



**Universidad Abierta Interamericana**

Análisis de la relación entre ansiedad estado competitiva y rendimiento deportivo en tenistas  
profesionales del Coria Tennis Club

Presentada para obtener el título de  
Licenciado en Psicología

Tesista: Luis Alfredo Secchi

Director: Lic. Roberto Ribetti

Noviembre 2015

*“La perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones que le damos a esas situaciones.”*

Albert Ellis

## Resumen.

La Ansiedad ante competiciones deportivas es la predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de competencia. El tipo de respuestas posibles se desplegará de diversas maneras, según la presencia más exacerbada o más inhibida de sus distintos componentes. Estos son: Ansiedad estado cognitiva (auto-imágenes negativas y dudas); Ansiedad estado somática (activación fisiológica) y Autoconfianza (sobre el propio rendimiento y autocontrol).

En la presente investigación se planteó el objetivo de inferir la asociación existente entre el nivel de ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo (entendido como partido ganado/perdido) en jugadores profesionales de tenis, pertenecientes al club Coria Tenis de la ciudad de rosario, momentos antes de su concurrencia a una competencia. Conocer dicha asociación permitiría elaborar estrategias de entrenamiento eficientes para mejorar el rendimiento de los jugadores.

Para lograr tal objetivo, se utilizó el inventario de Ansiedad Estado Competitivo CSAI-2 de Martens, Vealey y Burton, sobre una muestra de 10 jugadores profesionales de género masculino de entre 18 y 25 años del mencionado club, en momentos previos a disputarse una competición.

Como resultados generales, se observa una correlación negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento deportivo, mientras que puntajes elevados de autoconfianza estuvieron asociados a mayor rendimiento.

Palabras clave: ansiedad estado cognitiva; ansiedad estado somática; autoconfianza; rendimiento deportivo; jugadores de tenis.

**Tema y Problema.**

**Tema:** Ansiedad estado competitiva y rendimiento deportivo en tenistas profesionales del club Coria Tenis.

**Problema:** ¿Qué asociaciones existen entre la ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo en tenistas profesionales del club Coria Tenis?

## **Introducción.**

En la práctica deportiva, es posible distinguir entre dos grandes líneas generales o dimensiones del deporte: el deporte como recreación y el deporte como rendimiento. El deporte recreacional se asocia con la ocupación activa del tiempo libre, la realización personal, la salud física y mental. El deporte como rendimiento, en cambio, es un trabajo programado en base a metas específicas relacionadas con las competencias y los resultados. Ambas dimensiones están influenciadas y condicionadas por diferentes motivos y exigencias personales, ambientales y sociales, además de organizadas en función de objetivos distintos, cuyo abordaje requiere de un contexto teórico y metodológico específico (Letelier, López Alejandra, 2007)

Todos los involucrados en el deporte de rendimiento saben que en las situaciones competitivas las exigencias aumentan, por lo que tienden a ser generadoras de intensas emociones, ya que los deportistas no sólo deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos sino que también deben superar el desafío de vencer a sus rivales. Si además, se considera la influencia de otras variables, tales como la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas, los árbitros y la fluctuación de las demandas deportivas, se puede plantear que las situaciones competitivas presentan un contexto en el cual existen diversos factores que potencian la aparición de intensas respuestas emocionales en los deportistas. En este contexto, una de las variables psicológicas que mayor atención ha tenido por parte de los deportistas, entrenadores y psicólogos, es la ansiedad estado competitiva, siendo muchas veces considerada como causal directa de los bajos niveles de rendimiento y de los fracasos deportivos (Bueno, Capdevila y Fernández- Castro, 2002).

Siguiendo el razonamiento de estos autores se infiere que una de las exigencias de las situaciones competitivas para obtener buenos resultados y mejor rendimiento, es la capacidad de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva. Ahora bien cada deporte tiene sus propios requerimientos, y cada deportista tiene una mayor o menor predisposición a evaluar estos requerimientos como amenazantes. Por esta razón, es necesario conocer las particularidades tanto del deporte en cuestión como del sujeto con el cual se pretende trabajar.

La presente investigación se inserta en el deporte de rendimiento, específicamente en el tenis competitivo, donde el énfasis está puesto en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que influyen en la actuación de los deportistas frente a un rival. Como plantea Eraña de Castro (2004), el tenis es un deporte en el cual hay una permanente exigencia de responder y reaccionar rápidamente de manera individual a las condiciones impuestas por la situación competitiva.

La ansiedad en el deporte de rendimiento, ha sido abordada desde dos perspectivas o dimensiones; por un lado, se considera como un rasgo y por otro, como un estado (Spielberger, 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 y Gould, 1996, p. 104). 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, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004). 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 (Soto, 2003). Martens et al. (1990) distingue 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. De esta manera Martens (Op. Cit.) plantea las siguientes dos dimensiones:

**Ansiedad Cognitiva:** considerada como el conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

**Ansiedad Somática:** considerada como una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

Martens y Gill (1976), 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.

Existen diversos estudios que han planteado que la ansiedad estado competitiva tiene como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista. Así, por ejemplo, la ansiedad cognitiva influye sobre el rendimiento, a través de los cambios en la intensidad y dirección de la atención y a través de la fluctuación de la concentración y del estilo atencional dominante

(Nideffer, 1976). Por lo tanto, se ven afectados los procesos de atención, la toma de decisiones, el tiempo de reacción, la disposición, la actitud y la concentración (García Ucha, 1996). Por otro lado, se ha observado que la reactividad ansiosa, tiene un correlato neurofisiológico que influye en el sistema neuromuscular, afectando la coordinación motriz y la capacidad de ejecutar el movimiento requerido por los gestos técnicos específicos de la disciplina deportiva (Márquez, 2004).

Si bien los hallazgos resultan lógicos, es necesario precisar las condiciones individuales en las cuales la ansiedad se presenta. De esta manera, se ha encontrado la existencia de correlación negativa entre la intensidad de la ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo en atletas menos preparados técnica y físicamente. Sin embargo, esta correlación desaparece en atletas con mayor preparación (Gutiérrez Calvo, Estévez, García Pérez, y Pérez Hernández, 1997; Bueno et al., 2002). En otras palabras, que una competencia sea fácil, difícil, peligrosa, amenazante o desafiante, no depende únicamente de las condiciones ambientales sino que más bien, de la influencia conjunta de una diversidad de variables personales y ambientales. Por lo tanto, la ansiedad surge desde la valoración de las exigencias de la situación competitiva, en relación a los recursos disponibles para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1990).

Diversas teorías han intentado explicar cómo esa reacción de ansiedad puede repercutir en la ejecución de la actividad deportiva. Las más relevantes son la teoría del impulso de Spence (1966) y la hipótesis de la U invertida formulada por R. Yerkes y J. Dodson (1908). La teoría del impulso (drive) postula una relación lineal entre el nivel de activación y la ejecución deportiva: en la medida que la activación aumenta, la ejecución mejora. Por su parte, la hipótesis de la U invertida sostiene que la relación entre el nivel de activación y la calidad de la ejecución es curvilínea: niveles bajos o altos de activación deterioran la ejecución, mientras

que los niveles moderados la facilitan. Desafortunadamente, ninguna de estas dos teorías ha conseguido, hasta la fecha, explicar totalmente la relación entre ansiedad y ejecución, posiblemente debido a las grandes diferencias individuales existentes entre los diferentes deportistas (Buceta 1990).

En la actualidad, una de las teorías más prometedoras al respecto es la de Hanin (1980) sobre las Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF). Esta teoría, basada en la existencia de diferencias individuales en los niveles de ansiedad óptima, defiende que un atleta, en concreto, alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de su rango característico, hecho que, evidentemente, nos obliga a tener que evaluar dicha ansiedad y a establecer su ZOF.

Por lo anteriormente expuesto, es posible plantear que las situaciones competitivas inevitablemente generan ansiedad y otras reacciones emocionales en sus participantes. Por lo tanto, se hace menester poder identificar el grado de influencia de dicha ansiedad sobre el rendimiento deportivo.

El desarrollo del Marco Teórico del presente trabajo se encuentra ordenado desde lo más general a lo más específico, comenzando en el primer capítulo con un breve recorrido por el concepto deporte, partiendo desde el origen etimológico del término, hasta las distintas definiciones propuestas por diversos autores, para luego enfocarnos específicamente en el deporte recreacional y el deporte de rendimiento.

En el segundo capítulo abordaremos el constructo ansiedad desde la perspectiva de las ciencias cognitivas. De esta forma, el capítulo se compondrá inicialmente de una breve exposición del constructo ansiedad, para luego enfocarnos específicamente en dos

componentes que según el modelo cognitivo, son constitutivos de la misma: la ansiedad estado competitiva y la ansiedad rasgo.

Por último, en el capítulo tercero, abordaremos la compleja relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Para ello, realizaremos un breve recorrido por algunas de las diferentes teorizaciones que se han propuesto, a lo largo de la historia de la psicología del deporte, para tratar de esclarecer dicha correlación.

## Índice.

Resumen.....	2
Tema y Problema.....	3
Introducción.....	4
Índice.....	10
Objetivos.....	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
Estado del Arte.....	12
Marco Teórico.....	18
Capítulo 1: Desarrollo del concepto deporte.....	18
1.1. Deporte recreacional.....	22
1.2. Deporte de rendimiento.....	24
Capítulo 2: Desarrollo del concepto de ansiedad.....	28
2.1 Ansiedad estado competitiva.....	38
2.2 Ansiedad rasgo.....	40
Capítulo 3: Correlación de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo.....	42
Marco Metodológico.....	48
Análisis de los datos e interpretación de los resultados.....	54
Conclusiones. ....	59
Propuesta. ....	62
Bibliografía. ....	64
Anexo.....	68
CSAI-2.....	68
Planilla documental.....	69

## **Objetivos.**

### *Objetivo general.*

Describir las asociaciones existentes entre la ansiedad estado competitiva y el rendimiento deportivo en tenistas profesionales del club Coria Tenis.

### *Objetivos específicos.*

- Identificar la ansiedad estado competitiva en tenistas profesionales.
- Analizar el rendimiento deportivo de los tenistas.
- Inferir la relación entre ansiedad y rendimiento.

## **Estado del arte.**

Las investigaciones realizadas en la actualidad, en relación a la temática del presente estudio, son variadas. Nos encontramos que la mayoría están enfocadas a la relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento deportivo en general.

Así, se encuentra, por ejemplo, un estudio llevado a cabo por Manuel Gutiérrez Calvo (2003) acerca de la ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés. Los objetivos del estudio consistieron en examinar los posibles efectos negativos de la ansiedad rasgo y estado, sobre distintos componentes del rendimiento atlético, y determinar la influencia de la práctica previa, la capacidad aeróbica y el entrenamiento como moduladores de dichos efectos. El estudio partió de la hipótesis de un efecto negativo de la ansiedad (tanto de rasgo, como de estado) sobre el rendimiento deportivo.

Los resultados obtenidos sobre el efecto moderador de la preparación física en la relación ansiedad-rendimiento son diferentes según cómo se considere esa preparación. Aunque el meta-análisis de Kleine (1990) destaca que la relación ansiedad-rendimiento es menor en los sujetos con mayor preparación física o aptitud, los resultados de la investigación llevada a cabo por Manuel Gutiérrez Calvo (Op. Cit.), indican que no sirve cualquier tipo de preparación o aptitud. El autor nos dirá que, ni la práctica previa, ni la capacidad aeróbica cumplen esa función, pero sí lo hace el entrenamiento programado.

En las conclusiones de dicho estudio, se plantea que, la ansiedad tiene un efecto negativo ligero y selectivo sobre el rendimiento atlético en condiciones de estrés de competición. Pero (como se menciono anteriormente) que este efecto no está moderado por la frecuencia con que los sujetos dicen haber practicado ejercicio físico en el pasado, ni por la forma física medida en términos de capacidad aeróbica. En cambio, el entrenamiento programado en

aptitudes de fuerza, habilidad y resistencia contribuye a reducir los efectos negativos de la ansiedad, aunque no los convierte en positivos. El autor nos plantea que el estado de ansiedad cognitiva tiene un peso algo mayor (mayor número de correlaciones significativas) que el de ansiedad somática. Sin embargo, el rasgo de ansiedad parece tener tanto peso como el estado de ansiedad cognitiva y más que el de ansiedad somática.

En otro estudio, Miguel López Torre (2007), encontró la misma relación negativa del estado de ansiedad tanto somática como cognitiva, con el rendimiento cumbre. Hallando que a bajos niveles de ansiedad, los atletas obtenían mejores experiencias de rendimiento, mientras que con altos niveles de ansiedad, su rendimiento era inferior. Esto refuerza, la observación de que cuando un atleta tiene un estado de ansiedad cognitiva o somática alto, éste le impedirá o dificultará el desarrollo de un rendimiento óptimo.

Según Smith (2008) en Pere Palou (2011), la reacción de ansiedad incluye altos niveles de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación, y cogniciones auto-orientadas que pueden alterar procesos atencionales y otras funciones cognitivas. El mismo autor nos plantea que, aunque algunos deportistas informan de que la ansiedad facilita el rendimiento en la tarea, la mayoría de investigaciones realizadas tanto con jóvenes deportistas como con adultos, muestran que la ansiedad competitiva tiene efectos letales en el rendimiento, en el disfrute de su participación, y en el bienestar físico. Así, los niños con un alto nivel de ansiedad competitiva en deporte se preocupan con más frecuencia sobre comisión de errores, no jugar bien, perder más que sus compañeros con baja ansiedad, están más preocupados sobre cómo serán evaluados por sus entrenadores, compañeros y padres, y tienen expectativas más fuertes de que el fracaso derivará en críticas por parte de aquellos (Pere Palou 2011).

María Florencia Pinto y Natalia Vázquez (2013) en un estudio acerca de la relación entre ansiedad competitiva, y rendimiento deportivo en jugadores de golf, nos muestran que a mayor ansiedad somática mayor es el nivel de hándicap del deportista, y por lo tanto peor es su rendimiento. Sin embargo, plantean las autoras, contrariamente a lo que proponía en su estudio Burton (1988), la relación entre el rendimiento y la ansiedad somática es más significativa que en el caso de la ansiedad cognitiva. Por otra parte, los resultados de la investigación, indicaron una asociación entre los niveles de autoconfianza y el rendimiento deportivo. Pudo observarse que los jugadores que poseen una mayor creencia y convicción de poder lograr aquello que se proponen obtuvieron mejores resultados en el torneo; y recurren a la calma emocional y a la planificación activa como estrategias de afrontamiento (María Florencia Pinto y Natalia Vázquez 2013)

Letelier López (2007) citando a Nideffer (1976) nos dice que la ansiedad cognitiva influye sobre el rendimiento, a través de los cambios en la intensidad y dirección de la atención y a través de la fluctuación de la concentración y del estilo atencional dominante. Por lo tanto, se ven afectados los procesos de atención, la toma de decisiones, el tiempo de reacción, la disposición, la actitud y la concentración. (García Ucha, 1996, en Letelier López Op. Cit.) Por otro lado, se ha observado que la reactividad ansiosa, tiene un correlato neurofisiológico que influye en el sistema neuromuscular, afectando la coordinación motriz y la capacidad de ejecutar el movimiento requerido por los gestos técnicos específicos de la disciplina deportiva (Márquez, 2004).

A su vez, Letelier López (Op. Cit.) plantea que es necesario precisar las condiciones individuales en las cuales la ansiedad se presenta. De esta manera, se ha encontrado la existencia de correlación negativa entre la intensidad de la ansiedad estado competitiva y el rendimiento en atletas menos preparados técnica y físicamente. Sin embargo, esta correlación

desaparece en atletas con mayor preparación (Bueno et al., 2002). En otras palabras, que una competencia sea fácil, difícil, peligrosa, amenazante o desafiante, no depende únicamente de las condiciones ambientales sino que más bien, de la influencia conjunta de una diversidad de variables personales y ambientales. Por lo tanto, la ansiedad surge desde la valoración de las exigencias de la situación competitiva, en relación a los recursos disponibles para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1990). Por lo tanto, los altos niveles de ansiedad estado son experimentados como intensamente molestos, y si la persona no puede evitar el estímulo que provoca dicha ansiedad, despliega estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación amenazante (Letelier López, 2007)

Por su parte, Santos-Rosa; García; Jiménez; Moya y Cervelló (2007) plantean que aunque tradicionalmente a la ansiedad se la ha asumido con efectos negativos sobre la actuación o rendimiento, puede que desempeñe un papel facilitador de las actuaciones en los entornos deportivos. Así, Pinto y Vázquez (2013) señalan que aunque diversos autores se han abocado al estudio de la correlación negativa entre la ansiedad estado competitiva y el potencial de los deportistas, las investigaciones provenientes de la teoría de la eficiencia del procesamiento, han encontrado una asociación positiva entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo.

Nos encontramos también con diferentes perspectivas como la teoría de la inversión, del ZOF y de la multidimensionalidad de la ansiedad, así como el modelo de la catástrofe, que sugieren que la ansiedad necesariamente no tiene por qué tener efectos negativos en la misma actuación. La teoría de la multidimensionalidad de la ansiedad considera que la ansiedad es un constructo multidimensional en el que se deben distinguir tanto aspectos somáticos como cognitivos, aspectos de rasgo y de estado, siendo independientes entre sí e influyendo de forma distinta sobre el comportamiento. Dicho marco teórico considera que los aspectos

somáticos, definen la ansiedad somática, y reflejan percepciones sobre síntomas corporales desencadenados por el arousal (incremento de frecuencia cardiaca, incremento de frecuencia respiratoria, cosquilleo, tensión, sequedad bucal, etc.) provocando cambios en la conducta. Los aspectos cognitivos, reflejan percepciones negativas de actuación, provocando preocupaciones, imágenes desastrosas, problemas de concentración, problemas de control corporal. Por su parte los aspectos de rasgo, reflejan predisposición a percibir ciertos estímulos ambientales como amenazantes, provocando variación de los niveles de ansiedad estado. Finalmente los aspectos de estado, reflejan un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de tensión y aprensión, asociados a la alta activación del organismo.

Junto a la multidimensionalidad de la ansiedad, el concepto de dirección de la ansiedad se establece como una variable determinante para comprender los procesos comportamentales que desarrollan los sujetos. Según Santos-Rosa (2007), la Direccionalidad de la Ansiedad, expuesta por Jones (1991), hace referencia a como el sujeto interpreta la intensidad de los síntomas que experimenta como facilitadores u obstaculizantes, en función de la percepción de control que puede ejercer sobre el ambiente y sobre sí mismo, así como de su creencia de la capacidad de afrontar los problemas de ansiedad frente a la consecución de una meta.

Santos-Rosa (Op. Cit.) plantea a su vez que altos valores de ansiedad cognitiva pueden tener un efecto facilitador o debilitador de la actuación, dependiendo de los niveles de activación fisiológica. El estudio de la interacción entre la intensidad de la ansiedad cognitiva y la activación fisiológica, abre el camino a contemplar que dicha interacción actúe como un mecanismo subyacente en la interpretación de los síntomas de la ansiedad. En este sentido varios investigadores han sugerido que la autoconfianza puede actuar como regulador de la interpretación direccional de los síntomas de la ansiedad competitiva.

El recorrido por estas investigaciones, nos aproxima a una diversidad de posturas con respecto a los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo. Podemos vislumbrar teorizaciones que muestran tanto un efecto “positivo” como “negativo” de la ansiedad estado competitiva sobre dicho rendimiento. Además, cabe destacar, que existen multiplicidad de otras variables que pueden influir directamente sobre el rendimiento del atleta, cuestión ésta que marca las limitaciones del presente estudio.

## **Marco teórico.**

### Capítulo 1: Desarrollo del concepto deporte

Como nos plantea Olga Arboleda, (2012) el Deporte, es asumido como fenómeno social por afectar la cotidianidad, dinámica y estructura de cualquier sistema al mantener o alterar su curso y responder a las características del medio, es un elemento presente en las actividades de la vida diaria y gracias a ello, las personas se comunican e interactúan con otras creando redes y estructuras sociales. De igual forma, éste refleja muchos aspectos de la sociedad: su estructura, religión, costumbres, tecnología, formas de vida, formas de comunicarse, así como aspectos de las personas: sus preferencias, sus gustos, sus motivaciones, su corporalidad. Es considerado además, como el fenómeno social con mayor capacidad de convocatoria, de movilización y arraigo que contribuye al desarrollo y crecimiento económico de una sociedad.

Es por ello que en este apartado abordaremos brevemente el concepto deporte, partiendo desde el origen etimológico del término, hasta las distintas definiciones propuestas por diversos autores, para luego enfocarnos específicamente en el deporte recreacional y el deporte de rendimiento.

El término Deporte, proviene del vocablo sajón 'sport', que como afirman Elías y Dunnig (1980), citados por Mendoza (2009), fue el término utilizado para designar los pasatiempos que se generaron en las ciudades de Inglaterra y que luego se expandieron al resto del mundo, producto de la masificación del modo de producción capitalista. Dichos autores además nos plantean que la palabra deporte tiene raíz etimológica en la voz latina deportare, que quería

decir ‘transportar’ o ‘trasladarse’. Reafirman que el deporte solía asociarse al salir a extramuros, salir de la puerta de la ciudad, con el objeto de recrearse, de pasear por el campo, hacer ejercicio, buscar distracción, respirar aire fresco, etc.

El deporte tiene un devenir histórico de siglos que le da fortaleza a sus diferentes manifestaciones prácticas en la actualidad; desde la práctica deportiva realizada como actividad lúdica y religiosa en las celebraciones de pueblos antiguos hasta el nivel competitivo y de alto rendimiento alcanzado en la actualidad. No obstante, en la época actual el deporte ha adquirido diferentes perspectivas no muy diferentes de las antiguas, desde la competición y el entrenamiento de alto rendimiento (alcanzando su mayor expresión en encuentros internacionales como los Juegos Olímpicos, el Mundial de Fútbol, el Grand Slam de tenis, etc.), la educación y las actividades lúdicas y recreativas, entre otras. Es así como el deporte ha pasado de ser un conjunto de actividades propias de una cultura a ser un medio de expresión, esparcimiento y formación integral del ser humano, en el cual confluyen sentimientos y emociones durante su práctica o incluso siendo tan solo espectadores (Mendoza, 2009).

Encontramos que la práctica deportiva, se puede desarrollar en diversos escenarios. Por un lado esta aquella que se realiza en el ámbito escolar (asumiendo este término para la educación primaria y secundaria) en las clases de educación física, por otro lado la que es propia de las escuelas de entrenamiento deportivo y finalmente aquella propia del sujeto que es realizada como esparcimiento donde las reglas son modificadas a gusto de los participantes.

Tal vez la palabra deporte no es desconocida para muchas personas, pero quizás la concepción que tienen sobre él no es la misma, es también distinta de un país a otro, incluso

para las personas que pertenecen a un determinado campo científico cuyo objeto de estudio es el Deporte. Esto marca entonces, como lo afirma Figueroa (2002), que existe un problema de conceptualización del deporte.

Es por ello que a la hora de definir el término, nos encontramos con multiplicidad de conceptualizaciones. En ellas podemos observar determinadas coincidencias, sin embargo en muchas ocasiones nos encontramos también con resultados dispares. En este sentido, autores como Cagigal (1981), plantean que *“nadie ha podido definir con aceptación general en qué consiste el deporte”*, siendo según dicho autor cada vez más difícil definirlo debido a que *“el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social”*. Olivera (2006), por su parte, nos dice que aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa *“recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”*. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la *“actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”*. Como podemos comprobar, el término *deporte* se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego.

Ahora bien, a pesar de la complejidad para definir el concepto deporte, planteada por los autores anteriormente mencionados, podemos encontrar diferentes definiciones del término.

Dichas dilucidaciones se presentarán a continuación con el objetivo de poder enmarcar con mayor precisión terminológica dicho constructo.

Hernández Moreno (1994), nos dice que el deporte es *“situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”*.

Según José María Cagigal (1985), *“deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”*.

García Ferrando (1990), por su parte, entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como *“una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”*.

Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que éste está relacionado con *“toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”*.

Romero Granados (2001), nos plantea que el deporte es *“cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”*.

Castejón (2001), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene lugar cualquier disciplina deportiva, de esta forma considera al deporte como una *“actividad*

*física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.*

Como podemos vislumbrar, a partir de lo expuesto anteriormente, nos encontramos con una multiplicidad de definiciones acerca del deporte, esto de alguna manera expresa su complejidad terminológica. Pero, sin embargo, en todas las definiciones podemos identificar dos componentes siempre presentes, que hacen referencia, por un lado, a un aspecto lúdico o recreativo del deporte, y por el otro, a un aspecto competitivo o de rendimiento. Es por esto que en el apartado siguiente se intentarán desarrollar independientemente cada una de estas dos vertientes, con el fin de poder delimitarlas con mayor precisión.

### *1.1. Deporte recreacional*

Para poder delimitar correctamente que se entiende por deporte recreacional, primeramente partiremos de la definición del concepto “recreación” establecido por la Real Academia Española, para luego si, desarrollar en su totalidad la variable enunciada en dicho apartado.

La Real Academia Española define a la recreación como toda acción orientada a la diversión, alegría o deleite personal. Ahora bien en lo que respecta específicamente al deporte recreacional, nos encontramos con multiplicidad de concepciones al respecto. Letelier, López

Alejandra (2007), nos dice que el deporte recreacional se asocia con la ocupación activa del tiempo libre, la realización personal, la salud física y mental.

Por su parte Blázquez (1999), va a definir al deporte recreacional como todo aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, sino únicamente por disfrute o goce. Dicho autor parte de la idea de que en el deporte recreacional el objetivo fundamental es que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Por lo tanto ubica al deporte recreativo como una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Por otro lado Bolívar Bonilla (1998) nos dice que el deporte recreacional hace referencia a la necesidad del ser humano, de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, gritar, llorar, gozar) emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento.

Dadas estas definiciones, podemos inscribir aquí al deporte recreacional como todo aquel que se realiza fuera de los ámbitos profesionales, en busca de diversión, esparcimiento y entretención; este tipo de deporte no tiene un tiempo ni espacio delimitado, ni tampoco reglas estrictas que restrinjan sus posibilidades, aquí el juez son los mismos jugadores y los contrincantes son los vecinos, los amigos del barrio o los compañeros de clase.

Por lo tanto, a la práctica de este deporte la podemos encontrar en los espacios deportivos de los barrios, en las calles, en los parques, en los espacios libres y recreativos de la ciudad, en los momentos de descanso dentro de las instituciones escolares, entre otros. Dichos espacios, permiten encontrarnos con todo tipo de personas, que van a divertirse, a salir de la rutina del trabajo y de las clases, para mantener una vida activa, saludable; personas que

practican deporte para vivir emociones placenteras; se encuentran deportistas que aunque no poseen los requisitos necesarios para una práctica deportiva profesional, si poseen la vitalidad, los deseos y la energía suficiente para realizar deporte de forma lúdica.

El deporte recreativo se presenta, de esta forma, como una práctica abierta y lúdica que tiene una característica fundamental: apertura de interpretación y cambio de las reglas de juego (Camerino, 2005). De aquí se puede derivar:

- Actitud predispuesta de los participantes.
- Los cambios incesantes de las reglas y normas de funcionamiento.
- Acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando.
- Adaptación de las propias prácticas a los espacios disponibles.

Esto permite que durante la práctica recreativa del deporte, exista una continua incorporación de novedades sobre el funcionamiento y la estructura de las propuestas, cambios de roles en el transcurso de la actividad, constitución de equipos mixtos y heterogéneos de edad y sexo y gran importancia de los procesos interactivos y de empatía que se van generando.

## *1.2. Deporte de rendimiento*

Como se puntualizó en el planteamiento del problema, la presente investigación se centra específicamente en esta subdivisión del deporte.

Para comenzar a desarrollar este apartado, partiremos por definir (según la Real Academia Española) el concepto rendimiento. Dicho concepto según la fuente previamente citada refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. Cabe destacar que el concepto de rendimiento también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia, por un lado, es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca.

Ahora bien, el deporte como rendimiento, es un trabajo programado en base a metas específicas relacionadas con las competencias y los resultados. Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en las que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

El deporte de alto rendimiento se desarrolla alrededor del mundo; es este tipo de nivel deportivo el que á logrado reunir gran número de espectadores entorno a su práctica, es un espacio lleno de emociones, sentimientos, alegrías y tristezas, no sólo de los deportistas, sino también de los fans que se reúnen a apoyar a sus equipos o deportistas preferidos.

Singer y Janelle (1999) referido en Lorenzo y Calleja (2010), nos dicen que *"en el deporte, la competición sirve como mecanismo cuantitativo para reconocer la excelencia"*. Esta búsqueda de excelencia deportiva en la competición, se ve plasmada en el proceso de entrenamiento. Siguiendo a Singer y Janelle (op. cit.) podemos decir que en dicho entrenamiento, se requiere la preparación de una serie de aspectos que no sólo tienen que ver con la preparación física del deportista para desarrollar su potencial. Sino que además se debe incluir: Preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica, preparación biológica y preparación teórica.

Partiendo de lo mencionado anteriormente, en estos deportistas de elite, para poder proyectar un rendimiento competitivo altamente especializado, se hace necesario orientar dicho entrenamiento hacia el desarrollo de capacidades y destrezas individuales.

Por otra parte, retomando los planteos de Lorenzo y Calleja (Op. Cit.), podemos pesquisar que el rendimiento deportivo, se encuentra ligado al éxito, y es por ello que, todo deportista que se presenta a una competición desea salir vencedor o, por lo menos, ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Y esto sólo se hace posible si los rendimientos de todos los participantes en la competición se valoran por el mismo nivel, de forma que pueda establecerse una clasificación de acuerdo con dichos rendimientos.

Vemos de esta forma que, independientemente de la situación en la competición o incluso durante el período de entrenamiento, al deportista le interesa que se estimen sus rendimientos. El deportista desea conocer qué mejoras ha conseguido durante el entrenamiento, que nivel posee comparado con otros deportistas de su nivel, y en qué aspectos necesita mejorar.

Esta forma de análisis del rendimiento se convierte en una parte importante del proceso de entrenamiento, con repercusiones en los adelantos en el aprendizaje, la situación motivadora,

la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza en sí mismo del atleta (Lorenzo y Calleja (2010).

Siguiendo el razonamiento de Lorenzo y Calleja (Op. Cit.), en los deportistas, durante la competición, el procesamiento de la información, la atención, la toma de decisión e incluso la ejecución, se ven afectadas por los distintos niveles de ansiedad, motivación, alegría y otras emociones que experimentan a lo largo de la competencia. Los mismos autores refieren que los deportistas toman decisiones mientras se encuentran físicamente y emocionalmente excitados y que por lo tanto cuando el stress aparece, los deportistas indefectiblemente modifican sus Modus Operandi.

Es por esto que en la alta competencia, la valoración de los rendimientos deportivos sobre la base de escalas de medidas, desempeña un papel fundamental debido a que proporciona un estado de las capacidades del deportista y permite desarrollar programas de entrenamiento de mayor eficacia.

## Capítulo 2: Desarrollo del concepto de ansiedad

Las problemáticas de la ansiedad son universales, en tanto la ansiedad es característica de la condición humana. Para poder explicar tal fenómeno se han desarrollado diversas hipótesis, provenientes de diferentes cuerpos teóricos. Específicamente, en este recorrido, abordaremos el constructo ansiedad bajo el paradigma de las ciencias cognitivas, ya que se consideró como el más adecuado para los objetivos del presente estudio. De esta forma el siguiente capítulo se compondrá inicialmente de una breve exposición del constructo ansiedad, para luego enfocarnos específicamente en dos componentes que según el modelo cognitivo son constitutivos de la misma: la ansiedad estado competitiva y la ansiedad rasgo.

Como se mencionó anteriormente, la ansiedad es ubicua a la condición humana. Desde los inicios de la historia registrada, filósofos, líderes religiosos, eruditos y, más recientemente, los médicos, psicólogos, así como los científicos médicos y sociales han tratado de revelar los misterios de la ansiedad y el desarrollo de intervenciones que pudieran resolver con efectividad esta condición generalizada y problemática de la humanidad.

El modelo cognitivo considera a la ansiedad como el resultado de cogniciones patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Este modelo postula que, la vulnerabilidad psicológica es una característica de quienes experimentan ansiedad, de esta forma, el sujeto sobrevalora el peligro y subestima sus propios recursos (Díez & Sánchez, 2000).

En los individuos que experimentan ansiedad, la percepción está alterada por los procesos atencionales que ayudan a decodificar la información del ambiente de forma catastrófica. De esta manera se atiende más a la información que pueda ser amenazante que a la neutral y casi cualquier dato o estímulo se interpreta en la misma dirección de peligro y riesgo. Es por ello

que para el modelo cognitivo la interpretación negativa o catastrofista de los hechos es la que explica el surgimiento y mantenimiento de la ansiedad, dando cuenta de la activación de creencias disfuncionales a partir de un suceso real (Beck & Clark, 1988).

Barlow (2002) afirma que la ansiedad se define como “una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrolabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos”.

Por otro lado encontramos que Beck, Emery y Greenberg (1985) definen a la ansiedad como una respuesta emocional provocada por el miedo. En consecuencia, el miedo “es la valoración del peligro; la ansiedad es el estado de sentimiento negativo evocado cuando se estimula el miedo” (Beck et al., 1985, p. 9). Barlow y Beck coinciden en que el miedo es un constructo fundamental y discreto mientras que la ansiedad es una respuesta subjetiva más general.

De esta forma, dichos autores plantean que la ansiedad es un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo.

De estas definiciones se pueden extraer algunas observaciones. El miedo como valoración automática básica del peligro constituye el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad. Este miedo es evidente en las crisis de angustia y en los brotes agudos de ansiedad que las personas manifiestan en situaciones específicas. De todas formas, la ansiedad, por

otra parte, describe un estado más duradero de la amenaza o la “aprensión ansiosa” que incluye otros factores cognitivos además del miedo, como ser: la aversividad percibida, la incontrolabilidad, la incertidumbre, la vulnerabilidad (indefensión) y la incapacidad para obtener los resultados esperados (Barlow, 2002). Tanto el miedo como la ansiedad conllevan una orientación futura, de modo que predominan las preguntas del tipo “¿Qué...si...?” (p. ej., “¿Qué ocurriría si ‘reviento’ esta entrevista de trabajo?”, “¿Qué ocurriría si me quedo en blanco durante el discurso?”, “¿Qué ocurriría si de mis palpitaciones se derivaría un ataque al corazón?”).

Clark y Beck (op. cit.), establecen que el concepto central en la conceptualización de la ansiedad se encuentra en la *vulnerabilidad*. Esta última es definida por los autores, recurriendo a Beck, Emery y Greenberg (1985), como la percepción de una persona sobre sí misma como objeto de peligros que pueden provenir interna o externamente, sobre los cuales no tiene control o no lo tiene en suficiente medida como para lograr sentirse seguro. Cuando se entra en el campo clínico, estos autores mencionan que la sensación de vulnerabilidad se ve magnificada por ciertos procesos cognitivos disfuncionales.

Entonces, en la ansiedad, este aumento de la sensación de vulnerabilidad es evidente en las valoraciones sesgadas y exageradas que hacen los individuos del posible daño personal en respuesta a señales que son neutrales o inocuas. Denominan a este mecanismo como *valoración primaria de la amenaza*, que conlleva una perspectiva errónea que sobrestima enormemente la probabilidad de que se produzca el daño y la gravedad percibida del mismo. Rachman (2004) señalaba que los individuos asustadizos son mucho más propensos a sobrestimar la intensidad de la amenaza, lo que consecuentemente les conduce a la conducta de evitación. Al mismo tiempo los individuos ansiosos no logran percibir las señales de seguridad de las situaciones de amenaza evaluada y tienden a subestimar su capacidad para

afrontar el daño o peligro anticipado (Beck et al., 1985, 2005). Este mecanismo es denominado por los autores como *revaloración elaborativa secundaria*, y ésta, se produce inmediatamente como resultado de la valoración primaria de la amenaza, y en estados de ansiedad amplifica la percepción inicial de la amenaza.

De este planteo, los autores van a establecer que la intensidad de un estado de ansiedad depende del equilibrio entre la propia valoración inicial de la amenaza y la valoración secundaria de la capacidad de afrontamiento y de la seguridad. Así, puede decirse que habrá: ansiedad elevada cuando se perciba gravemente la amenaza y no se tenga seguridad en las capacidades de afrontamiento; ansiedad baja cuando la gravedad percibida de la amenaza sea poca y haya mayor estima de los recursos de afrontamiento; y ansiedad moderada cuando la percepción de la amenaza se vea equiparada con la percepción de la capacidad de afrontamiento.

Según Beck y Greenberg (1988 en Clark y Beck, op. cit.), la percepción de peligro acciona un “sistema de alarma” que disparará procesos conductuales, fisiológicos y cognitivos que fueron evolucionando históricamente con el objetivo de proteger a la especie de daños y peligros físicos. La movilización conductual para manejar el peligro puede expresarse como respuesta de lucha o huida (como alejamiento o evitación), pero no se reduce a ellas, sino que puede expresarse también en conductas instrumentales, como puede ser pedir ayuda, adoptar una conducta defensiva o negociar con el factor amenazante, dependiendo además, de la naturaleza del mismo.

La activación fisiológica producida durante la vulnerabilidad a la amenaza constituye un aspecto de suma importancia en lo que hace al sistema de defensa primario. “La presencia de ansiedad activa la movilización conductual para manejar la amenaza percibida” (Clark y

Beck, op. cit., pág. 70). Sin embargo, a pesar de la adaptabilidad que supone la defensa, esta respuesta puede ser contraproducente, por ejemplo, en el caso de activación ante situaciones benignas o ante las diversas situaciones difusas y estresantes que conlleva la sociedad contemporánea. Además, agregan que esta movilización del sistema de defensa puede tener efectos adversos si, por ejemplo, una persona con ataques de pánico, interpreta su elevación del ritmo cardíaco (respuesta autónoma) como la señal de un posible infarto.

Por otro lado, dichos autores plantean otro tipo de respuesta conductual frecuente, que sería la opuesta de la mencionada previamente y que consiste en la inmovilización: el individuo se queda “helado”, siente que se desmaya o se muestra ligeramente aturdido. Se asocia con la perspectiva cognitiva de estar completamente indefenso. La respuesta de inmovilización se observa en la ansiedad social, como cuando una persona muy ansiosa cree que se desmaya mientras trata de dar un discurso público.

A pesar de la importancia de la movilización conductual y la activación fisiológica, la responsable de instigar la ansiedad es la valoración primaria inicial de la amenaza combinada con la valoración secundaria de inadecuación personal y de escasa seguridad. En este sentido, la cognición falsa es necesaria pero no suficiente para generar un estado de ansiedad. El modelo cognitivo de la ansiedad se enraíza en una perspectiva de procesamiento de información, según la cual la perturbación emocional se produce a consecuencia de un funcionamiento excesivo o deficitario del aparato cognitivo.

La ansiedad, por lo tanto, es el producto de un sistema de procesamiento de información que interpreta una situación como amenazadora para los intereses vitales y para el bienestar del individuo. El modelo cognitivo considera la ansiedad como una reacción ante la evaluación inapropiada y exagerada de vulnerabilidad personal derivada de un sistema

defectuoso de procesamiento de información que contempla como amenazantes situaciones o señales neutrales.

Cía (1999) nos dice que las personas ansiosas pueden encontrarse enmarcadas en cuatro grandes grupos:

- El preocupado: generador de ansiedad imaginando el peor escenario posible, tiene fantasías de catástrofe o desastre, reaccionando desmedidamente ante los primeros síntomas de una potencial crisis.

- El autocrítico: somete a juicio y evaluación permanente su comportamiento, resalta sus defectos y limitaciones siempre que puede. Tiende a considerarse incapaz de defenderse en ningún ámbito y a ser dependiente de otra persona. Suele envidiar a los demás por sus logros, a los que encuentra inalcanzables.

- La víctima o el desesperanzado: juzga tener una parte negativa que le hace afirmar que su condición es muy mala. Supone algo negativo y equivocado en sí que obstaculiza irremediamente el logro de sus objetivos.

- El perfeccionista o autoexigente: similar al crítico, pero en lugar de sentirse apabullado, se lanza hacia adelante y se obliga a actuar cada vez mejor. No tolera errores y trata permanentemente de convencerse de que su autovaloración depende de factores externos. Tiende a ignorar las señales de cansancio o alarma de su cuerpo.

La teoría cognitiva de la ansiedad se basa en una serie de principios característicos básicos, los cuales fueron planteados por Clark y Beck (1985) y se describen a continuación:

- Valoraciones exageradas de la amenaza: Valorar la amenaza constituye el rasgo primario y central de la ansiedad y conlleva la activación rápida del sistema de defensa (cuando las cosas funcionan como es esperable). La amenaza se valora rápidamente en términos de su proximidad temporal y/o física o naturaleza, probabilidad de ocurrencia y gravedad de resultado. Esta valoración de la amenaza conllevará varios procesos y estructuras cognitivas, como la atención, la memoria, el juicio, el razonamiento y el pensamiento consciente. Una valoración inmediata de la amenaza aparecerá en toda experiencia de estado normal o anormal de ansiedad; en el segundo caso, la valoración de la amenaza es exagerada y desproporcionada en relación al valor real de la amenaza que conlleva un acontecimiento.

- Mayor indefensión: A partir de la valoración secundaria (valoración de recursos propios para afrontar la amenaza percibida) cuando la persona se evalúa con autoeficacia baja y expectativa de un resultado negativo, se autopercebirá en estado de indefensión y experimentará sentimientos de ansiedad más intensos. En la ansiedad clínica los individuos presentan una sensación intensa de indefensión ante las amenazas percibidas y concluyen que son incapaces de gestionar el miedo anticipado.

- Procesamiento inhibido de la información relativa a la seguridad: Cualquier información que contraríe a la percepción de la amenaza realizada por el individuo, podrá ser filtrada e incluso ignorada. Es decir, no se tendrán en cuenta señales de seguridad y se subestimarán los factores de rescate de modo que la ansiedad persistirá. Otra consecuencia de esta inhibición, podrá ser la búsqueda intencional de vías inapropiadas para garantizar la seguridad o evitar el peligro, que eventualmente mantendrá el estado ansioso, en tanto no refuta la idea de la gran amenaza, sino que sigue sosteniendo su peligrosidad.

- Deterioro del pensamiento constructivo o reflexivo: la situación de ansiedad implica que el razonamiento lento, lógico y demandante de más esfuerzo, que conlleva un procesamiento más completo y equilibrado de la potencial amenaza, sea más difícil de lograr. Este razonamiento permitiría la instrumentación de los recursos necesarios para afrontar la amenaza percibida. Sin embargo, este modo de procesamiento se encuentra más comprometido a mayores niveles de ansiedad. Y al modo de un círculo vicioso, la inaccesibilidad del pensamiento constructivo contribuye a la persistencia de la ansiedad.

- Procesamiento automático y estratégico: El procesamiento automático está relacionado con la evaluación primaria de la amenaza y el estratégico con su evaluación secundaria. Según los citados autores, la cognición controlada consciente puede tener un efecto significativo como reductor de la ansiedad. Por lo que la prevalencia de procesos automáticos distorsionados o distorsivos, contribuiría a la persistencia y eventual aumento de la ansiedad.

- Procesos autoperpetuantes: De acuerdo a estos autores, un episodio de ansiedad, puede durar entre unos minutos y varias horas. Esta persistencia puede constituirse en un proceso autoperpetuante, es decir, que una vez activado el proceso ansioso, puede tender a hacerse persistente por distintos procesos. Así, la atención puede focalizarse en los propios pensamientos y conductas relacionados a los síntomas de la ansiedad, de modo que intensificará la aprensión subjetiva por malinterpretación de los síntomas (por ejemplo, respuestas autonómicas).

- Primacía cognitiva: Referida a la influencia de las cogniciones distorsionadoras en la evaluación de la amenaza y los recursos personales, que llevan a una evaluación de tipo exagerado respecto a la peligrosidad de la primera y una evaluación débil, de indefensión y vulnerabilidad respecto de la segunda. De esto se deriva que es necesario modificar la

evaluación cognitiva de la amenaza y de la vulnerabilidad para invertir la generación y persistencia de la ansiedad.

- Vulnerabilidad cognitiva hacia la ansiedad: El aumento de susceptibilidad a la ansiedad es el resultado de creencias nucleares sostenidas (esquemas) sobre la vulnerabilidad o indefensión personal y la saliencia de la amenaza.

En lo que respecta a los rasgos presentes en la personalidad de un individuo, que pueden eventualmente derivar en un trastorno de ansiedad, Cía (1999), describe los siguientes:

- Tendencia a la dependencia o a una excesiva necesidad de aprobación: esto hace que la persona dependa de los demás para su auto-aceptación, generándole una hipersensibilidad a las críticas y una dificultad de negarse a los requerimientos de los demás, a quienes trata siempre de complacer.

- Pensamiento rígido o dicotómico: percepción de los hechos de la vida al modo del “todo o nada”, algo es perfecto o totalmente despreciable.

- Elevadas auto-exigencias: la persona espera de sí, los mismos niveles de perfección que intenta imponer y espera de los demás. Esto lo lleva a estar muy atento a las mínimas fallas propias y ajenas o directamente a no tolerarlas.

- Gran nivel de imaginación o visualización: aquí el autor hace mención a que las personas ansiosas poseen gran creatividad e imaginación, que aplican a la anticipación negativa de hechos atemorizantes que podrían ocurrir.

- Hipercontrol y supresión de la percepción de los propios sentimientos: personas percibidas y rotuladas como fuertes por las personas de su entorno. Su necesidad de control y

dominio de toda situación hace que supriman sus sentimientos, ya que incluirlos en su vida les representaría una pérdida de control.

Según el susodicho autor, estos rasgos habitualmente se encuentran presentes en una pequeña proporción en la mayoría de las personas. Solo su exaltación es lo que determinará la eventual presencia de altos niveles de ansiedad pudiendo llegar o no, a la generación de trastornos de ansiedad.

Ahora bien, Cía (op. cit.) también agrega una lista de factores intervinientes en el desarrollo de la personalidad potencialmente ansiosa en las que agrupa una serie de experiencias y eventos comunes que tienen lugar en el entorno de la persona. Es la combinación de varios factores (genética, aprendizaje y desencadenantes) lo que podrá producir la respuesta ansiosa. Estos factores que podrían desarrollar personalidades ansiosas tienen que ver con las influencias familiares. Respecto a ellas se deben considerar los valores y creencias del grupo de crianza, los métodos y las disciplinas que utilizan, los modelos ofrecidos por los adultos significativos, el lugar del individuo en relación a los hermanos, etc. Los padres ansiosos implicarán el riesgo de que el niño los imite, por modelado o aprendizaje imitativo.

Dentro de las posibilidades de trato entre padres e hijos que pueden tener influencia negativa, se menciona:

- Padres sobreprotectores: aquellos que amparan excesivamente al niño de las adversidades de la vida. Esto tiende a afianzar la creencia de que el afuera es riesgoso.

- Ausencia parental física o psicológica. Los padres no están presentes o es como si no estuvieran, pues no cubren las necesidades básicas de afecto, orientación, límites y supervisión de la crianza. Queda así el niño desprotegido ante el medio.

- Abuso infantil: entendido como abuso en sentido amplio (psicofísico – castigos, golpes – , psicológico – desvalorización, críticas –, sexual – la forma más dañina y traumática de maltrato infantil).

- Reglas familiares rígidas y exigencias desmedidas: pueden contribuir a establecer el patrón de todo o nada antes mencionado.

- Aprobación según el desempeño: esta modalidad de aprobación lleva a la creencia errónea de que una persona tiene valor solo cuando realiza algo valioso.

- Supresión o negación de sentimientos: puede ser directa, instruyendo al niño para que suprima la expresión de sus sentimientos, o indirecta, cuando los padres niegan sus propios sentimientos o niegan la validez de los sentimientos del niño.

Ahora bien, en el siguiente apartado, trabajaremos dos componentes de la ansiedad que según Spielberger (1972) son constitutivos de la misma y por ello, se hace menester poder identificarlos correctamente.

### *2.1. Ansiedad estado competitiva*

La ansiedad-estado, según Spielberger (1972), es un "estado emocional" inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de

tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos.

A su vez, específicamente 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, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004).

Siguiendo los planteos de Dosil (Op. Cit.), ésta ansiedad estado competitiva, a su vez, estaría constituida por tres componentes: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. A continuación expondremos brevemente cada una de ellas:

- ***Ansiedad cognitiva:*** la ansiedad cognitiva -reacción cognitiva- puede considerarse como el aspecto mental de la ansiedad, y se manifiesta como el miedo al fracaso, autoevaluación negativa y expectativas negativas.
- ***Ansiedad somática:*** considerada como una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia. La ansiedad somática -reacción fisiológica o somática- hace mención al nivel más biológico de la emoción en tanto que considera el nivel de activación autonómica del sujeto (Martens et al., 1990; Pozo, 2007).
- ***Autoconfianza:*** la autoconfianza opera como moderador en el proceso de aumento o disminución de los niveles de ansiedad (Larumbe, Pérez Llantada y López de la Llave, 2009). Ha sido frecuentemente definida como la creencia y convicción de poder lograr aquello que se propone. A pesar de no ser un indicador directo de ansiedad, la ausencia de la misma podría sugerir la presencia de ansiedad cognitiva,

mientras que elevados niveles de autoconfianza se asocian positivamente con un buen rendimiento deportivo (Modroño y Guillén, 2011), en especial cuando el nivel de ansiedad es bajo o moderado y percibido como facilitador (Mullen, Lane y Hanton, 2009)

Hanton y Fletcher (2009), nos plantean que los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Nos dicen que si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante. A su vez, estos mecanismos de defensa influyen en el proceso psicofisiológico de tal manera, que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. De esta forma y en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán como menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad.

## 2.2 *Ansiedad rasgo*

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 y Gould, 1996, p. 104).

Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes, presentan un umbral más bajo de activación de la ansiedad y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

Tanto la ansiedad estado como la ansiedad rasgo se encuentran en constante interacción e influencia mutua. Según Hackfort y Spielberger (1989) esta interacción explica por qué la ansiedad estado puede variar, tanto entre individuos (la característica de ansiedad puede ser diferente ante la misma situación), como individualmente (la misma persona experimenta ansiedad en una situación, pero no en otra). En cuanto a la ansiedad rasgo, habría que suponer que individualmente varía poco, y, debido a su influencia, las diferencias de ansiedad-estado entre individuos deberían mantenerse ampliamente estables (consistencia relativa). Finalmente, los autores postulan que, en caso de ansiedad rasgo elevada, se produce un más rápido aumento de la ansiedad estado.

### Capítulo 3: Correlación de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo.

En este capítulo abordaremos la compleja relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Para ello, realizaremos un breve recorrido por algunas de las diferentes teorizaciones que se han propuesto, a lo largo de la historia de la psicología del deporte, para tratar de echar luz sobre dicha correlación.

Siguiendo los planteos de Buceta (1990), podemos decir que son numerosos los especialistas que señalan que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Por ello el conocimiento, y la manipulación de estas variables, puede, contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos.

Una de las principales áreas de investigación en psicología del deporte ha sido el estudio de la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Según Sage (1984), las competiciones deportivas generan habitualmente niveles de ansiedad y de angustia tan elevados que los procesos fisiológicos y cognitivos del atleta se ven en gran medida afectados, en ocasiones tan drásticamente que la propia ejecución deportiva se deteriora o se malogra. Esto es lo que los entrenadores y deportistas denominan, pérdida de concentración, choque bajo presión o fallo en la consecución del nivel óptimo de tensión para la competición. El autor, nos dice que se trata de una desagradable y familiar experiencia para el deportista que se caracteriza por un preocupante aumento del ritmo cardíaco, una molesta sensación de sequedad en la

boca, un mortificante nudo en el estómago, un ligero temblor muscular y, sobre todo, una tremenda incapacidad para fijar con claridad las ideas. De hecho, la frecuencia y la universalidad de estas experiencias han obligado a los expertos a plantearse seriamente si el atleta debe estar activado al máximo cuando ha de competir, si existe un estado intermedio ideal de tensión o si, por el contrario, es conveniente que se encuentre lo más relajado posible. Cuestiones éstas que, en general, hacen referencia al concepto de arousal.

Siguiendo los planteos de Sage (Op. Cit.), podemos decir que, el *arousal*, (término inglés que significa alerta o incremento de la atención), es esencialmente un estado natural de activación del organismo. En un individuo, esta activación puede variar desde el sueño profundo en uno de sus extremos, hasta el mayor grado de excitación en el otro. Debemos, entonces, entender el *arousal* como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo cuando se han de llevar a cabo actividades vigorosas e intensas. Sin embargo, también es cierto que cuando los niveles de *arousal* llegan a ser excesivamente elevados, el deportista acostumbra a experimentar reacciones emocionales desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo. Estas reacciones emocionales resultan ser muy poco adaptativas, y comúnmente se denominan estados de ansiedad.

Ahora bien, como se menciona al inicio del presente capítulo, en el campo de la psicología del deporte, se han desarrollado diversas teorías que intentan explicar la relación existente entre ansiedad y rendimiento deportivo. Desde hace más de medio siglo, los estudiosos del tema tratan de entender y explicar cómo funciona exactamente el arousal, de aclarar por qué el mismo nivel de activación beneficia a una persona y perjudica a otra, de descifrar cuáles son las razones por las que en una misma prueba o en un mismo partido se pueden observar en la ejecución del deportista tantas fluctuaciones en los niveles de ansiedad y en sus efectos.

A continuación analizaremos brevemente cada una de las teorizaciones que intentan dar luz sobre dicha relación.

### *Teoría del impulso.*

Hace ya algunos años, los psicólogos del deporte consideraron que la relación entre el arousal y el rendimiento deportivo era, sin duda, lineal y directa (Spence, 1966). Esta perspectiva, conocida como la teoría del impulso (drive), especifica que a medida que aumenta el arousal o estado de ansiedad de una persona, también lo hace su rendimiento. A efectos prácticos, impulso y arousal tendrían aquí la misma acepción y, por tanto, la actuación deportiva dependería tanto del patrón habitual de conducta del atleta como de su nivel de activación.

Así, según esta teoría, un deportista hábil y competente mejorará su rendimiento a medida que vaya incrementándose su nivel de activación, y, por el contrario, un deportista inexperto y poco diestro tendrá mayor riesgo de equivocarse y fallar. Así pues, en las primeras fases del aprendizaje de una destreza, cuando las respuestas dominantes son habitualmente las incorrectas, cualquier aumento en el nivel de activación conlleva un deterioro en el rendimiento. En cambio, cuando la respuesta dominante es una conducta correcta o bien aprendida, el incremento que se produzca en el nivel de activación facilitará y favorecerá la ejecución deportiva. Dicho de otro modo, el aumento del arousal durante la adquisición inicial de destrezas puede perjudicar el rendimiento, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor, facilita la ejecución.

### *Teoría de la U invertida.*

De acuerdo con esta teoría, formulada por R. Yerkes y J. Dodson (1908), el rendimiento de una persona aumenta linealmente con el nivel de activación hasta alcanzar un punto de inflexión, un máximo, a partir del cual cualquier aumento en el nivel de activación trae consigo un importante deterioro en la ejecución de la tarea. Según Yerkes y Dodson, a medida que aumenta el arousal desde la somnolencia al estado de alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal sobrepasa ese estado de alerta "óptimo", se produce un descenso progresivo del rendimiento. Dicho de otro modo, cuando el deportista presenta niveles bajos de arousal, la calidad de su actuación está por debajo de sus posibilidades reales. Por el contrario, cuando los niveles de activación aumentan, también aumentan su entusiasmo y su rendimiento. Y esto es así hasta llegar a un punto óptimo de máxima ejecución, un punto a partir del cual cualquier incremento de arousal supone un descenso en la calidad y en la eficacia de la ejecución.

Así pues, desde esta perspectiva no puede decirse que el arousal y el estrés sean, en términos absolutos y generales, algo negativo e indeseable para el deportista. Al contrario, es evidente que para conseguir el mejor rendimiento se necesita alcanzar un determinado nivel de activación. Un deportista excesivamente relajado, sin ninguna tensión, rara vez consigue obtener resultados positivos.

#### *Modelo de la catástrofe de Hardy.*

La teoría de la catástrofe de L. Hardy (1990) nos dice que el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento deportivo según una función en forma de U invertida, pero sólo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado cognitivo de ansiedad bajo. Sin embargo, si el nivel de ese estado cognitivo de ansiedad es elevado, es decir, si el deportista está verdaderamente preocupado por su actuación, llega un momento, justo

después de haber pasado el punto de nivel máximo de arousal, en el que cualquier aumento en el nivel de activación trae consigo un notable y rápido descenso del rendimiento, una “catástrofe”. De hecho, en condiciones de preocupación elevada, tan pronto tienen lugar el exceso de activación y la catástrofe, la ejecución deportiva empeora espectacularmente, lo cual difiere del descenso constante pronosticado por la hipótesis de la U invertida.

Entonces, podemos decir que, según este modelo, para que el rendimiento sea óptimo no es suficiente con alcanzar un nivel ideal de arousal, también es necesario controlar el estado cognitivo de ansiedad. Así pues, la ejecución deportiva, según establece la teoría de la catástrofe, depende de la interacción entre el nivel de activación y la ansiedad cognitiva.

#### *Teoría de la inversión.*

Esta teoría fue desarrollada J. Kerr (1985). La misma, sostiene que, el modo en que el arousal de un deportista afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que el propio deportista hace de ese particular nivel de arousal. En efecto, un atleta puede interpretar un nivel elevado de activación como una emoción agradable, excitante; mientras que otro, aun practicando el mismo deporte, puede considerarlo como una emoción absolutamente displacentera. Uno de ellos puede estimar que un nivel de arousal bajo es relajante, y el otro que es aburrido. En cualquier caso, la evidencia respalda que la mayoría de los deportistas hacen cambios rápidos –inversiones- en sus interpretaciones del arousal, de modo que pueden percibir un determinado nivel de activación como algo positivo en un determinado momento y luego un minuto más tarde pueden interpretarlo como algo negativo.

En este sentido, Martens (1987) sugiere que la consideración del arousal como un estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo. Si una persona interpreta el arousal positivamente, ello afectará a la ejecución de

manera positiva. Si, por el contrario, alguien lo considera como algo perjudicial, esta consideración influirá negativamente en el rendimiento. Así pues, tener una interpretación positiva alta y una interpretación negativa baja debería traducirse, según este autor, en el rendimiento óptimo del deportista.

*Teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF).*

Yuri Hanin (1980), presentó un enfoque alternativo a la teoría de la U invertida, un enfoque al que denominó *teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF)*. Este autor, llegó a la conclusión de que el nivel de activación de un deportista era una cuestión altamente individual, y que todos los atletas de elite, independientemente de cuál fuese la disciplina deportiva practicada, tenían una zona óptima de activación en la que se producía el máximo rendimiento (Hanin, 1980 y 1986). En concreto, la teoría de las ZOF determina que un deportista alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona óptima de funcionamiento (ZOF), una zona que depende en gran medida de las características personales del sujeto y de la mayor o menor dificultad de la tarea.

En su origen, las ZOF fueron definidas como: *“las zonas o franjas en los niveles de ansiedad de un sujeto, medidos a través del STAI, que indican el rango de puntuaciones de ansiedad óptimo para dicho sujeto”* (Balaguer, 1994, pp. 158-159).

Por último, siguiendo a Balaguer (1994), podemos decir que el enfoque de Hanin difiere del de la U invertida en dos aspectos fundamentales: 1) el nivel óptimo del estado de activación no siempre se produce en el punto medio de la curva, sino que puede variar de una persona a otra; 2) el nivel óptimo del estado de activación (ansiedad) no es un punto único sino una banda ancha.

## **Marco metodológico.**

### *Tipo de estudio.*

Se realizó un estudio de tipo no experimental (ya que no se manipularon las variables y las mismas fueron abordadas en su contexto natural, es decir, durante la actividad de competencia), y de tipo correlacional debido a que la ansiedad estado competitiva está asociada al rendimiento deportivo pero esta asociación no es de interdependencia.

### *Identificación y definición de las variables.*

#### Variable 1.

Ansiedad estado competitiva.

Definición conceptual: Martens (1990) define a 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 competencia.

Definición operacional: Para la medición de la variable se utilizó el inventario de ansiedad estado/competitivo CSAI-2 (Competitive state anxiety inventory-2) de Martens, Vealey y Burton.

#### Variable 2.

Rendimiento deportivo.

Definición conceptual: Martín (2001) define al rendimiento deportivo como el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas.

Definición operacional: la variable fue operativizada a partir del registro en una planilla documental de los resultados obtenidos por los jugadores en el partido.

*Unidades de análisis.*

Población.

Jugadores profesionales de tenis, de género masculino, del club Coria Tenis, situado en la ciudad de Rosario.

Muestra.

Diez (10) jugadores profesionales de tenis de género masculino de entre 18 y 25 años del Coria Tenis club de la ciudad de Rosario, seleccionados por muestreo no aleatorio de conveniencia.

*Técnicas, instrumentos y procedimientos.*

Técnicas para la recolección de datos.

Las técnicas elegidas para la recolección de los datos en el presente estudio fueron, por un lado, la aplicación de un test, debido a que permite una recolección de datos completa y rápida, brindando resultados objetivos, validos y confiables; la observación de los partidos disputados por los jugadores; y por último un análisis documental, en el cual se registraron en una planilla los resultados obtenidos por los jugadores para luego poder procesarlos y establecer las correlaciones entre las variables estudiadas.

#### Instrumentos.

El instrumento empleado para la recolección de los datos fue el inventario CSAI-2 (Competitive state anxiety inventory-2) de Martens, Vealey y Burton, traducido al castellano por Capdevila (1997). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. El mismo consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y auto-confianza. Es una prueba de lápiz y papel de aplicación individual. Los deportistas responden a cada uno de los ítems partiendo de una consigna general. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías dónde 1 corresponde a “nada” y 4 corresponde a “mucho”.

Se utilizó además, para llevar a cabo la recolección de los datos en la presente investigación, una planilla documental. En dicha planilla se volcaron los datos arrojados por el inventario CSAI-2 y los resultados obtenidos por los jugadores en sus respectivos partidos. El formato de la misma consta de 5 filas o columnas con los siguientes encabezados: nombre del jugador, puntaje de ansiedad estado cognitiva, puntaje de ansiedad estado somática, puntaje de autoconfianza; y resultado del partido.

En el anexo del presente trabajo puede apreciarse el instrumento tal como fue presentado a los jugadores participantes, bajo el título: *Instrumento utilizado*, y la planilla documental donde se volcaron los datos, bajo el título: *planilla documental*.

#### Procedimientos.

La aplicación del instrumento seleccionado para la recolección de datos se realizó instantes previos al comienzo de un partido por parte de la muestra de 10 jugadores profesionales de tenis del club Coria Tenis de la ciudad de Rosario. Dichos partidos fueron disputados a lo largo de dos torneos llevados a cabo en 2015 en la institución anteriormente mencionada.

Previo a la aplicación de los instrumentos se realizó la explicitación de los fines y objetivos del estudio a los potenciales participantes, a la vez que se les informó respecto a la voluntariedad de su participación.

Una vez realizada la recolección de los datos a través del Inventario previamente descripto y finalizada la competencia, se volcaron los resultados obtenidos por el jugador en una planilla documental para su posterior análisis.

#### Área de estudio.

El estudio se realizó en la ciudad de Rosario. Esta ciudad está ubicada en el centro-este argentino, en la provincia de Santa Fe. Es la tercera ciudad más poblada de Argentina

después de Buenos Aires y Córdoba, y constituye un importante centro cultural, económico, educativo, financiero y de entretenimiento. Urbe cosmopolita, es el núcleo de una región de gran importancia económica, encontrándose en una posición geográficamente estratégica con relación al Mercosur, gracias al tránsito fluvial y con respecto al transporte.

La asociación rosarina de tenis actualmente cuenta con 13 clubes afiliados (club atlético del rosario; sociedad tiro suizo rosario; club atlético fisherton; club atlético provincial; club atlético talleres de villa diego; club bancario; club de regatas; club gimnasia y esgrima de rosario; club náutico deportivo Avellaneda; club remeros Alberdi; club Bartolomé Mitre; jockey club rosario; rosario rowing club; y el Coria tenis club) en ellos encontramos jugadores que, dependiendo de su edad y nivel tenístico, participan en diversas categorías del circuito. La Academia Coria tenis dispone de una estructura en la que se coordinan los entrenadores técnicos, los preparadores físicos, los médicos, los fisioterapeutas, los profesores y el personal administrativo, para atender y lograr el bienestar de los alumnos, tanto en los momentos de entrenamiento, estudio, o descanso. Dicha institución no solo brinda servicios para la alta competencia, sino que además dispone de una escuelita de tenis para todas las edades y niveles. Dentro de su infraestructura nos encontramos con 10 canchas de tenis, un gimnasio con vestuarios y un amplio club house.

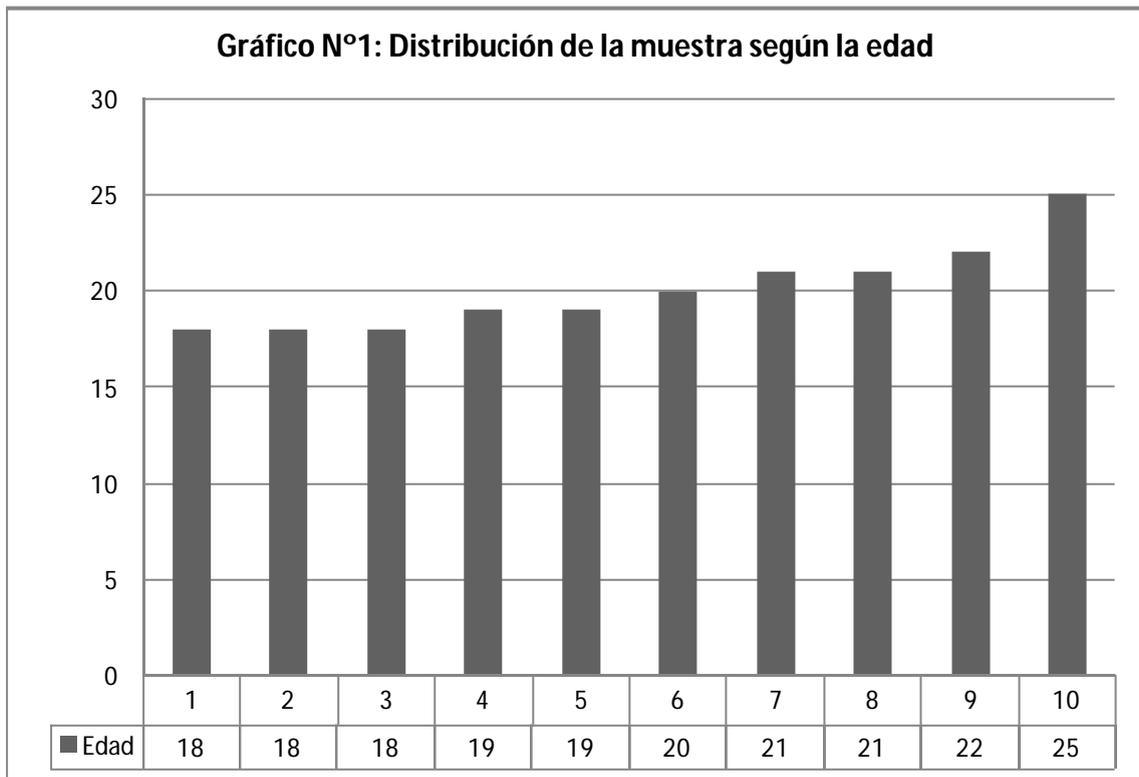
Consideraciones éticas.

Las actividades que se llevaron a cabo durante la investigación no produjeron perjuicios psíquicos ni físicos a los individuos involucrados.

Se informó a los sujetos participantes la confidencialidad de los datos obtenidos con la aplicación del instrumento de recolección de datos. Además, se facilitó a todas las personas que participaron, el pleno conocimiento de los objetivos perseguidos por el estudio. La aplicación y evaluación del CSAI-2 fue supervisada y asesorada por el director del estudio.

## Análisis de los datos e interpretación de los resultados.

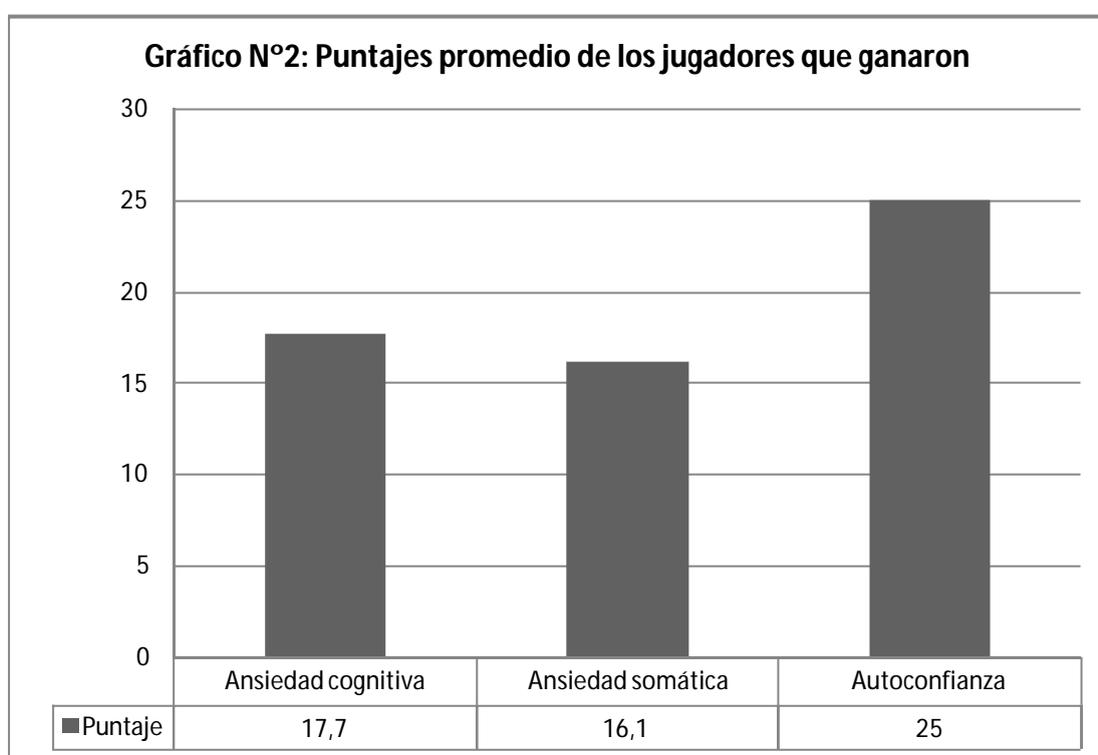
La muestra sobre la que se realizó la recolección de los datos para la presente investigación estuvo conformada por 10 sujetos varones. Con respecto a las edades de los mismos, se encontró que la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 25 años. En esta muestra el promedio de edad fue de 20,1. Sin embargo, un modo de 18 (coincidente con la mínima), un rango de 7 y un desvío estándar de 2,12, indican que con respecto a esta variable, los datos obtenidos se encuentran desproporcionalmente distribuidos respecto a la media. En el Gráfico N°1 puede apreciarse claramente esta diferencia de concentración:



Hallamos además que, el promedio de edad de los jugadores que ganaron su partido fue de 20,4 años, mientras que el promedio de los que perdieron su partido fue de 19,3 años.

En lo que respecta a los resultados de los partidos disputados por los jugadores, encontramos que 7 de ellos (70%) ganó su partido, mientras que 3 de ellos (30%) lo perdió.

Enfocándonos específicamente en las distintas dimensiones de la Ansiedad Estado Competitiva, evaluadas a través de las escalas pertinentes que conforman el instrumento utilizado, encontramos que los jugadores que ganaron su partido, presentaron en promedio en el componente ansiedad cognitiva, puntuaciones de 17,7 puntos (bajo nivel); en el componente ansiedad somática obtuvieron 16,1 puntos (bajo nivel); y por ultimo en el componente de autoconfianza las puntuaciones fueron de 25 puntos (moderado nivel). En el Gráfico N°2 se encuentran condensados estos resultados:

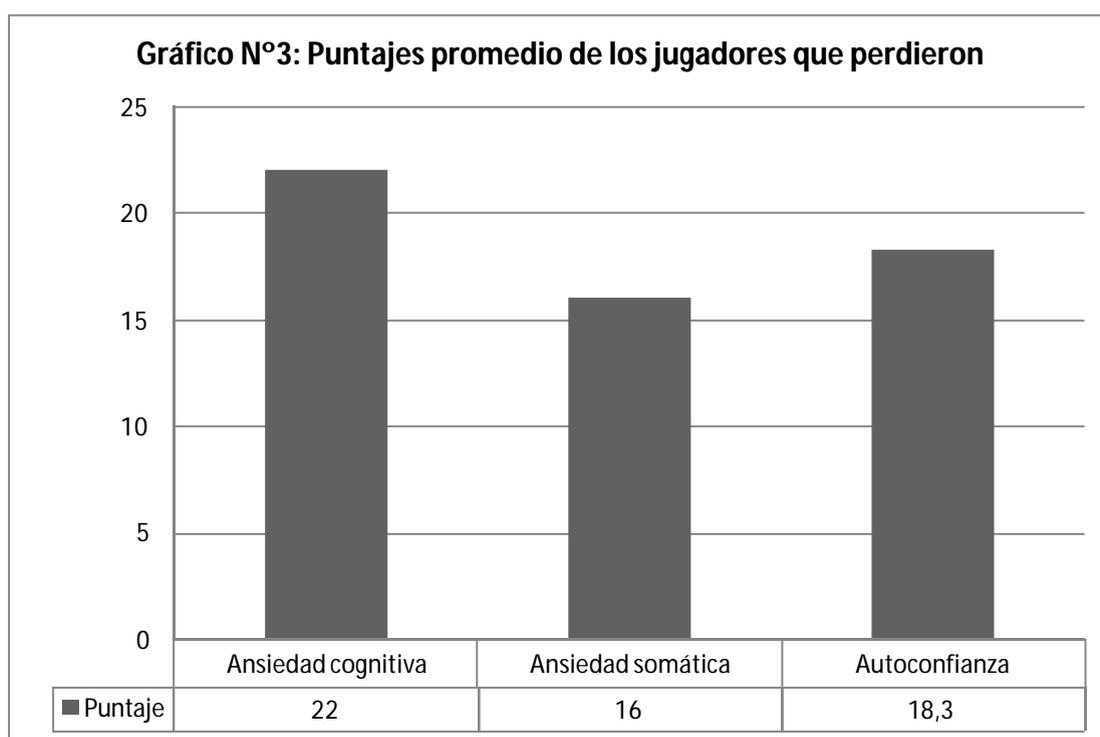


Analizando ahora cada componente de manera individual, en el caso de los jugadores que han ganado su partido, podemos decir que, por un lado, los promedios bajos obtenidos en el componente ansiedad estado cognitiva reflejan auto-imágenes positivas; confianza en sí mismos en lo que respecta a su capacidad de juego o posible performance en el partido; La segunda de las dimensiones evaluada, la ansiedad somática, también presenta puntuaciones bajas, denotando de esta forma que en los jugadores las posibles preocupaciones no se

trasladaron al cuerpo, es decir, no se produjeron estados de tensión y rigidez corporal, torpeza en los desplazamientos ni pérdida de coordinación e intensidad.

Por último, encontramos que, en el tercer componente evaluado, la autoconfianza, se presentaron valores moderados-altos. Esta puntuación, si bien no llega a ser de lo más elevado que presenta la escala del instrumento utilizado, nos estaría indicando que dichos jugadores, demuestran cierta seguridad en sí mismos, en sus decisiones y acciones, más allá del resultado circunstancial de las mismas.

Pasando ahora al análisis de los jugadores que perdieron su partido, encontramos que los mismos puntuaron, en promedio, para el componente de ansiedad cognitiva un valor de 22 puntos (moderado nivel); para el componente de ansiedad somática obtuvieron una puntuación de 16 puntos (bajo nivel); mientras que para el componente de autoconfianza el valor obtenido fue de 18,3 puntos (moderado nivel). A continuación, en el Gráfico N°3 podemos apreciar estos resultados:

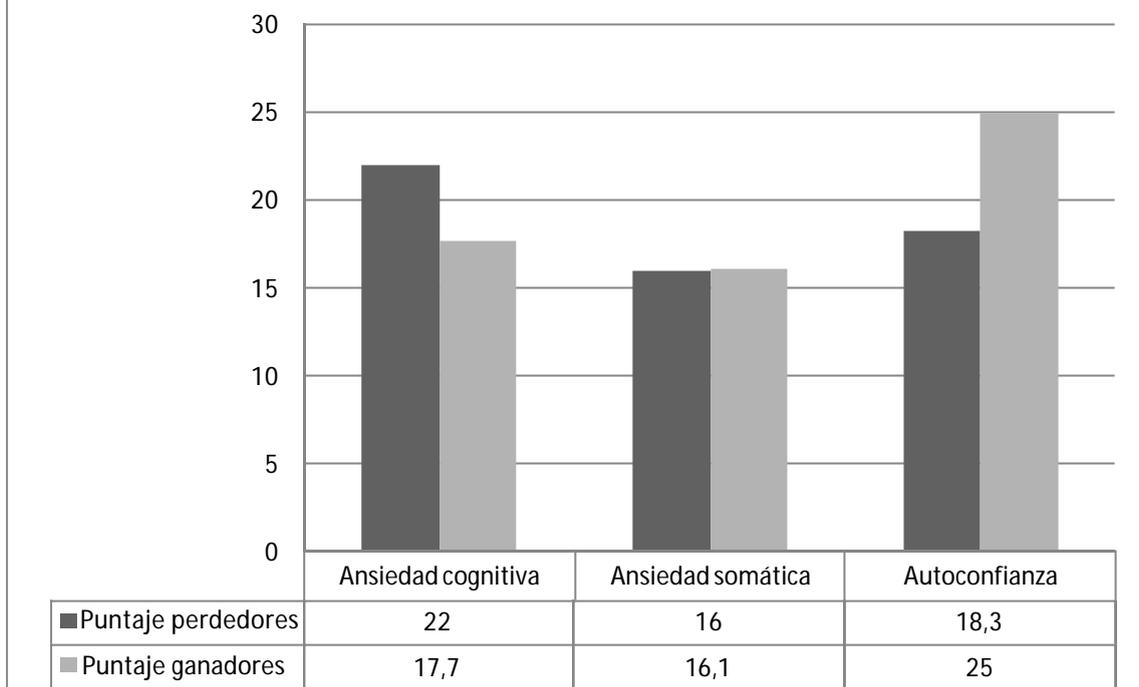


Abordaremos ahora las puntuaciones obtenidas por dichos jugadores en cada componente, analizando cada uno de manera individual. Primeramente nos enfocaremos en la dimensión ansiedad estado cognitiva, en esta dimensión las puntuaciones moderadas-altas estarían denotando un aumento de la preocupación y una reducción de la concentración. Dichas puntuaciones además están asociadas con la construcción de auto-imágenes negativas y dudas por parte de los jugadores. En la dimensión ansiedad estado somática, encontramos puntuaciones bajas y de hecho prácticamente iguales a las obtenidas por los jugadores que ganaron su partido. Esto nos indicaría que al igual que los que ganaron, los jugadores que perdieron, no trasladaron sus preocupaciones al cuerpo, no presentaron estados de tensión ni rigidez corporal, ni tampoco experimentaron cambios fisiológicos importantes como ser aceleración del ritmo cardiaco demasiado elevada, nauseas, vómitos, diarreas, etc.

Por último en la tercera dimensión evaluada, la autoconfianza, se hallaron valores moderados-bajos. Estos valores nos estarían dando cuenta de cierta falta de seguridad de sí mismos, tendencia a perder el control emocional y ser superados por la situación adversa.

Las puntuaciones obtenidas en las tres dimensiones de la ansiedad estado tanto por los jugadores que perdieron su partido como por los que ganaron el mismo, aparecen reflejadas de manera comparativa en el Gráfico N°4 presentado a continuación:

**Gráfico N°4: Puntuaciones obtenidas por el grupo que perdió y el que ganó su partido**



En el gráfico se aprecia claramente lo que se desarrolló anteriormente de manera individual en este apartado. Aquí vemos como las puntuaciones obtenidas en la dimensión ansiedad somática para ambos grupos fueron prácticamente las mismas, difiriendo entre sí solamente por un valor de 0,1 puntos. Vislumbramos a su vez que en la dimensión ansiedad cognitiva la diferencia fue de 4,3 puntos en favor de aquellos jugadores que perdieron su partido. Por último en la dimensión autoconfianza se puede pesquisar una clara diferencia de 6,7 puntos en favor de aquellos jugadores que ganaron su partido.

## ***Conclusiones.***

En primer lugar puede afirmarse que los objetivos que fueron planteados para guiar este trabajo, se lograron positivamente.

Así, con respecto a la aparición de las distintas dimensiones de la ansiedad estado ante una competencia, se encuentra planteado en primer lugar el análisis de la dimensión ansiedad cognitiva, que puede considerarse como el aspecto mental de la ansiedad, y se manifiesta como el miedo al fracaso, autoevaluación negativa y expectativas negativas. En relación a la misma, se observó que, en los jugadores que ganaron su partido, los promedios obtenidos fueron bajos (17.7 puntos), a diferencia de los jugadores que perdieron su partido, los cuales obtuvieron en sus puntuaciones promedios moderados/altos (22 puntos).

En lo que respecta al análisis de la dimensión ansiedad somática, que corresponde a la activación fisiológica producto de la ansiedad, no se observaron diferencias significativas entre aquellos jugadores que ganaron su partido con respecto a los que perdieron el mismo. Los valores obtenidos por ambos grupos fueron bajos, encontrándose en promedio 16.1 puntos para los jugadores que ganaron, y 16 puntos para los que perdieron.

Por último, se analizó la tercera dimensión que compone a la ansiedad estado competitiva, la autoconfianza, la cual puede considerarse como la creencia y convicción del sujeto de poder lograr aquello que se propone. En dicha dimensión los jugadores que ganaron su partido obtuvieron en promedio puntuaciones moderadas/altas (25 puntos), mientras que los que perdieron el mismo obtuvieron en promedio puntuaciones moderadas/bajas (18.3 puntos).

Teniendo en cuenta los datos obtenidos, se puede inferir en concordancia con Manuel Gutiérrez Calvo (2003) que la ansiedad tiene un efecto negativo ligero y selectivo sobre el

rendimiento atlético en condiciones de estrés de competición. El hecho de no haber encontrado diferencias significativas entre los jugadores que ganaron y los que perdieron su partido en lo que respecta a los puntajes promedios obtenidos en la dimensión ansiedad somática, y haber encontrado si, en cambio, una importante diferencia entre los puntajes promedio obtenidos correspondientes a la ansiedad cognitiva, permite en concordancia con Manuel Gutiérrez Calvo (Op. Cit.), establecer que el estado de ansiedad cognitiva tiene un peso mayor (mayor número de correlaciones significativas) que el de ansiedad somática, en lo que respecta a la baja en el rendimiento.

Los datos encontrados coinciden además con estudios que ubican a la dimensión autoconfianza como moderadora en el proceso de aumento o disminución de los niveles de ansiedad (Larumbe, Pérez Llantada y López de la Llave, 2009). Siendo que, la ausencia de la misma sugiere la presencia de ansiedad cognitiva, mientras que elevados niveles de autoconfianza se asocian positivamente con un buen rendimiento deportivo (Modroño y Guillén, 2011). Encontramos así que los jugadores que poseen una mayor creencia y convicción de poder lograr aquello que se proponen obtuvieron mejor rendimiento deportivo.

De esta forma y respondiendo a la pregunta inicial que motivó esta investigación, se puede decir que como resultados generales, se observa una correlación negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento deportivo, mientras que puntajes elevados de autoconfianza estuvieron directamente asociados a menor nivel de ansiedad cognitiva y consecuentemente a mayor rendimiento deportivo.

Podría pensarse como una posible debilidad de la presente investigación el tamaño quizás pequeño de la muestra utilizada (10 jugadores). Sin embargo teniendo en cuenta que la población total de jugadores de tenis profesionales de la institución deportiva en la cual se

llevo a cabo dicha investigación es de 14 jugadores, la muestra utilizada resulta representativa de dicha población.

A partir de lo expuesto, se cree que el presente trabajo podrá ser referencia para futuras investigaciones que busquen establecer relaciones y comparaciones entre las distintas variables aquí estudiadas, y que además partiendo de una población mayor podrán considerar muestras más amplias.

No puede dejar de enfatizarse la cuestión relativa a la presencia de otras variables además de la ansiedad estado competitiva que pueden influir directa o indirectamente en el rendimiento deportivo del atleta. Algunas de estas son por ejemplo el nivel de preparación física/técnica del jugador. Sin embargo, estas variables no eran las que buscaban ser exploradas y descritas en los objetivos del presente estudio, aquí se busco específicamente investigar la correlación entre ansiedad estado competitiva y rendimiento deportivo. De modo que la posible influencia de dichas variables no sería relevante a los fines del trabajo aquí presentado.

### ***Propuesta.***

Los resultados obtenidos en este estudio permiten vislumbrar la presencia diferencial de las distintas dimensiones de la ansiedad estado competitiva, en relación al rendimiento deportivo de los tenistas profesionales del club Coria tenis. De este modo, y teniendo en cuenta que conocer las manifestaciones que los jugadores experimentan es importante para poder emprender acciones eficientes que permitan mejorar su efectividad deportiva, se podría plantear un uso práctico a estos resultados.

Habiendo encontrado a la Ansiedad Estado Cognitiva como la dimensión de mayor presencia en aquellos jugadores que perdieron su partido, puede tomarse como referencia lo planteado por Clark & Beck (2012), con respecto al abordaje cognitivo de la ansiedad. Los citados autores plantean que las intervenciones buscarán modificar la perspectiva de la persona con respecto al peligro y la vulnerabilidad personal exagerados a una perspectiva de amenaza mínima aceptable y capacidad percibida de afrontamiento. Mencionan como los objetivos que pueden plantearse a tal abordaje, los relacionados con cambiar el foco de la amenaza; modificar la amenaza, la vulnerabilidad y las valoraciones y creencias sesgadas; y fortalecer la búsqueda de puntos de seguridad. Es por ello que, podrán llevarse a cabo acciones tendientes a cumplir estos objetivos. A su vez, cabe destacar que, poder contar con una evaluación individual y personal de cada jugador, permitiría mayor focalización de objetivos a cumplir.

A lo largo del trabajo, se mencionó además que la ansiedad es parte inherente del ser humano. Por lo tanto, cualquier posible intervención estará destinada a mejorar el modo en el que se enfrenta el sujeto a la situación de competencia. De ningún modo se intentará “eliminar” la ansiedad. De esta manera, se estará interviniendo sobre uno de los tantos

factores que, directa o indirectamente, podrían obrar en favor de la baja del rendimiento deportivo de los jugadores.

## **Bibliografía.**

- Balaguer (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación., pp. 158-159.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En D. Blázquez (ed.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (pp. 19-46). Barcelona: Inde.
- Buceta, J. M. (1990). Psicología aplicada al baloncesto: La concentración. *Revista de la asociación española de entrenadores de baloncesto*.
- Bueno, Capdevila y Fernández Castro. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte. Vol. 11*.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña (edición electrónica).
- Cía, A. H. (1999). Estrategias para superar el pánico y la agorafobia. Buenos Aires: El ateneo.
- Clark, D & Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Clark, D & Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.

- Eraña de Castro. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte, Vol. 13.*
  
- García Ferrando (1990). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 138*
  
- García Ucha, F. (1996). El papel de las emociones en el deporte”. Buenos Aires.
  
- Hackfort, D. y Spielberger, C. D. (1989). Ansiedad y deporte. Nueva York, Hemisferio.
  
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En Martinez C. La ansiedad en el deporte y su aplicación práctica al atletismo.
  
- Hernández Moreno (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. 3ª edición. Inde publicaciones.
  
- José María Cagigal (1985). Aporías iniciales para un concepto del deporte. *Citius Altius Fortius*, Madrid.
  
- Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, nº 3, pp. 169-179
  
- Letelier López, Alejandra. (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles. Facultad de ciencias sociales.

- López-Torres, Miguel (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 7, núm. 1, pp. 25-44. Universidad de Murcia, España
  
- Lorenzo, A; Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao.
  
- Manuel Gutiérrez Calvo. (2003). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés. *Revista de psicología del deporte*.
  
- Mullen, R; Lane, A. y Hanton S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(1), 91-100.
  
- Pere Palou. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de psicología del deporte*. Vol. 20, Núm. 1.
  
- Pinto F; Vázquez N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, núm. 1, pp. 47-52
  
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la Lengua Española*. Ed.23.Madrid.
  
- Sage, G. (1984). *Motor aprendizaje y control*. Dubuque. Brown.
  
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona.

- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

**Anexo.**

Instrumentos utilizados: Inventario de ansiedad estado competitivo (CSAI-2)

**CSAI-2**  
**(Competitive State Anxiety Inventory-2)**

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor, lee cada una de estas frases y señala con un círculo el número que corresponda a cómo te sientes **justo en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero, por favor, elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras **en este preciso momento**.

ITEMS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Nombre.....Edad.....Fecha.....

