveles de ansiedad provocados por procedimientos experimentales de inducción de ansiedad o como índice del nivel de “impulso”. También puede ser un indicador de los efectos de técnicas de relajación.

La variable A/R puede utilizarse en la investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés psicológico con diferentes niveles de intensidad de estado. También puede ser útil para identificar a personas con riesgos de padecer trastornos de ansiedad.

Obtención de las puntuaciones

Las puntuaciones de las dos escalas del STAI pueden variar desde 0 hasta 60 puntos. En la elaboración del STAI se han intercalado los ítems directos e inversos para evitar el efecto de aquiescencia. La corrección se efectúa con plantilla, contando los puntos de los ítems de ansiedad positivos y los negativos y trasladando el valor resultante a la fórmula impresa en la esquina superior derecha del Ejemplar.

Desde el enfoque cualitativo se utilizó:

La técnica utilizada para el relevamiento de datos, consistió en la **Entrevista semidirigida** con la finalidad de indagar la situación planteada.

La entrevista semidirigida es un instrumento que permite la obtención e intercambio de información mediante una serie de preguntas y respuestas que requiere de un contacto directo e intenso del investigador con los deportistas, a partir del cual “se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto de un tema”.

El objetivo de la utilización de esta herramienta fue lograr recolectar la mayor cantidad de información posible, para luego, a través de su análisis lograr una mayor comprensión de los aspectos emocionales de los deportistas.

Se implementó el **Método Comparativo Constante** que consistió en un procedimiento analítico, construido inductivamente desde los datos que se pretenden comprender. Apunta a descubrir teoría que está implícita en la realidad estudiada.

El dispositivo trabaja estableciendo una interrelación entre los sentidos del investigador y el significado del texto u acto humano que se busca comprender.

El resultado es una “fusión de horizontes” en donde ambas comprensiones se articulan y complementan dando lugar a un producto nuevo e irrepetible.

El **Método Comparativo Constante** trabaja con tres términos fundamentales:

Incidentes: Son los hechos o fragmentos de acción u omisión que se recortan de los materiales recolectados a través de cualquier fuente.

Categorías: Son los conceptos que se van identificando.

Propiedades: Son las características de los conceptos todo el rango de tipo, dimensiones, condiciones en las que se presentan las categorías.

La integración de categorías permite reducir grandes cantidades de conceptos en un número menor de unidades analíticas más fácil de manejar y con mayor fuerza comprensiva.

La codificación continúa en un análisis intenso de estas categorías centrales que van descubriéndose como aglutinadoras de significado.

Este proceso comparativo se detiene cuando se llega a la “saturación teórica” de las categorías, cuando los datos analizados ya no producen información adicional sobre la categoría en cuestión

TÉCNICAS UTILIZADAS PARA EL ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN EMPÍRICA

En un primer momento se realizó un análisis de estadística descriptiva, obteniéndose las medidas de tendencia variable Ansiedad Rasgo/Estado (máxima, mínima, rango, varianza y desvío estándar)

Mientras que en la instancia cualitativa se analizaron las entrevistas en profundidad, según la técnica del Método Comparativo Constante.

ROL DEL INVESTIGADOR

Para el análisis cuantitativo de los datos recolectados: El rol del investigador es de observador, no participante, permaneciendo sin influir en el objeto a conocer, lo hará desde el lugar más objetivo posible. Con el fin de buscar la verdad objetiva.

En el análisis cualitativo de los datos recolectados en las entrevistas en profundidad:

El investigador tiene como objetivo la comprensión del objeto a conocer. En esta instancia es importante tener en cuenta la implicancia del investigador en el proceso de investigación, donde se pondrán en juego tanto la subjetividad del investigador, como la de los objetos de estudio (doble hermenéutica)

ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS -RESULTADOS

ANÁLISIS DE DATOS CUANTITATIVOS

A continuación, se presenta el análisis de la muestra según el análisis de las variables demográficas: sexo, edad, estado civil.

En respuesta a los objetivos cuantitativos planteados de analizar los niveles de ansiedad previo a una competencia en deportistas profesionales del club PINOCHO” Siendo la hipótesis: “*La disminución del rendimiento de un deportista profesional en una competencia tiene una alta correlación con el nivel de ansiedad sufrida previa a la misma*”. Encontramos que los deportistas poseen un nivel de ansiedad muy alto.

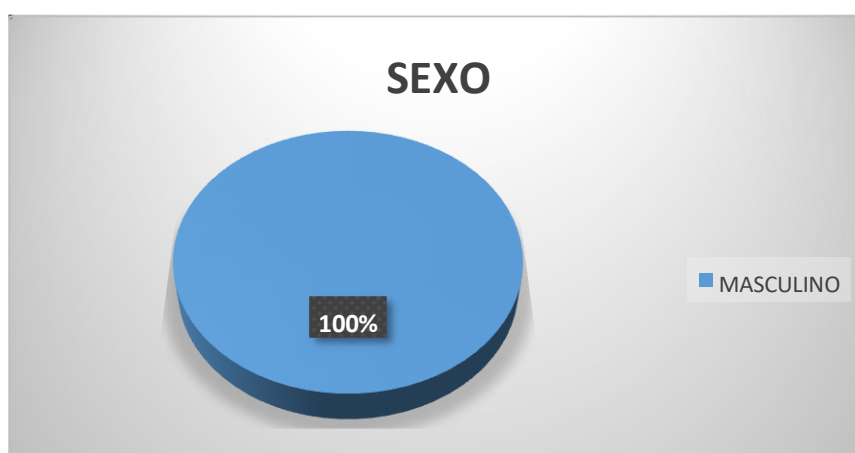
Análisis de la variable demográfica: Sexo

Tabla N°1: Distribución de frecuencia y porcentaje

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	0	0%
Masculino	30	100%
Total	30	100%

En la tabla 1 se observa que todos los encuestados son de sexo masculino, es decir, que esto corresponde al 100% de muestra.

Grafico 1: Sexo (Porcentaje)



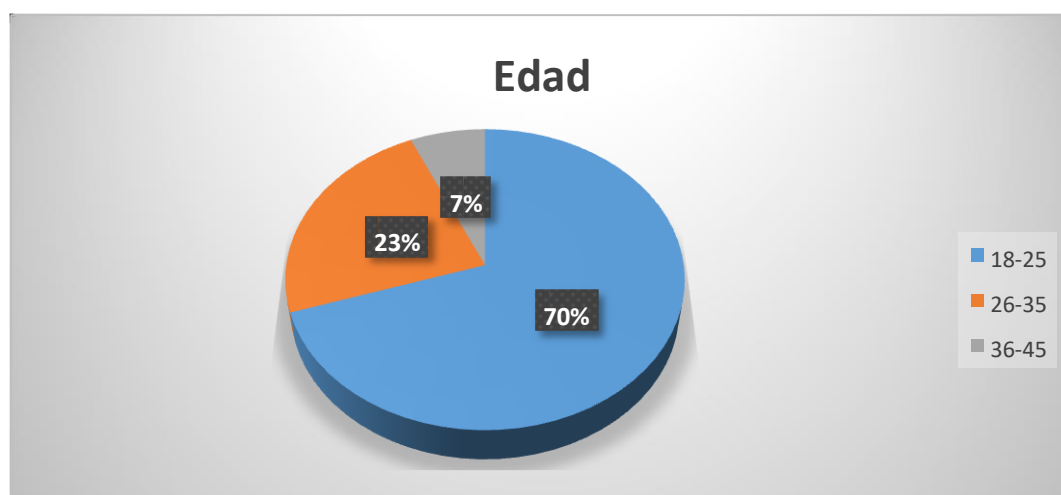
El gráfico 1 muestra que el total de la porción azul corresponde al sexo masculino siendo el 100% de la muestra

Análisis de la variable demográfica: Edad

Tabla N° 2: Distribución de frecuencia y porcentaje

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18-25	21	70%
26-35	7	23,33%
36-45	2	6,66%
Total	30	100%

Grafico 2: Edad (Porcentaje)



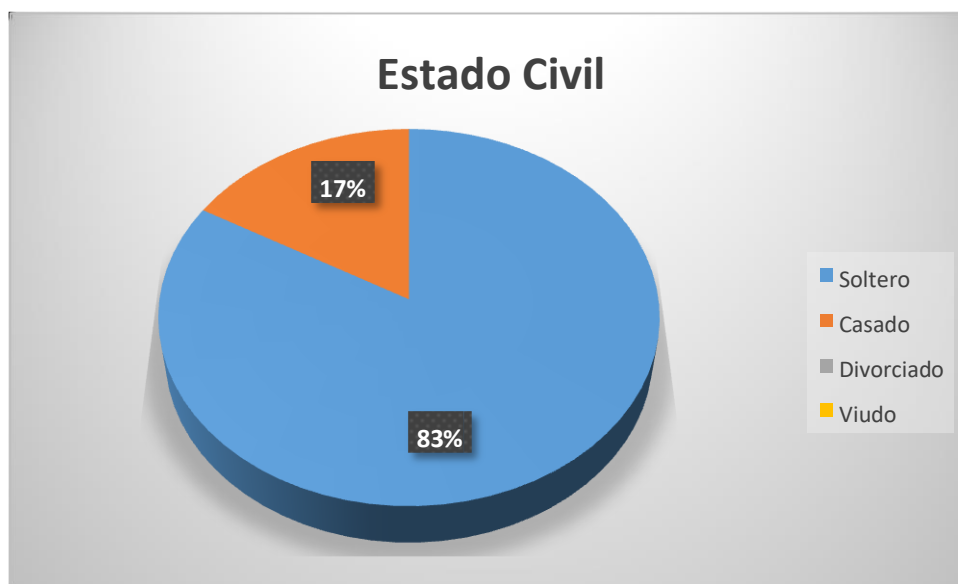
En el gráfico 2 se observa que las porciones correspondientes a los rangos de edad 18-25 años (la porción azul) es el mayor porcentaje en relación a las otras dos, Ya que los rangos de edad entre 26-35 años (la porción naranja) y 36-45 (porción gris) le siguen en relación a menor porcentaje, en relación a la muestra.

Análisis de la variable demográfica: Estado Civil

Tabla N° 3: Distribución de frecuencia y porcentaje

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	25	83%
Casado/Convive	5	17%
Divorciado	-	0%
Viudo	-	0%
TOTAL	30	100%

Grafico 3: Estado Civil (Porcentaje)



En el gráfico 3 se observa que la porción correspondiente al estado civil soltero (la porción azul) es el mayor porcentaje en relación al estado civil casado o conviviendo (la porción naranja) que siguen en relación a menor porcentaje, en relación a la muestra ya que divorciado y viudo no aparecen en el grafico por tener el 0% en la muestra.

Análisis de la dimensión de la variable ansiedad estado en la totalidad de la muestra

Se utilizan las pautas puntuación y rangos de El cuestionario Stai y la tabla de Baremos en la totalidad de la muestra. (Ver anexos)

PUNTUACION	RANGO
0-25	Muy bajo
25-75	Moderado
75-99	Muy alto

Tabla N° 4: Distribución de frecuencia y porcentaje.

Nivel	ANSIEDAD ESTADO	
	Frecuencia	Porcentaje
Muy Alto	30	100%
Moderado	0	0%
Muy Bajo	0	0%
TOTAL	30	100%

Grafico 4: Ansiedad estado (Porcentaje)



En el grafico 4 muestra la distribución de la variable “ansiedad estado” ninguno de los encuestadores ha tenido el nivel Moderado o muy bajo. Por lo tanto, el 100% de la muestra ha tenido el Nivel muy alto.

Ansiedad Estado: Análisis de la dimensión de la variable Edad.

Rango 18-25 años

Tabla N° 5:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/E
21	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 18 a 35 años el grado es muy alto. Es el que predomina en la muestra.

Rango 26-35 años

Tabla N° 6:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/E
7	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 26- a 35 años el grado es muy alto, es decir, es el que predomina en la muestra.

Rango 36-45 años

Tabla N° 7:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/E
2	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 36 a 45 años el grado es muy alto. Por lo tanto es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Estado: Análisis de la dimensión de la variable estado civil “Soltero”.

Tabla N° 8:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/E
25	100%	Muy Alto

En la tabla N°8 se puede observar que en estado civil “soltero” el grado de ansiedad estado es muy alto, ya que es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Estado: Análisis de la dimensión de la variable estado civil “Casado/Convive”.

Tabla N°9:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/E
5	100%	Muy Alto

En la tabla N°9 se puede observar que en estado civil “casado” el grado de ansiedad estado es muy alto, ya que es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Rasgo; Medidas de Tendencia Central: Las medidas de tendencia central que surge de los resultados del “Cuestionario STAI” dieron los siguientes resultados.

- > MEDIA : 47,52
- > MEDIANA: 48,50
- > MODA: 48

La media de los Deportistas del “Club PINOCHO.” es de 47,50 es decir que la muestra nos da como resultado un grado muy alto de Ansiedad de Estado, teniendo en cuenta que para el cuestionario STAI de 47 a 99 representa grado Muy Alto.

El dato arrojado por la mediana es de 48,50

Referente a la moda, se puede observar que dentro de esta muestra 48 es la frecuencia que más se repite.

Medidas de Variabilidad: En el caso de la muestra seleccionada se obtuvieron los siguientes resultados:

- > MAXIMO. 60
- > MINIMO: 32
- > RANGO: 1
- > VARIANZA: 45.76
- > DESVIO ESTANDAR: 8,39

Ansiedad Rasgo : *Análisis de la dimensión de la variable Edad.*

Rango 18-25 años

Tabla N°10:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/R
21	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 18 a 35 años el grado es muy alto. Es el que predomina en la muestra.

Rango 26-35 años

Tabla N° 11:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/R
7	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 36- a 35 años el grado es muy alto, es decir, es el que predomina en la muestra.

Rango 36-45 años

Tabla N° 12:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/R
2	100%	Muy Alto

En la tabla presente se puede observar que en el rango etario de 36 a 45 años el grado es muy alto. Por lo tanto es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Rasgo: Análisis de la dimensión de la variable estado civil
“Soltero”.

Tabla N°13:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/R
25	100%	Muy Alto

En la tabla N°13 se puede observar que en estado civil “soltero” el grado de ansiedad estado es muy alto, ya que es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Rasgo: Análisis de la dimensión de la variable estado civil
“Casado”.

Tabla N°14:

FRECUENCIA	PORCENTAJE	GRADO A/R
5	100%	Muy Alto

En la tabla N°14 se puede observar que en estado civil “casado” el grado de ansiedad estado es muy alto, ya que es el que predomina en la muestra.

Ansiedad Rasgo; Medidas de Tendencia Central: Las medidas de tendencia central que surge de los resultados del “Cuestionario STAI” dieron los siguientes resultados.

- > MEDIA: 39,29
- > MEDIANA: 38
- > MODA: 38

La media de los Deportistas del “Club PINOCHO.” es de 39,29 es decir que la muestra nos da como resultado un grado moderado de Ansiedad de Rasgo, teniendo en cuenta que para el cuestionario STAI de 25 a 75 representa grado moderado.

El dato arrojado por la mediana es de 38

Referente a la moda, se puede observar que dentro de esta muestra 38 es la frecuencia que más se repite.

Medidas de Variabilidad: En el caso de la muestra seleccionada se obtuvieron los siguientes resultados:

- > MAXIMO. 59
- > MINIMO: 28
- > RANGO: 1
- > VARIANZA: 62.76
- > DESVIO ESTANDAR: 7,92

ANALISIS DE LOS DATOS CUALITATIVOS

LA ENTREVISTA

Las tres entrevistas fueron individuales con una duración de 40 minutos aproximadamente. Se efectuaron en las instalaciones mismas del Club “PINOCHO” donde entrenan, en un espacio bien iluminado aislado de ruidos y distracciones.

El protocolo de procedimiento se seguía durante las entrevistas, pero es necesario aclarar que aunque se tenía una guía general que servía de marco para la entrevista, al mismo tiempo se intentaba tener la flexibilidad para poder captar posibles temas emergentes e improvisar preguntas para ahondar en ellos.

METODO COMPARATIVO CONSTANTE

De los datos relevados y de las recurrencias en las tres entrevistas. Se obtuvieron las siguientes categorías centrales:

- **Autovaloración Positiva.**
- **Variabilidad de los estados emocionales.**

CATEGORIA

Autovaloración Positiva.

Ariel: *“Trato de enfocarme en la entrada en calor para aflojar esas sensaciones y rendir bien”*

Matías: *“Con mucha tranquilidad, soy muy tranquilo, me tengo confianza”*

Gonzalo: *“Trato de ser yo mismo y conectarme”*

La Autovaloración del deportista es un factor importante y sumamente relacionado con la percepción realista del objetivo.

El sentimiento de autovaloración es un aspecto que influye directamente en la estabilidad de los estados emocionales.

Se puede observar en las tres muestras que la autovaloración positiva que presentan promueve la acción. Al ser deportistas de alto rendimiento aprendieron a dominar su cuerpo (desde sus capacidades motrices) y esto les da confianza, seguridad y por lo tanto de esta manera se fortalece su autoestima.

CATEGORIA

Variabilidad de los estados emocionales.

Ariel: *“Afectan esas sensaciones. Bastante Porque muchas veces pienso lo que es esencial en el puesto que juego, tengo que ser ágil y me juega en contra”*

Matías: *“Me siento tranquilo, relajado antes de competir”*

Gonzalo: *“Puedo estar totalmente feliz, un poco o con bronca y angustia”*

El estado de ánimo influye sobre el juicio que las personas hacen de su eficacia personal.

El estado de ánimo positivo fomenta la auto-eficacia percibida. El estado de ánimo negativo, por el contrario, la reduce.

Las personas que disponen de un alto sentido de eficacia tienden a considerar su estado de activación afectiva como facilitador energizante de la ejecución, mientras que aquellos

influidos por las dudas en relación a ellos mismos ven su activación como un elemento debilitador.

Ariel, Matías y Gonzalo identifican distintos estados de ánimos que no sólo se manifiestan en la actividad que realizan, sino que se transforman durante ella y esto conlleva a tener consecuencia en el rendimiento.

CONCLUSIONES

A continuación, se exponen las conclusiones del ***análisis cuantitativo***:

Teniendo en cuenta los objetivos cuantitativos planteados:

- Analizar los indicadores de ansiedad en deportistas de alto rendimiento antes de una competición.
- Describir niveles de ansiedad existe en deportistas de alto rendimiento, previo a una competición.

Se le administró a la muestra el cuestionario **STAI** “*State Trait-Anxiety Inventory*” Autor: *C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene*. Dicho cuestionario, comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado y como rasgo.

La ansiedad estado (A/E) se describe como un estado o condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo.

Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

La Ansiedad rasgo (A/R) consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado (A/E). La ansiedad rasgo es similar a los constructos llamados “motivos” o “disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación”, o bien “disposiciones comportamentales adquiridas”.

Las puntuaciones de las dos escalas del STAI pueden variar desde 0 hasta 60 puntos. Se utilizan las pautas de puntuación y rangos de El cuestionario Stai y la tabla de Baremos en la totalidad de la muestra. La puntuación que va desde 0-25 centiles, presenta un rango muy bajo de ansiedad. La puntuación que va desde 25-75 centiles, presenta un rango moderado de ansiedad y la puntuación que va desde 75-99 centiles, presenta un rango muy alto de ansiedad.

En relación a la muestra el 100% posee niveles muy altos de ansiedad estado y rasgo, ya que la puntuación de dicha población oscila entre los 75-99 centiles.

Por lo tanto, se concluye que la hipótesis planteada en esta investigación (*el rendimiento de los deportistas se ve influenciado en forma significativa debido a la ansiedad que sufren*) se cumple debido a lo antedicho.

Conclusiones del análisis cualitativo:

Respondiendo al objetivo cualitativo planteado:

- Conocer como la ansiedad influye en los deportistas de alto rendimiento, momentos antes de una competición.

Se recurrió al método comparativo constante. El objetivo de la utilización de esta herramienta fue lograr recolectar la mayor cantidad de información posible para luego, a través de su análisis lograr una mayor comprensión de los aspectos emocionales de los futbolistas en la etapa pre-competitiva.

Se puede inferir que la ansiedad pre-competitiva, se debe a que los jugadores se sienten presionados o condicionados al jugar tanto local como visitante, debido a que en esas instancias es cuando el equipo de profesionales del club, van a los partidos a evaluar su rendimiento y saben que, ganando cada partido, las oportunidades de salir campeones y crecer en el ámbito futbolístico son mayores.

Al hablar con el entrenador y preparadores físicos de esta categoría, éstos destacaron la importancia de las pretemporadas, ya que se desarrollan para que los jugadores tengan un rendimiento superlativo durante el año y que se puedan destacar, y logren su objetivo poder salir campeones.

A su vez, en relación a lo institucional el “CLUB PINOCHO” es un lugar que brinda formación continua, posibilita transitar por diferentes experiencias en relación a lo profesional, grupal e individual.

Todas estas alternativas permiten un aprendizaje constante y posibilitador de cambios en función de los intereses y motivaciones expresados anteriormente.

En relación a la ansiedad y el rendimiento en los deportistas en una competición, hay que estar atentos de cómo pueden influir como variable durante el rendimiento, ya que si no se cuenta con buenas estrategias los resultados no pueden ser favorables, ya que la ansiedad puede intervenir antes durante y después de una competencia, y dicha ansiedad puede ser favorable o desfavorable esto según como se le dé enfoque por eso es importante tener un plan de intervención para saber cómo se maneja dichas situaciones y la efectividad de estas estrategias, porque en la medida que el deportista con ayuda de su preparador sean capaz de percibir sus logros, se puede mejorar el nivel de habilidades y destrezas psicológicas.

También se recomienda si se quiere continuar con aplicación de este estudio se debe tener en cuenta que: Nunca olvidar de que las personas son seres biopsicosociales, que se relaciona con el medio y en ellos influyen el medio que los rodea por eso siempre se debe tener una mirada multidisciplinar donde se puedan aplicar, por eso juega un papel muy importante el desarrollo de la preparación tanto física, psicológica, teórica y deportiva, no olvidando al ser como una persona integral y única al momento de querer realizar estudios científicos es deber ético del profesional en el campo del de Deporte: Tener en cuenta ser como persona e individuo con particularidades propias, principio de individualidad.

RECOMENDACIONES

En base a la ansiedad sufrida en momentos antes de una competición en deportistas de alto rendimiento, se profundiza en investigaciones sobre:

- Ansiedad y factores psicosociales, así como otras variables de interés del futuro investigador.
- Continuar la intervención psicológica en deportistas con elevado nivel de Ansiedad, con el propósito de que puedan aprender cómo tratarla y disminuirla para obtener un excelente rendimiento deportivo.
- Planificar y realizar charlas a los entrenadores por parte del Psicólogo, sea éste Clínico o Deportivo, para que conozcan qué técnicas utilizar antes y durante las competencias, ya que es en ese momento que el atleta manifiesta ansiedad elevada.
- Impulsar el apoyo y motivación entre los deportistas, con el fin de promover el compañerismo y reforzar las amistades forjadas que no afecte en caso de ser rivales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Beck, A. (1985). *Trastornos de Ansiedad y Fobias-Una perspectiva cognitiva*. Desclee.
- Borkovek, T., Weerts, T., & Bernstein, D. (1977). *Assesment of Anxiety*.
- Cox, R. (2009). *PSICOLOGIA DEL DEPORTE*.
- Freud, S. (1926). *Inhibición, síntoma y angustia*.
- Garfield, C. (1987). *Rendimiento Máximo*. Martinez Roca.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). *The arousal-athletic performance*.
- Irastuza, S., & Aruzza, J. (2006). *Revista de Psicología del Deporte*.
- Lorenzo, A., & Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*.
- Luria, A. R. (1974). *El cerebro en acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martens. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*.
- Martin, D. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*.
- May, R. (1963). *Bases existenciales de la psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Mc Grath, J. (1970). *A conceptual formulation for research on stress - Social and psychological factors in stress*.
- Miguel Tobal, J. J. (1984). *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad*.
- Pons, D. (1994). *Un estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento*.
Universidad de Valencia: Tesis Doctoral sin publicar.
- Ramirez Farto, E. (2001). <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital.
- Riera, J. (1994). *Estrategia, Táctica y Técnicas deportivas deportivas*.
- Riera, J. (1997). *Habilidades, competencias y aptitudes en el deporte*.
- Rudik, P. (1960). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Buenos Aires : Stadium 82.
- Sanchez Bañuelos, F. (1997). *Rendimiento deportivo: claves para la optimización de los aprendizajes*.
- Skinner, B. (1979). *contingencias de reforzamiento, Un análisis teórico*. Mexico: Editorial Trillas.
- Spielberger, C. (1966). *Theory and research on anxiety*. New York.
- Spielberger, C., & Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Estado Rasgo*.
. Mexico: Editorial Manual Moderno.
- Vila, J. (1984). *Técnicas de reducción de ansiedad*. Madrid: Manual de Modificación de conducta.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. . Barcelona: ARIEL.
- Wolpe, J. (1981). *Psicoterapia por inhibición recíproca*. BILBAO: Editorial Española.

ANEXO

MATRIZ DE DATOS (A/E)

Jugador	Edad	Sexo	Estado	TOTAL	NIVEL DE
			Civil	ANSIEDAD ESTADO	ANSIEDAD ESTADO
1	26	M	soltero	57	Muy alto
2	22	M	soltero	47	Muy alto
3	19	M	soltero	52	Muy alto
4	40	M	casado	39	Muy alto
5	30	M	casado	37	Muy alto
6	18	M	soltero	48	Muy alto
7	18	M	soltero	38	Muy alto
8	19	M	soltero	49	Muy alto
9	18	M	soltero	57	Muy alto
10	18	M	soltero	51	Muy alto
11	23	M	soltero	48	Muy alto
12	25	M	soltero	54	Muy alto
13	26	M	soltero	52	Muy alto
14	19	M	soltero	60	Muy alto
15	25	M	soltero	51	Muy alto
16	35	M	casado	54	Muy alto
17	18	M	soltero	56	Muy alto
18	28	M	soltero	36	Muy alto
19	20	M	soltero	48	Muy alto
20	45	M	casado	50	Muy alto
21	24	M	soltero	52	Muy alto
22	18	M	soltero	50	Muy alto
23	22	M	soltero	55	Muy alto

24	21	M	soltero	32	Muy alto
25	31	M	soltero	47	Muy alto
26	18	M	soltero	48	Muy alto
27	23	M	soltero	42	Muy alto
28	30	M	casado	45	Muy alto
29	18	M	soltero	42	Muy alto
30	22	M	soltero	44	Muy alto

MATRIZ DE DATOS (A/R)

Jugador	Edad	Sexo	Estado	TOTAL	NIVEL DE
			Civil	ANSIEDAD RASGO	ANSIEDAD RASGO
1	26	M	soltero	53	Muy alto
2	22	M	soltero	29	Muy alto
3	19	M	soltero	47	Muy alto
4	40	M	casado	38	Muy alto
5	30	M	casado	35	Muy alto
6	18	M	soltero	39	Muy alto
7	18	M	soltero	32	Muy alto
8	19	M	soltero	38	Muy alto
9	18	M	soltero	39	Muy alto
10	18	M	soltero	50	Muy alto
11	23	M	soltero	28	Muy alto
12	25	M	soltero	56	Muy alto
13	26	M	soltero	55	Muy alto
14	19	M	soltero	59	Muy alto
15	25	M	soltero	38	Muy alto
16	35	M	casado	44	Muy alto
17	18	M	soltero	37	Muy alto
18	28	M	soltero	35	Muy alto
19	20	M	soltero	41	Muy alto
20	45	M	casado	38	Muy alto

21	24	M	soltero	29	Muy alto
22	18	M	soltero	38	Muy alto
23	22	M	soltero	44	Muy alto
24	21	M	soltero	36	Muy alto
25	31	M	soltero	31	Muy alto
26	18	M	soltero	34	Muy alto
27	23	M	soltero	42	Muy alto
28	30	M	casado	37	Muy alto
29	18	M	soltero	37	Muy alto
30	22	M	soltero	42	Muy alto

Entrevistado: Matías		Edad: 30 años
Registro	Comentarios	Análisis
1-¿Qué te impulsa a realizar esta actividad? <i>“Hacer un deporte y competir”</i>	Distención	La competición y el deporte como agente de influencia frente al inicio de la actividad
2-¿Cómo son tus sensaciones, momentos antes de una competición? <i>“Me siento tranquilo, relajado antes de competir”</i>	Distención, tranquilidad	Estados emocionales manifiestos
3-¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones previas al partido? Justifique <i>“Bastante, porque si estoy relajado estoy atento al juego ”</i>	Seguridad	Auto-registro de sus emociones
4-¿Cómo te manejas en dichas circunstancias? <i>“ Con mucha tranquilidad, soy muy</i>	Orientado a la tarea	Auto-valoración positiva frente a la competición.

<i>tranquilo, me tengo confianza</i>		
5-¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones después del partido? Justifique <i>“Al 100%”</i>	Sonrisas.	Compromiso frente al equipo
6-¿Cómo crees que incide tu estado personal a nivel grupal? <i>“Bastante, porque si estoy de mal humor incide en el grupo”</i>	Sonrisas	Sentido de pertenencia grupal
7-¿Cuál es el motivo que te lleva a permanecer en el equipo? <i>“El grupo que se armo, competir y crecer”</i>	Buena relación de compañerismo	Relación de apoyo grupal que fomenta la eficacia personal
8-¿De qué manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando jugas de local? <i>“Bien, siento apoyo del grupo y eso me da tranquilidad”</i>	Distención, tranquilidad	Confianza en sus sensaciones frente al grupo Sentimiento de pertenencia
9-¿De qué manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando jugas de visitante? <i>“Tengo doble exigencia”</i>	Orientado a la tarea	Fomenta la auto-eficacia percibida
10- La ansiedad se manifiesta: ¿Antes, durante o después? <i>“No tengo ansiedad”</i>	Risas	No registra estados emocionales manifiestos frente a la competición

Entrevistado: Ariel		Edad: 26 años
Registro	Comentarios	Análisis
1-¿Qué te impulsa a realizar esta actividad? <i>” Es lo que me gusto toda la vida y me da fuerza para despejarme de la familia y seguir adelante”</i>	Sonrisas	Confianza Proyección de futuro
2-¿Cómo son tus sensaciones, momentos antes de una competición? <i>“ Por momentos muchos nervios y ansiedad..estoy pensando que hacer y que no”</i>	Se toca la cabeza y respira profundo	Estados emocionales manifiestos
3-¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones previas al partido? Justifique <i>“Afectan esas sensaciones.</i> <i>Bastante..Porque muchas veces pienso lo que es esencial en el puesto que juego, tengo que ser ágil y me juega en contra”</i>	Pérdida de control como amenaza en el rendimiento	Estados emocionales manifiestos
4-¿Cómo te manejas en dichas circunstancias?	Distención	Auto-valoración positiva frente al estímulo competitivo.

<i>“Trato de enfocarme en la entrada en calor para aflojar esas sensaciones y rendir bien”</i>		
5 -¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones después del partido? Justifique <i>“Bastante, muchas veces veo más negativo que positivas las cosas que hice”</i>	Sonrisas	Auto-exigencia
6-¿Cómo crees que incide tu estado personal a nivel grupal? Justifique <i>“No creo que afecte tanto al grupo mi estado”</i>	Seguridad	Sentimiento de pertenencia
7-¿Cuál es el motivo que te lleva a permanecer en el equipo? Justifique <i>“En primer lugar mi progreso y tratar de dar una mano aquello que pueda y este a mi alcance”</i>	Buena relación de compañerismo	Relación de apoyo grupal que fomenta la eficacia personal
8-¿De qué manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando juegas de local? Justifique <i>“No inciden tanto sea local o visitante al final no varía”</i>	Distención	Confianza en sus sensaciones frente al grupo Sentimiento de pertenencia

9-¿De que manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando jugas de visitante? “No inciden tanto sea local o visitante al final no varía”	Distención	Confianza en sus sensaciones frente al grupo Sentimiento de pertenencia
10- La ansiedad se manifiesta: ¿Antes, durante o después? “La ansiedad la tengo siempre antes de jugar”	sonrisas	Estados emocionales manifiestos frente al estímulo aversivo (competición)

Entrevistado: Gonzalo		Edad:25 años
REGISTROS	COMENTARIOS	ANALISIS
1-¿Qué te impulsa a realizar esta actividad? “Tener un estado saludable, jugar al futbol que me encanta y el buen grupo que se armo”	Distención	La competición y el deporte como agente de influencia frente al inicio de la actividad.
2-¿Cómo son tus sensaciones, momentos antes de una competición? “Quiero jugar bien, quiero que el equipo gane y estar a la altura para que esto pase”	Distención, tranquilidad	Estados emocionales manifiestos
3-¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones previas al partido? Justifique “En todo, si me presionan mucho”	Seguridad	Auto-registro de sus emociones

<i>puedo hacer las cosas mal ”</i>		
4-¿Cómo te manejas en dichas circunstancias? <i>“Trato de ser yo mismo y conectarme”</i>	Orientado a la tarea	Actitud positiva frente a la competición.
5-¿Cuánto crees que afectan esas sensaciones después del partido? Justifique <i>“Mucho. Puedo estar totalmente feliz, un poco o con bronca y angustia”</i>	Sonrisas.	Compromiso frente al equipo
6-¿Cómo crees que incide tu estado personal a nivel grupal? <i>“Bastante, porque si estoy de mal humor incide en el grupo”</i>	Sonrisas	Sentido de pertenencia grupal
7-¿Cuál es el motivo que te lleva a permanecer en el equipo? <i>“ El grupo que se armo, competir y crecer”</i>	Buena relación de compañerismo	Relación de apoyo grupal que fomenta la eficacia personal
8-¿De qué manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando juegas de local? <i>“Bien, siento apoyo del grupo y eso me da tranquilidad”</i>	Distención, tranquilidad	Confianza en sus sensaciones frente al grupo Sentimiento de pertenencia
9-¿De qué manera inciden tus sensaciones físicas y psíquicas cuando juegas de visitante?	Orientado a la tarea	Fomenta la auto-eficacia percibida

<i>“Tengo doble exigencia”</i>		
10- La ansiedad se manifiesta antes, durante o después? “No tengo ansiedad”	Risas	No están presentes estados emocionales manifiestos frente a la competición

TABLA 4. STAI. Autoevaluación a (E/R)

Apellidos y nombre..... Edad..... Sexo..... (V o M)
 Centro..... Curso / puesto..... Estado Civil.....
 Otros datos..... Fecha.....

A-E
INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE VD. AHORA MISMO*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	N	A	B	M
1. Me siento calmado.....	0	1	2	3
2. Me siento seguro.....	0	1	2	3
3. Estoy tenso.....	0	1	2	3
4. Estoy contrariado.....	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).....	0	1	2	3
6. Me siento alterado.....	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.....	0	1	2	3
8. Me siento descansado.....	0	1	2	3
9. Me siento angustiado.....	0	1	2	3
10. Me siento confortable.....	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo.....	0	1	2	3
12. Me siento nervioso.....	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado.....	0	1	2	3
14. Me siento muy atado (como oprimido).....	0	1	2	3
15. Estoy relajado.....	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho.....	0	1	2	3
17. Estoy preocupado.....	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.....	0	1	2	3
19. Me siento alegre.....	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien.....	0	1	2	3

N (Nada) A (Algo) B (Bastante) M (Mucho)

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar a las frases.

A-R
INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE VD. EN GENERAL* en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.

	C/n	A/v	A/m	C/s
21. Me siento bien.....	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente.....	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar.....	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros.....	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.....	0	1	2	3
26. Me siento descansado.....	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila serena y sosegada.....	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.....	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.....	0	1	2	3
30. Soy feliz.....	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.....	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo.....	0	1	2	3
33. Me siento seguro.....	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.....	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico).....	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho.....	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.....	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.....	0	1	2	3
39. Soy una persona estable.....	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.....	0	1	2	3

C/n (Casi nunca) A/v (A veces) A/m (A menudo) C/s (Casi siempre)

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

A/E P D = 30+ _____ =
 A/R P D = 21+ _____ =

BAREMOS STAI

Centiles	Puntuaciones directas								Decatipo
	Adolescentes				Adultos				
	<u>VARONES</u>		<u>MUJERES</u>		<u>VARONES</u>		<u>MUJERES</u>		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	47-60	46-60	53-60	49-60	47-60	46-60	54-60	49-60	10
97	45	41	44	43	43	39-40	49	45	9
96	44	40	42-43	42	42	38	48	44	9
95	43	39	41	41	40-41	37	47	43	9
90	38	33	39	36	37	33	41	40	8
89	37	32	38	35	36	32	40	39	8
85	36	30	36	33	33	29	37	37	8
80	34	28	34	31	30	27	34	34	7
77	32	27	33	30	29	26	32	33	7
75	31	26	31	29	28	25	31	32	7
70	28	24	28	27	25	24	29	30	7
65	26	23	26	26	23	23	26	29	6
60	24	22	25	25	21	21	24	27	6
55	22	21	23	23	20	20	23	26	6
50	20	20	22	22	19	19	21	24	6
45	19	19	20	21	18	18	19	23	5
40	17	18	19	20	16	17	18	21	5
35	16	17	18	19	15	16	17	20	5
30	14	16	17	18	-	15	16	18	4
25	13	15	16	17	14	14	15	17	4
23	-	-	15	-	13	-	14	-	4
20	12	14	14	16	12	13	13	16	4
15	11	13	13	15	10	11	12	14	3
11	-	-	12	14	9	10	11	13	3
10	10	12	11	13	8	9	10	12	3
5	9	11	8	12	6	8	7	11	2
4	8	10	7	11	5	7	6	10	2
1	0-2	0-6	0-4	0-7	0-2	0-4	0-2	0-7	1
N	146	151	169	180	295	318	295	387	N
Media	22,35	21,30	23,28	23,42	20,54	20,19	23,30	24,99	Media
D. Típica	11,03	8,53	10,56	9,10	10,56	9,10	8,89	10,05	D. Típica

