



Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Licenciatura en Psicología

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL

**CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD COMPETITIVA Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO DEPORTIVO EN DEPORTISTAS FEDERADOS**

Valeria Siniscalchi **LU:** 103113

Tutor: Dra. Nieri Liliana Paola. **Firma tutor:**

Fecha de Presentación: Mayo, 2016

Resumen

Diversos estudios afirman que un elevado nivel de ansiedad antes de la competición puede deteriorar el rendimiento deportivo. Por tal motivo, las estrategias de afrontamiento y la ansiedad competitiva se han convertido cada vez más en variables de interés e importancia en el ámbito deportivo (Márquez, 2006).

Este trabajo se propuso analizar la correlación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo y sus diferencias según la edad y el género, utilizadas por nadadores y basquetbolistas federados entre 12 y 20 años que tienen un promedio de 14,77 años ($DE= 2,253$), pertenecientes a clubes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Forman parte de este estudio un total de 150 deportistas, el 49,3% ($n=76$) son nadadores y el 50,7% ($n=74$) son jugadores de básquet, de los cuales un 38% ($n=57$) son mujeres y un 62% ($n= 92$) son varones.

Para la recolección de datos se utilizaron como instrumentos las versiones en español de la *Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2* (Ramis, 2010) y el *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva ISCCS* (Molinero, Salguero y Márquez, 2010).

Se concluye que los deportistas de esta muestra presentan correlaciones entre la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo. En cuanto a la ansiedad somática, se encontró una correlación considerable. También se observó que tanto la ansiedad competitiva como el afrontamiento son mayores en mujeres que en hombres, siendo estas diferencias estadísticamente significativas, y que ambos constructos no presentan diferencias importantes en edades distintas.

Palabras Claves: Psicología del Deporte, Ansiedad competitiva, Afrontamiento deportivo.

Abstract

Several studies confirm that a high level of anxiety before the competition can impair athletic performance. Therefore, coping strategies and competitive anxiety have become increasingly variables of interest and importance in sports (Márquez, 2006).

This work aimed to analyze the correlation between the competitive anxiety and the sports coping strategies, and their differences depending on age and gender; using competitive swimmers and basketball players from 12 to 20 years old, with average of 14,77 years old (DS= 2,253), belonging to different sports clubs in Buenos Aires.

As Part of this study a total of 150 athletes, 49,3% (n=76) are swimmers and 50,7% (n=74) are basketball players, considering 38% (n=57) of these are women and 62% (n=92) are men.

For data collection purposes, Spanish versions of *Sport Anxiety Scale SAS-2* (Ramis, 2010) and *Coping Strategies in Sport Competition Inventory ISCCS* were used. (Molinero, Salguero & Márquez, 2010)

It is concluded that athletes of this sample show correlations between competitive anxiety and the sports coping strategies. Regarding somatic anxiety, considerable correlation was identified. It was noticed that both the competitive anxiety and coping are higher in women than in men, with statistically significant differences. Neither of those constructs show major differences with regard to the age.

Keywords: Sport Psychology, Competitive Anxiety, Coping Strategies.

Tabla de contenido

Resumen	2
Abstract	3
1 Introducción	6
2 Objetivos	8
2.1 Objetivo general:	8
2.2 Objetivos específicos:	8
3 Estado del arte	9
3.1 Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad en el deporte.....	9
3.2 Limitaciones de los estudios encontrados.....	15
4 Marco teórico.....	16
4.1 Definiciones de la Real Academia Española: (RAE, 2001).	16
4.2 Definiciones de la disciplina:.....	16
4.3 Ansiedad competitiva.....	17
4.4 Afrontamiento deportivo.....	19
4.5 Relación entre la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo.....	21
4.6 Relación entre la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo según el género y la edad.	22
5 Metodología.....	23
5.1 Diseño :	23
5.2 Participantes:.....	23
5.3 Instrumentos:.....	24
6 Procedimiento.....	25
7 Resultados.....	27
7.1 Correlación entre Ansiedad Competitiva y afrontamiento deportivo	27

7.2	Diferencias en la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo según la edad.	28
7.3	Diferencias en la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo según el sexo	30
8	Discusión.....	32
9	Conclusiones.....	36
10	Referencias.....	38
11	Anexos.....	41
11.1	Consentimientos informados.....	41
11.2	Cuestionarios.....	43
11.2.1	Cuestionario sociodemográfico.....	43
11.2.2	Cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva (ISCCS)	44
11.2.3	Cuestionario de Ansiedad Competitiva.....	46

1 Introducción

En el deporte de competición, es esencial el conocimiento y el control de los factores físicos, técnicos y psicológicos, que influyen en el rendimiento. Específicamente, el análisis de las variables psicológicas, que constituye una de las áreas que está acaparando un gran interés en los últimos años (García, Sánchez & Amado, 2011; Luckwü & Guzmán, 2011). En el conjunto de factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, la ansiedad ha sido una de las variables más analizadas en los diferentes deportes (Han, Kim & Zaichkowsky, 2013; Molina, Sandín & Chorot, 2014).

Diversos estudios afirman que un elevado nivel de ansiedad antes de la competición puede deteriorar el rendimiento deportivo. Por tal motivo, las estrategias de afrontamiento y la ansiedad competitiva se han convertido cada vez más en variables de interés e importancia en el ámbito deportivo (Márquez, 2006). Las evidencias de las investigaciones realizadas en el campo de la psicología del deporte también así lo acreditan (Burton, 1988; Gould, Pletlichkoff, Simmons, & Vevera, 1987; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990).

Según Márquez (2006), el afrontamiento es un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean constantemente, para adaptarse a una nueva situación en su vida y, de este modo, restablecer el equilibrio. Las estrategias de afrontamiento son recursos importantes que los deportistas deberán desarrollar, tanto ante situaciones estresantes como en el proceso de competición (Lazarus & Folkman, 1984).

Por su parte, la ansiedad competitiva fue definida por Martens (1977) como aquella ansiedad que sistemáticamente aparece en el momento previo a la competición y durante la misma. Las crecientes investigaciones realizadas en este campo (Márquez, 2004) indican que los deportistas se enfrentan a dicha ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables, e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel & Anderson, 2002; Giacobbi & Weinberg, 2000).

Al enfrentarse a diferentes situaciones, los deportistas, elaboran juicios respecto a las mismas, y según el significado que les asignen pueden clasificarlas como estresantes, positivas, controlables, cambiantes o simplemente irrelevantes (Lazarus, 1991; Márquez, 2006). En el caso de considerarlas estresantes -una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida-el deportista experimentará diversas emociones, siendo la ansiedad una reacción emocional producto de la valoración cognitiva de amenaza (Estrada & Pérez, 2008; Moscoso, 1998).

Finalmente, los deportistas experimentarán niveles de ansiedad más elevados, y reaccionarán de una manera analizada, si utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con su práctica deportiva (Márquez, 2006).

El presente trabajo se propone entonces, responder el siguiente interrogante:

¿Qué relación hay entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo, utilizadas por nadadores y jugadores de básquet federados entre 12 y 20 años de edad pertenecientes a clubes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires?

Este estudio se justifica en la necesidad de analizar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en nadadores y jugadores de básquet federados, y así poder contribuir con algunas sugerencias o estrategias de intervención, que puedan ser utilizadas por entrenadores, preparadores físicos y psicólogos del deporte para mejorar el rendimiento de sus deportistas, evitar su insatisfacción y el abandono de la práctica deportiva a temprana edad (Márquez 2006).

A su vez, el problema de investigación resulta relevante porque hay cada vez más investigaciones que afirman que el impacto de la ansiedad en el rendimiento o éxito deportivo depende, en muchos casos, de las estrategias y competencias de afrontamiento que los deportistas desarrollan. También son determinantes los recursos que posee el deportista para controlar y/o neutralizar las situaciones estresantes que enfrenta en la competencia (Anshel, Sutarso, & Jubenville, 2009; Holt, Hoar, & Fraser, 2005; Lazarus, 2000).

Aunque se encontraron estudios realizados en diferentes países, sobre estos constructos psicológicos, en la Argentina no se encontraron estudios que se refieran a la ansiedad competitiva y a las estrategias de afrontamiento deportivo en nadadores y basquetbolistas. Por tal motivo, este estudio se desarrollará en nadadores y jugadores de básquet federados pertenecientes a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

2 Objetivos

2.1 Objetivo general:

La correlación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo, utilizadas por nadadores y basquetbolistas federados entre 12 y 20 años pertenecientes a clubes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

2.2 Objetivos específicos:

- Analizar la ansiedad competitiva en nadadores y jugadores de básquet según el sexo y la edad.
- Analizar las estrategias de afrontamiento deportivo en nadadores y jugadores de básquet según el sexo y la edad.

En este estudio se planteará la siguiente hipótesis:

La Ansiedad Competitiva se relaciona con las Estrategias de Afrontamiento deportivo en nadadores y basquetbolistas federados.

3 Estado del arte

Con el objetivo de relevar las investigaciones desarrolladas hasta la fecha, referidas a estrategias de afrontamiento y ansiedad competitiva en deportistas, y determinar así el estado actual de dicho arte, se realizó una exhaustiva búsqueda de bibliografía.

En primer lugar, la búsqueda estuvo orientada a artículos académicos que pudieran aparecer en los portales electrónicos EBSCO, Scielo y Redalyc. De esta primera búsqueda se seleccionaron las bases de datos “Academic search premier”, “Psychology and “Behavioral Science Collection”, “Fuente académica” y “ERIC”, del portal EBSCO, usando como palabras clave en inglés “anxiety”, “styles of confrontation”, “sports”, y en español “afrontamiento”, “ansiedad” y “deportes”. Se restringieron los resultados arrojados por las bases de datos a las publicaciones fechadas entre los años 2010 y 2016, y de esta primera búsqueda se obtuvieron 17 artículos.

3.1 Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad en el deporte

Días, Cruz y Fonseca (2011) estudiaron el comportamiento de 550 deportistas, de diferentes disciplinas colectivas e individuales, con el objetivo de analizar la relación entre la valoración cognitiva de amenaza, el afrontamiento y la ansiedad competitiva, investigando de qué forma deportistas con alto rasgo de ansiedad podían diferir de deportistas con bajo rasgo de ansiedad en sus estrategias de afrontamiento y sus niveles de percepción de amenaza. Para su investigación utilizaron la versión portuguesa de la Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) Así como la Escala de Evaluación Cognitiva de Competición – Percepción de Amenaza; (Cruz, 1994; Cruz & Viana, 1997).

Los resultados obtenidos en el estudio mostraron que los deportistas con niveles más elevados de ansiedad, en comparación con otros con un rasgo de ansiedad bajo, evidenciaban niveles más altos de percepción de amenaza y usaban estrategias de afrontamiento diferentes, incluyendo la autodistracción, la negación, el apoyo emocional, el abandono de resolución, la descarga emocional y la autocrítica. Los autores concluyeron que ante altos niveles de percepción de amenaza, el uso de estrategias centradas en las emociones generadas por

situaciones estresantes (como la descarga emocional y la autodistracción) sería más frecuente, y el uso del afrontamiento activo menos frecuente, manteniendo la ansiedad competitiva.

Estos datos son consistentes con otros estudios previos relevados por (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001), en los que algunas estrategias orientadas a la emoción eran a menudo utilizadas, de forma sistemática, por los deportistas con altos niveles de ansiedad, lo que parecía ser un indicador de su disfuncionalidad e ineficacia. En contraste, los deportistas que tenían niveles inferiores de ansiedad adoptaban estrategias centradas en el problema y, por consiguiente, teóricamente más adaptativas.

Días, Cruz y Fonseca (2011) también concluyeron que, en este contexto, es posible que el efecto negativo del exceso de ansiedad y de la percepción de amenaza en el rendimiento pueda explicarse, al menos de una manera parcial, por conductas de afrontamiento desadaptativas. Así, los resultados de la investigación pueden constituirse como una indicación de que altos niveles de ansiedad en conjunción con el uso de estrategias como la descarga emocional o la autocrítica, especialmente cuando éstas definen un estilo más estable de afrontamiento, son menos eficaces en situaciones de estrés competitivo.

Esta posición es consistente con afirmaciones de Giacobbi y Weinberg (2000), quienes sostienen que un deportista que presenta dificultades de desempeño, frustración y ansiedad, por ejemplo, haría mejor en usar una estrategia de afrontamiento activo y de planificación -orientada a los desafíos-, que en recurrir al abandono de resolución o a la negación -orientadas a "alejarse" de la situación-.

Pinto y Vázquez (2013) realizaron un estudio con jugadores de golf de Argentina, con el objetivo de conocer sus niveles de ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento que manifestaban, y así investigar cómo estos factores influían en el rendimiento deportivo. Para realizar su estudio, se valieron de las subescalas del cuestionario de aproximación al afrontamiento en el deporte (ACSQ-1) y de las subescalas del inventario de ansiedad competitiva (CSAI-2). El total de la muestra se compuso de 77 jugadores argentinos de golf de nivel amateur. El 81.8% fueron varones y el 18.2% fueron mujeres. Las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre los 14 y 18 años.

En el estudio se encontró que, en lo que respecta al uso de estrategias de afrontamiento frente a situaciones competitivas los jugadores encuestados utilizaban más frecuentemente la calma emocional; así como la planificación activa/reestructuración cognitiva. Sin embargo, en menor frecuencia recurrían a la búsqueda de apoyo social, las conductas de riesgo, y el retraimiento mental (Pinto & Vázquez 2013).

A través de este estudio 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. También se observó que quienes obtuvieron un mejor rendimiento deportivo, más frecuentemente recurrían a la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento frente al estrés (Pinto & Vázquez 2013).

La conclusión a la que arribaron Pinto y Vázquez (2013) es que las estrategias de afrontamiento privilegiadas por los deportistas son aquellas consideradas como positivas, en tanto que su empleo tiene por objetivo el control de las emociones negativas, el aumento de la concentración requerida, la regulación emocional, y fundamentalmente, la resolución del conflicto en función de los resultados pretendidos. Sus conclusiones concuerdan con investigaciones realizadas en jugadores de tenis y de golf, ya que los mismos obtuvieron resultados similares a los obtenidos en su trabajo (Kim et al., 2003; Letelier, 2007; Nicbolls & Polman, 2008; Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, 2010).

González y Garcés de los Fayos (2014) se propusieron describir las funciones psicológicas que se desarrollan en los deportistas para la exigencia deportiva, teniendo en cuenta características generales (género, deporte y nivel deportivo) y personales (autocontrol, motivación, habilidad mental, autoevaluación y ansiedad), así como determinar la relación entre las mismas, para valorar la influencia de cada una en el funcionamiento psicológico del deportista. Para ello, realizaron un estudio con diseño descriptivo, comparativo y correlacional en una muestra de deportistas, de diferente género y modalidad deportiva (voleibol, tenis y natación). Se evaluaron 112 deportistas, 90 hombres (80.4%) y 22 mujeres (19.6%), con edades comprendidas entre 16 y 45 años. Se administraron cuestionarios que describen características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD; Gimeno, Buceta,

& Perez-Llantada, 2001), compuesto por 55 reactivos (escala tipo Likert de 5 cinco opciones) y de ansiedad (STAI; Gorsuch, Lushene & Spielberger, 1970).

Los resultados se dividieron en tres categorías. En cuanto al género, indican que los hombres disponen de niveles más altos en habilidades de manejo cognitivo -control de estrés y habilidad mental- que las mujeres, en acuerdo con otros estudios que también muestran una mayor influencia de esas variables en el género masculino (Castro, Molero, Montero & Zagalaz, 2012), y un comportamiento inverso en las mujeres, que perciben la ansiedad -tanto estado como rasgo- bastante más intensamente que los hombres.

Asimismo, en relación a la categoría, los resultados permiten confirmar las hipótesis planteadas, atendiendo a que los deportistas juveniles -menos experimentados- manifiestan mayores diferencias con respecto a las medidas de ansiedad estado y rasgo. Al mismo tiempo, los profesionales muestran mayores indicadores de manejo cognitivo frente a juveniles y amateurs, lo que contrasta con otros estudios que, aun planteando hipótesis de estudio parecidas, obtienen diferentes conclusiones (Montero, 2012). Esto puede deberse a que los deportistas profesionales -más experimentados- utilizan más variedad de estrategias de control y afrontamiento activo -comunicación, planificación, búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, entre otras-, tal y como lo afirman otros estudios (Noce & Simim, 2009; Rosado, 2012).

De acuerdo al análisis descriptivo según el factor deporte, los practicantes de deportes individuales muestran mayores niveles en variables de manejo cognitivo, pero también mayores indicadores de ansiedad, tanto estado para natación como rasgo para tenis. Estos resultados contrastan con estudios que muestran que la ansiedad estado es mayor en los deportistas de deportes individuales que en los de deportes colectivos (Griffith, 1972; Tabernerero & Márquez, 1994). De forma contraria, los que practican deportes colectivos manifiestan mayores indicadores en el componente motivación, lo que permite confirmar las hipótesis propuestas inicialmente por los autores (García-Mas, Morilla, Olmedilla, Ortega, Quintero & Rivas 2006, citado en González & Garcés de los Fayos, 2014).

En cuanto a la relación entre las variables, González y Garcés de los Fayos (2014) observaron que conforme aumentan los niveles de control de estrés y de habilidad mental,

disminuyen los niveles de ansiedad rasgo y estado. También concluyen que existe una relación directa y positiva entre la ansiedad estado y la evaluación cognitiva del rendimiento; que conforme aumentan los índices de ansiedad estado, aumenta la evaluación cognitiva del rendimiento.

Tobar (2014) trabajó con un grupo de 60 deportistas varones voluntarios, pertenecientes a tres clubes federados de tenis de mesa, con el objetivo de evaluar y comparar la efectividad del entrenamiento en tres estrategias de afrontamiento, en la reducción del nivel de ansiedad precompetitiva.

La edad de los jugadores de tenis de mesa fluctuó entre los 13 y 18 años. Se utilizó como instrumento de evaluación el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI, Spielberger, Gorsuch &, Lushene, 1994), y como variables de control el nivel de ansiedad general, la edad y el tiempo de práctica. Además del STAI, y siguiendo los planteamientos de Noce y Samulski (2002); Rosado, (2012), se elaboró un cuestionario para la construcción de una situación ansiógena precompetitiva, para utilizar los eventos críticos mayormente asociados a dicho estado e incorporarlos en la visualización dentro de la que se ejecutarían las distintas técnicas de afrontamiento. Las técnicas de entrenamiento psicológico utilizado fueron: la relajación, las técnicas de respiración y el autodiálogo (Tobar, 2014).

A partir de la aplicación del cuestionario para la construcción de una situación ansiógena, los deportistas reportaron tanto los eventos generadores de ansiedad como los indicadores físicos y psicológicos que asocian a dicho estado -inquietud general, aumento de la sudoración, sensación de inseguridad, aceleración cardíaca y preocupación excesiva-. En términos de las estrategias espontáneas de afrontamiento, las más mencionadas fueron “calmarse”, “respirar profundamente”, “decirse cosas para tranquilizarse” y “tomarse un tiempo para volver a jugar” (Tobar, 2014).

Al respecto, Tobar (2014) afirma que resultados obtenidos en este trabajo indican que el entrenamiento de las tres estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva en forma inmediata -respiración diafragmática y autodiálogo- y/o un mes después de terminado su entrenamiento -respiración diafragmática, relajación de escaneo y autodiálogo-. Según Tobar (2014), los resultados permiten plantear que

el estado ansioso se puede reducir, tanto a través del uso de cogniciones, como de técnicas somáticas de afrontamiento.

Estos resultados avalan lo planteado por Godoy, Pradas y Vélez (2007); López, (2009, citado en Tobar, 2014) permitiendo incrementar las habilidades psicológicas en tenis de mesa, dado que aquellas utilizadas en el estudio (control de la activación, autodiálogo y entrenamiento en visualización) resultaron las más deficitarias en una muestra de jugadores de esta disciplina, reafirmando la necesidad de un entrenamiento psicológico específico.

Por otra parte, Cruz, Días y Fonseca (2010) examinaron la ansiedad, la evaluación cognitiva de la amenaza y las estrategias utilizadas por los atletas en situaciones de estrés de supervivencia. A su vez, exploraron como objetivo secundario de su estudio el género, la edad y el tipo de diferencias deportivas de la ansiedad rasgo, la evaluación cognitiva de la amenaza y las estrategias de afrontamiento. Participaron de esta muestra 550 atletas (31,1% mujeres y 68,9% hombres), con edades comprendidas entre los 15 y los 35 años, de diferentes disciplinas individuales y grupales. Los resultados a los que arribaron Cruz, Días y Fonseca (2010) mostraron que todos los atletas utilizaban diversas estrategias de supervivencia, y a su vez experimentaban ansiedad y percepción de la amenaza.

En la investigación mencionada, los atletas masculinos reportaron un mayor abuso de sustancias, a diferencia de las atletas femeninas que, además de un uso mayor de diversas estrategias de supervivencia emocional y estrategias centradas en el problema, manifestaron niveles más elevados de ansiedad y percepción de amenaza. Los atletas más jóvenes parecían utilizar estrategias de afrontamiento poco eficaces con respecto a los atletas de adultos (Cruz, Días & Fonseca, 2010).

En último lugar, cabe mencionar una investigación realizada por Bartolomé, Molinero, Márquez y Salguero (2013), referida a la ansiedad precompetitiva y las orientaciones de meta. Los autores estudiaron a 117 jugadores de handball universitario, 46 varones y 71 mujeres, de edades que oscilaban entre los 18 y los 34 años. Antes de la competición, fueron analizados -teniendo en cuenta el género, la categoría competitiva y el nivel de exigencia del entrenamiento- los niveles de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza, como así también la orientación al ego y la orientación a la tarea de los deportistas. Se pudo observar

que la ansiedad cognitiva es mayor en las mujeres, y que los índices de ansiedad somática y de autoconfianza son superiores en hombres. Para arribar a dichas conclusiones, se tuvieron en cuenta los datos de las escalas de ansiedad del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2 (CSAI-2), que abordan las tres variables: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza (Martens, Vealey & Burton, 1990; Tabernerero & Márquez, 1994).

3.2 Limitaciones de los estudios encontrados

Luego de analizar los estudios más recientes referidos a estrategias de afrontamiento y ansiedad competitiva en deportistas, se puede afirmar que la temática ha sido abordada de forma amplia en gran cantidad de publicaciones, con diversas perspectivas, tanto en deportes individuales como grupales. Se cuenta con suficiente evidencia para sostener que: a mayores estrategias de afrontamiento por parte del deportista, se reducen los niveles de ansiedad, y que la evaluación acertada de aspectos psicológicos facilita la orientación de la planificación del entrenamiento (Olmedilla, Ortega, Ortín & Andreu, 2010). Esto es relevante para determinar la eficacia del mismo para el rendimiento deportivo, garantizando un mayor rigor científico en el trabajo psicológico (Estrada & Pérez-Córdoba, 2011).

Sin embargo, no se han encontrado investigaciones que se enfoquen puntualmente en el estudio de la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo utilizadas por nadadores y jugadores de básquet federados en la ciudad autónoma de Buenos Aires.

4 Marco teórico

4.1 Definiciones de la Real Academia Española: (RAE, 2001).

Afrontamiento: Acción y efecto de afrontar.

Ansiedad: 1) Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

2) Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

4.2 Definiciones de la disciplina:

Afrontamiento:

“Es el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y por tanto reducen el estrés” (Lazarus, 1984; p.146).

Según Lipowski (1970), el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad.

Otros autores ven al afrontamiento como la conducta que busca el alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema (Weissman & Worder, 1977).

Mechanic (1978) considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas.

Los investigadores Pearlin y Schooler (1978) argumentan que el afrontamiento es cualquier respuesta ante las tensiones externas que funcionen para evitar o controlar el estrés.

Lazarus y Folkman (1984) definieron al afrontamiento como: “(...) aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.122).

Ansiedad:

La ansiedad fue definida como un estado emocional inmediato, que se caracteriza por manifestar tensión y aprensión. (Martens, 1977; Spielberger, 1966).

Según Weinberg y Gould, (1995) es un estado emocional negativo, en el que aparecen sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, y que se relaciona con la activación del organismo, por lo que incluye un componente del pensamiento -ansiedad cognitiva-, y también un componente físico -ansiedad somática-.

La ansiedad rasgo competitiva fue definida por Martens (1977) como aquella ansiedad que sistemáticamente aparece en el momento previo a la competición y durante la misma.

Asimismo, la ansiedad estado competitiva en un contexto deportivo es definida como la reacción emocional de aprehensión y tensión ante situaciones de competencia, siendo tres los componentes que la definen: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza (Burton, Martens & Vealy, 1990; Letelier, 2007).

4.3 Ansiedad competitiva

Según Spielberger (1972), la ansiedad estado es un “estado emocional” inmediato, que puede modificarse en el tiempo, y que se caracteriza por una combinación singular de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos, preocupaciones, y cambios fisiológicos.

Por su parte, se entiende por “ansiedad-rasgo” las diferencias individuales de ansiedad, relativamente estables (siendo estas una disposición, tendencia o rasgo. (Spielberger, 1972).

A diferencia de la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta puntualmente en la conducta, por lo que se obtiene de la frecuencia con la que el individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. De esta forma, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado más frecuentemente o más intensamente (Márquez, 2006).

Los niveles altos de ansiedad-estado son percibidos como muy molestos. Por lo tanto, si una persona no puede evitar el estrés que los causa, activará las habilidades de afrontamiento que necesita para enfrentarse a la situación amenazante. Si se ve inundada por la ansiedad-estado, puede entonces iniciar un proceso defensivo, para reducir el estado de irritación emocional (Márquez, 2005).

Asimismo, uno de los tópicos del deporte que más preocupa a deportistas, entrenadores y padres, por las repercusiones que tiene en el rendimiento deportivo, es la ansiedad. Varios estudios evidencian la existencia de una relación negativa entre una ansiedad competitiva elevada y el rendimiento deportivo (Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2010).

En este sentido, Martens (1990) expuso contundentes hallazgos empíricos sobre la Teoría Multidimensional de la Ansiedad (MAT). En dichos estudios se observó como la ansiedad influye directamente sobre el rendimiento deportivo: tanto la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática, pero de manera diferente. Se concluyó que existe una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad-estado cognitiva y rendimiento (a mayor inquietud o preocupación, peor rendimiento).

Por otra parte, Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) observaron que hasta aquel momento sólo se había considerado el elemento somático y fisiológico de la ansiedad, por lo que incluyeron los aspectos cognitivos, referidos a la preocupación por el propio rendimiento. Concluyeron que el deporte de iniciación, que busca ser solo recreativo y formativo, también manifiesta situaciones de presión intensa y de malestar por parte de quienes lo practican.

La mayoría de las investigaciones realizadas con adultos, así como con jóvenes deportistas, coinciden en demostrar que la ansiedad competitiva tiene efectos negativos en el rendimiento y en el bienestar físico, como así también en el disfrute de su participación en la actividad (Scanlan, Babkes & Scanlan, 2005; Scanlan & Lewthwaite, 1986; Smith et al., 1998). Por tal motivo, el no jugar bien, cometer errores o perder más que sus compañeros, son preocupaciones que presentan con mayor frecuencia los niños con un alto nivel de ansiedad competitiva en el deporte. Según, Gould, Horn y Spreeman, 1983; Passer, 1983; Rainey, Conklin y Rainey, 1987. (Citado en García et al., 2011) estos niños están más preocupados

sobre cómo serán evaluados por sus entrenadores, compañeros y padres, que los niños con baja ansiedad, y sus expectativas de fracaso serán más altas, teniendo temor de ser criticados duramente por ellos.

4.4 Afrontamiento deportivo

Se puede hacer una diferencia entre los términos “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”, afirmando que por “estilos de afrontamiento” se entienden las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones. Tienen que ver con las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, como así también su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las “estrategias de afrontamiento” son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto, y que, dependiendo de las condiciones desencadenantes, pueden cambiar con frecuencia. (Fernández-Abascal, 1997, p.190).

Según Márquez (2005), el término “afrontamiento” es la traducción al castellano de la palabra en inglés *coping*, y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores definen el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante una situación estresante, ejecutadas para reducir de algún modo las propiedades aversivas de tal situación (Márquez 2005).

Asimismo, se utiliza el término “afrontamiento” para referirse a un proceso en el cual el individuo intenta resistir y superar demandas excesivas que se le presentan a lo largo de su vida, y de esa forma restablecer el equilibrio y adaptarse a la nueva situación (Monsalve-Dols, Soucase Lozano & Soriano-Pastor, 2005; en Márquez 2005).

En este sentido, Lazarus y Folkman (1984) investigaron las dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento. En primer lugar, la dimensión del afrontamiento orientado a la tarea (*TOC*), que se refiere a las acciones cuyo objetivo es cambiar o controlar aspectos de una situación que se percibe como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas, tales como el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico. En segundo lugar, Lazarus y Folkman (1984) investigaron la dimensión del afrontamiento orientado a la emoción (*EOC*),

haciendo referencia a las acciones que se utilizan para cambiar el significado de una situación estresante y regular así el resultado negativo de las emociones. Esta dimensión incluye estrategias como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente una situación.

Diferentes autores han planteado la existencia de una tercera dimensión funcional (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1994), el afrontamiento de evitación. Sería una tercera dimensión, en la cual la persona busca redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, realizando acciones para desentenderse de la tarea, incluyendo estrategias tales como el uso de alcohol y drogas, como así también la negación.

Por otra parte, las estrategias efectivas de afrontamiento del estrés tienen como objetivo minimizar algunas cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, en situaciones que demandan una respuesta física rápida (Márquez, 2005). En el campo deportivo, las investigaciones realizadas sugieren que muchas veces los atletas, al enfrentar su ansiedad, bloquean los mensajes amenazantes o desagradables, e incrementan la información que ayuda a una óptima ejecución (Anshel & Anderson, 2000; Giacobbi & Weinberg, 2000). Por consiguiente, los deportistas que usan estrategias de afrontamiento incorrectas, o que no logran interpretar de forma eficaz los eventos de la actividad deportiva y reaccionar de un modo racional, experimentarán estrés crónico, prolongadamente (Márquez, 2005). Estas observaciones establecen los fundamentos sobre los que se puede identificar correctamente el proceso de afrontamiento en el deporte, y determinar las estrategias de afrontamiento efectivas (Márquez, 2006).

Asimismo, durante las competiciones deportivas se pueden presentar situaciones estresantes que en muchas ocasiones alteran el funcionamiento psicológico, produciendo por ejemplo un aumento de la ansiedad-estado, una merma en la capacidad de concentración y/o un incremento de la tensión muscular desde el punto de vista somático. Por lo tanto, es sin lugar a dudas fundamental la evaluación de las estrategias de afrontamiento, para que haya una mejora substancial del rendimiento deportivo (Márquez, 2006).

4.5 Relación entre la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo

Las situaciones que enfrenta el deportista son calificadas como estresantes, positivas, controlables, cambiantes o irrelevantes (Lazarus, 1991; Márquez, 2006). Si las considera estresantes -una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida- experimentará diversas emociones.

Por lo tanto, la ansiedad es una reacción emocional producida por la valoración cognitiva de amenaza (Estrada & Pérez, 2008; Moscoso, 1998). No son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son percibidas como amenazadoras (Muñoz de Morales & Bisquerra, 2006).

En consecuencia, los deportistas pueden diferir en la amenaza que evalúan, porque perciben diferentes niveles de amenaza con respecto a una o más metas, dependiendo de sus características individuales o estructurales, de los factores socioculturales e incluso de fuentes idiosincráticas -amenazas, metas o experiencias de peligro únicas-, entre otros aspectos (Lewthwaite, 1990).

Sin duda los estilos de afrontamiento del deportista pueden influir en la manera en que reaccionan ante nuevas situaciones, prediciendo la selección de estrategias de afrontamiento específicas en respuesta a ciertas situaciones estresantes (Bouchard, Guillemette & Landry-Léger, 2004; Hoedaya & Anshel, 2003). Por tal motivo, aquellos deportistas que experimentan los niveles más elevados de ansiedad, son los que usan frecuentemente estrategias de afrontamiento incorrectas, no logrando interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con su práctica deportiva, y a su vez no reaccionando de una manera adecuada para dicha práctica (Márquez, 2006).

Los efectos negativos del exceso de ansiedad posiblemente puedan originarse en pensamientos dirigidos hacia “temores de fracaso” o por el uso de estrategias de afrontamiento menos eficaces. Muchos estudios han comprobado que deportistas que muestran más ansiedad en situaciones estresantes utilizan estrategias de afrontamiento diferentes, generalmente orientadas a la emoción -autodistracción, negación, abandono de resolución,

descarga emocional, autocrítica- y teóricamente, más ineficaces que aquellos deportistas menos ansiosos (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001; Ntoumanis & Biddle, 2000). Estas investigaciones demuestran que conocer profundamente las variables personales de los deportistas con diferentes niveles de ansiedad rasgo permitirá a los investigadores considerar los factores que mejorarán la calidad de las intervenciones (McCreary, Cunningham, Ingram & Fife, 2006).

Finalmente, Días, Cruz y Fonseca (2011) revelan que estudios recientes han indicado que cada vez es más necesario un abordaje conceptual e integrador, que indique de manera clara y precisa la forma en la que la ansiedad, la amenaza percibida y el afrontamiento interactúan, por ejemplo, con otras variables y procesos psicológicos -autoconfianza, concentración, motivación, optimismo, perfeccionismo, competencia percibida, orientaciones de meta-, para determinar el comportamiento y el rendimiento deportivo.

4.6 Relación entre la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo según el género y la edad.

Según los estudios que realizaron Bartolomé, Molinero, Márquez y Salguero (2013), la ansiedad cognitiva es mayor en las mujeres, mientras que son más elevadas en los varones la ansiedad somática y la autoconfianza, resultando las escalas de ansiedad somática y autoconfianza significativamente diferentes según el género.

En cuanto al género, González y Garcés de los Fayos (2014) indican que los hombres disponen de niveles más altos en habilidades de manejo cognitivo -control de estrés y habilidad mental- que las mujeres, en acuerdo con otros estudios que también muestran una mayor influencia de esas variables en el género masculino (Castro, Molero, Montero & Zagalaz, 2012), y un comportamiento inverso en las mujeres, que perciben la ansiedad -tanto estado como rasgo- bastante más intensa que los hombres.

Los resultados a los que arribaron Cruz, Días y Fonseca (2010) mostraron que todos los atletas utilizaban diversas estrategias de supervivencia y, a su vez, experimentaban ansiedad y percepción de la amenaza. Los atletas masculinos reportaron un mayor abuso de sustancias, a diferencia de las atletas femeninas que, además de un uso mayor de diversas estrategias de supervivencia emocional y estrategias centradas en el problema, manifestaron niveles más

elevados de ansiedad y percepción de amenaza. Los atletas más jóvenes parecían utilizar estrategias de afrontamiento poco eficaces con respecto a los atletas de adultos. (Cruz, Días & Fonseca, 2010).

Según el análisis de los resultados expuestos, Cruz, Días y Fonseca (2010) plantean que debe observarse que el examen de las diferencias de edad en el estrés, la ansiedad y el afrontamiento es escaso. Aparentemente, las investigaciones de las estrategias de afrontamiento en grupos de diferentes edades, en el deporte de competición, son inexistentes, ya que han recibido relativamente poca atención en la literatura psicológica en general.

5 Metodología.

5.1 Diseño :

Estudio de investigación de finalidad aplicada (en el ámbito deportivo), correlacional, cuantitativo, transversal, no experimental, y basado en fuentes primarias.

5.2 Participantes:

La muestra seleccionada consistió en deportistas de entre 12 y 20 años, que tenían un promedio de edad de 14,77 años, (DE= 2,253), pertenecientes a clubes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Como requisito para su inclusión en la investigación, tenían que ser federados en natación o básquet y tener un año como mínimo de federado en el deporte.

Forman parte de este estudio un total de 150 deportistas, el 49,3% (n=76) eran nadadores y el 50,7% (n=74) eran jugadores de básquet, de los cuales un 38% (n=57) eran mujeres y un 62% (n= 92) eran varones. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se convocó a deportistas de diferentes clubes de la ciudad a los que se tuvo fácil acceso.

5.3 Instrumentos:

Para evaluar la ansiedad competitiva se utilizó la *Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2*, (del original en inglés *Sport Anxiety Scale-2*; Smith, et al., 2006) validada en español de Ramis (2010). Es un cuestionario de 15 ítems que se utiliza para la evaluación de la ansiedad rasgo competitivo. La escala mide el grado en el que los deportistas experimentan habitualmente formas somáticas o cognitivas de ansiedad antes o durante la competición.

La misma cuenta con tres subescalas, correspondientes a la ansiedad somática (ej., “antes o durante la competición siento un nudo en el estómago”), a la preocupación (ej., “antes o durante la competición me preocupa desilusionar a los demás”) y a la desconcentración (ej., “antes o durante la competición me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador/a me ha pedido que haga”). Estas dos últimas escalas corresponden al elemento cognitivo de la ansiedad, mientras que la primera aborda el aspecto corporal o fisiológico de la misma.

Cada ítem se contesta a partir de una escala Likert que va de 1 (*Nada*) a 4 (*Mucho*). La puntuación en cada una de las subescalas se obtiene a partir de la suma de las puntuaciones en cada uno de los 5 ítems que la componen, pudiéndose además obtener una puntuación total de la ansiedad competitiva sumando las puntuaciones en los tres factores. Una puntuación alta en alguna subescala o en la escala global implicaría una alta probabilidad de experimentar determinadas formas de ansiedad ante la situación competitiva y viceversa, bajas puntuaciones implicarían poca probabilidad de experimentar dichas formas.

La consistencia interna se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose valores de .85 para la ansiedad somática, de .84 para la escala de preocupación y de .78 para la desconcentración. La escala global de ansiedad obtuvo un valor de .88 en este coeficiente. Se comprobó asimismo la estructura factorial del cuestionario mediante análisis factorial confirmatoria, replicando el modelo de tres factores de primer orden correspondientes a ansiedad somática, preocupación y desconcentración, y uno de segundo orden correspondiente a la ansiedad competitiva global.

Para la evaluación de las estrategias de afrontamiento se utilizó la versión original francesa del *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva ISCCS*

ISCCS (Gaudreau & Blondin, 2002), en la versión validada en español por Molinero, Salguero y Márquez (2010), empleando el método de retroalimentación según las recomendaciones de la comisión internacional de test (itc). El cuestionario está compuesto por 39 ítems que representan lo que los atletas pueden hacer o pensar durante una competición deportiva. Las respuestas se presentan en formato tipo Likert, con alternativas desde «nada» (1) a «muchísimo» (5).

La consistencia interna se analizó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, cuyos valores se situaron en un rango de 0,708 a 0,819.

Se identificaron mediante análisis factorial, ocho factores que se agrupan en tres dimensiones de segundo orden: afrontamiento centrado en la tarea, afrontamiento centrado en las emociones, y afrontamiento centrado en la distracción. Los factores presentan una fiabilidad adecuada (alfa de Cronbach y correlaciones entre factores), así como validez convergente (correlaciones con las escalas del COPE Inventory) y validez concurrente (correlaciones con las escalas de CSAI-2 y PANAS). Se concluye que la versión española del ISCCS es un instrumento válido y fiable para identificar y evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas, posibilitando la intervención psicológica para la mejora de los resultados de los deportistas.

Por último, se elaboró un cuestionario sociodemográfico que consigna variables como el sexo, edad, club al que pertenece, categoría, años que practica el deporte, cantidad de horas que entrena por semana y cantidad de días que entrena por semana.

6 Procedimiento

Fueron invitados a participar de este estudio, de forma voluntaria, deportistas que actualmente estuviesen federados en natación y básquet. Se les explicó el objetivo de la investigación y se enfatizó el carácter anónimo de los cuestionarios, asegurándoles la confidencialidad de sus respuestas, en la administración de los instrumentos como así también en el tratamiento de los datos.

Los deportistas mayores de 18 años firmaron un consentimiento informado en donde aceptaban participar en dicha investigación. Sin embargo, en relación a los menores de edad, se les pidió a los padres que firmen el consentimiento informado con la aprobación de la menor, previa explicación a los padres del contenido y el objetivo de los cuestionarios.

El relevamiento de datos se realizó a través de tres cuestionarios que fueron auto administrados, en el lugar de entrenamiento. Ninguno de los encuestados tuvo dificultad a la hora de realizarlos. Igualmente, en todo momento estuvo presente la tesista mientras los deportistas lo completaban.

Una vez obtenidas las respuestas, los datos fueron importados, transformados y analizados a través del programa estadístico IBM SPSS STATISTICS 21. Se calcularon las medidas descriptivas de las distintas variables, para luego conformar los grupos (porcentajes, tablas de frecuencia, medias y desvíos estándar). Se exploraron las correlaciones entre las variables usando correlación bivariada de *Pearson*. Se realizaron ANOVAS univariados para hallar las diferencias de cada una de las dimensiones de ansiedad competitiva, afrontamiento deportivo y la variable edad. Se utilizó la *Prueba T* para analizar las diferencias según género.

7 Resultados

7.1 Correlación entre Ansiedad Competitiva y afrontamiento deportivo

Como objetivo general de este estudio se analizó la correlación entre la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo.

Tabla 1. *Relaciones entre Ansiedad Competitiva y afrontamiento deportivo*

	ISCCS Total	TOC Tarea	AOE Emoción	ODIS Distracción
SAS total	,30**	-,17*	,03	-,10
Preocupación	,27**	-,13	,09	-,03
Ansiedad Somática	,69**	-,15	-,01	-,02
Desconcentración	,25**	-,04	,12	-,05

** p < .01

* p < .05

Con respecto a las correlaciones encontradas entre ISCCS Total y SAS-2 Total, se halló que tienen una correlación positiva débil, lo que significa que a mayor ansiedad competitiva el deportista utiliza mayores estrategias de afrontamiento. Esto también significa que dichos deportistas realizan esfuerzos necesarios frente a situaciones competitivas, generadoras de ansiedad, para resolver las situaciones complejas que se presentan en las competencias y para controlar las emociones asociadas (Letelier López, 2007).

En cuanto a las relaciones entre el afrontamiento (ISCCS) total y las dimensiones preocupación y desconcentración, también se presentan correlaciones positivas débiles.

Asimismo, se puede observar una correlación negativa débil entre la ansiedad somática y el afrontamiento orientado a la tarea. En otras palabras, en presencia de ansiedad, los deportistas afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas a la tarea.

Se podría deducir que se encontró una correlación positiva considerable entre la dimensión ansiedad somática y el afrontamiento (ISCCS) total. Estas observaciones establecen los fundamentos sobre los que se puede identificar correctamente el proceso de afrontamiento en el deporte, y determinar las estrategias de afrontamiento efectivas (Márquez, 2006). Durante las competiciones deportivas también se pueden presentar situaciones estresantes con alteraciones del funcionamiento psicológico, que producen un aumento de la ansiedad-estado, una menor capacidad de concentración y/o un aumento de la tensión muscular desde el punto de vista somático. Por todo esto, es fundamental la evaluación de las estrategias de afrontamiento, para que haya una mejora substancial del rendimiento deportivo (Márquez, 2006).

Siguiendo con esta línea, Martens, Veale y Burton, (1990) sostienen que la ansiedad se deriva directamente de la activación arousal del organismo -el arousal es determinante para los fines de la modalidad con que afrontará una situación-, siendo la ansiedad somática un componente fisiológico y emocional de la misma. Los estímulos ambientales condicionan la ansiedad somática, tendiendo está a desaparecer con el inicio del rendimiento.

7.2 Diferencias en la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo según la edad.

Tabla 2. *Diferencias en la ansiedad competitiva según edad*

	Grupo 1 N=(51)	Grupo 2 N=(49)	Grupo 3 N= (50)	ANOVA
	<i>Media (DE)</i>	<i>Media (DE)</i>	<i>Media (DE)</i>	<i>F</i>
SAS Total	32,73(9,11)	33,06 (7,84)	33,46(8,28)	,101
Preocupación	13,45(4,37)	14,55(3,35)	14,26(3,82)	1,083
Ansiedad Somática	14,63(3,26)	14,49(3,65)	15,86(3,54)	2,332
Desconcentración	9,00(2,90)	8,43(2,44)	9,18(3,00)	,971

* $p < .05$

El segundo objetivo se buscó analizar la relación entre la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo según la edad. Para ello primero se analizó la ansiedad competitiva (tabla 2). En consecuencia, se compararon las tres dimensiones del cuestionario SAS-2 y la escala total con la edad que tenía el deportista al momento de responder el cuestionario. Para

ello, se dividió la muestra en tres grupos de edad: grupo 1: 12-13 años, grupo 2: 14-15 años, y grupo 3: 16 a 20 años.

Se realizó un análisis de la varianza univariado (ANOVA), en el que se incluyó como variable las dimensiones de la prueba (preocupación, ansiedad somática, desconcentración) y la escala total; no encontrándose diferencias en la ansiedad total ($F =,101$ $gl=2$: 149; $p<0.05$), con respecto a la edad de los deportistas que conformaban los tres grupos. Estos resultados coincidirían a los que llegaron Cruz, Días y Fonseca (2010) mostrando que todos los atletas experimentaban ansiedad y percepción de la amenaza, no habiendo diferencias con respecto a las edades de los participantes de su muestra.

Tabla 3. *Diferencias en el afrontamiento deportivo según edad*

	Grupo 1 N=(51)	Grupo 2 N=(49)	Grupo 3 N= (50)	ANOVA
	<i>Media (DE)</i>	<i>Media (DE)</i>	<i>Media (DE)</i>	<i>F</i>
ISCCS Total	114,86(14,85)	113,86(18,23)	119,46(17,19)	1,575
TOC Tarea	63,45(9,23)	65,47(9,95)	62,32(11,07)	1,231
EOC Emoción	21,04(5,68)	21,76(6,01)	20,98(6,89)	,238
DOC Distracción	30,29(5,04)	31,88(5,05)	31,10(4,36)	1,343

* $p<.05$

En segundo lugar, se analizaron las estrategias de afrontamiento competitivo, comparándose las tres dimensiones del cuestionario ISCCS y la escala total, con la edad que tenía el deportista al momento de responder el cuestionario (tabla 3). Se siguió con la división por edad ya expuesta: grupo 1: 12-13 años; grupo 2: 14-15 años; y grupo 3: 16 a 20 años.

Se realizó un análisis de la varianza univariado (ANOVA) en el que se incluyó como variable las dimensiones de la prueba -afrontamiento a la tarea, a la emoción, y a la distracción- junto con la escala total, no presentándose diferencias significativas entre el afrontamiento deportivo total ($F =1,575$ $gl=2$: 149; $p<0.05$), en ninguno de los tres grupos analizados.

Estos resultados se relacionan con los obtenidos por Cruz, Días y Fonseca (2010) que observaron que el examen de las diferencias de edad en el análisis de sus resultados, con respecto al afrontamiento era escaso. Afirmando que las investigaciones de las estrategias, a

través de diferentes grupos de edad con respecto al afrontamiento, en el deporte de competición son aparentemente inexistentes.

7.3 Diferencias en la ansiedad competitiva y afrontamiento deportivo según el sexo

El tercer objetivo fue analizar la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo según el sexo.

Tabla 4. *Diferencias en la ansiedad competitiva y el sexo.*

	Sexo Femenino N=57	Sexo Masculino N=93	Prueba t
SAS-2 total	36,46 (8,08)	31,01(7,54)	4,17**
Preocupación	15,28(3,60)	13,34(3,88)	3,04*
Ansiedad Somática	15,98(3,22)	14,39(3,57)	2,75*
Desconcentración	9,63(2,83)	8,41(2,68)	2,61*

* $p < .05$

** $p < .01$

Se realizó una *prueba t de Student* para analizar si existían diferencias individuales según el sexo del deportista (varón o mujer), y la ansiedad competitiva.

En la tabla 4 se aprecian los estadísticos descriptivos y los resultados obtenidos de la prueba, la cual indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones del cuestionario SAS-2 y el sexo de los deportistas.

Se puede observar, que las mujeres tienden a presentar mayor ansiedad que los hombres, al igual que los estudios realizados sobre las diferencias de género (Carter & Weissbrod, 2011; Lorimer, 2006) que señalan mayores indicadores de ansiedad en mujeres que en hombres.

Tabla 5. *Diferencias en el afrontamiento deportivo y el sexo.*

	Sexo Femenino N=57	Sexo Masculino N=93	Prueba t
ISCCS Total	120,67(14,72)	113,25(17,53)	-2,66*
TOC Tarea	61,72(10,01)	64,97(10,04)	1,92 ns
EOC Emoción	21,28(6,00)	21,24(6,32)	-,042 ns
DOC Distracción	30,61(5,11)	31,37(4,66)	-,922 ns

* $p < .05$

** $p < .01$

Se realizó una *prueba t de Student* para analizar si existían diferencias individuales según el sexo del deportista (varón o mujer) y el afrontamiento deportivo. En la tabla 5 se aprecian los estadísticos descriptivos y los resultados obtenidos de la prueba t, la cual indica que existen diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones del cuestionario ISCCS Total y el sexo de los deportistas, siendo el sexo femenino el que utiliza mayores estrategias de afrontamiento.

Así pues, se puede afirmar que existen diferencias de género cuando se utilizan estrategias de afrontamiento en el deporte. Hay estudios en los que se resalta la preferencia por el uso de estrategias orientadas hacia la emoción entre mujeres deportistas (Holt & Hogg, 2002), y otras que utilizan estrategias orientadas hacia la tarea y a la emoción, de manera indistinta (Cruz, 2010; Taberero & Márquez, 1994).

8 Discusión

El presente trabajo se ha propuesto cumplir con tres objetivos, uno general y dos específicos.

El objetivo general fue analizar la correlación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo, utilizadas por nadadores y basquetbolistas federados, entre 12 y 20 años de edad. En el estudio se ha encontrado una correlación entre la ansiedad competitiva total y el afrontamiento total, lo que significa que a mayor ansiedad competitiva el deportista utiliza mayores estrategias de afrontamiento.

Al respecto, Tobar (2014) afirma que los resultados obtenidos en su trabajo indican que el entrenamiento de las tres estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva en forma inmediata. Según este autor, es posible plantear que el estado ansioso se puede reducir a través del uso de cogniciones y de técnicas somáticas de afrontamiento. Sus resultados avalan lo planteado por Godoy, Pradas, Vélez y López (citado en Tobar, 2014), quienes sostienen que los niveles altos de ansiedad-estado son percibidos como muy molestos. Por lo tanto, si una persona no puede evitar el estrés que los causa, activará las habilidades de afrontamiento que necesita para enfrentarse a la situación amenazante, y si se ve inundada por la ansiedad-estado, puede entonces iniciar un proceso defensivo para reducir el estado de irritación emocional (Márquez, 2005).

Por consiguiente, el objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento en una competencia sería minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. Según investigaciones realizadas en el campo del deporte, Muchos atletas se enfrentan a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel & Anderson, 2002; Giacobbi & Weinberg, 2000).

También se observó, en el presente estudio, una correlación entre el afrontamiento total y las variables de preocupación y desconcentración, las cuales forman parte de la dimensión

cognitiva a la cual hace referencia Martens (1990), como la incapacidad o dificultad para mantener la atención y la concentración.

Asimismo, se encontró una correlación considerable entre la dimensión de la ansiedad somática y el afrontamiento total. La ansiedad somática constituye un componente fisiológico y emocional de la ansiedad, donde los estímulos ambientales la condicionan. A su vez, hace referencia a las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, etc. (Martens, Veale y Burton, 1990)

Por otra parte, se halló una correlación negativa entre la ansiedad total y el afrontamiento orientado a la tarea. En otras palabras, en presencia de ansiedad, los deportistas utilizaron en menor medida estrategias orientadas a la tarea, como el análisis lógico del esfuerzo, la búsqueda de apoyo, la relajación, la imaginación mental o el control del pensamiento. (Gaudreau y Blondin, 2002)

El afrontamiento orientado a la tarea (*TOC*) es el que más relación tiene con el rendimiento deportivo, ayudando a los deportistas a hacer frente a los requerimientos de una tarea o a conseguir sus objetivos. De esta manera, tendrán mayores recursos para hacer frente a las demandas continuamente cambiantes de la situación (Lazarus & Folkman, 1984). Por este motivo es fundamental, desde edades tempranas, enseñar a los deportistas a utilizar y adquirir las mejores estrategias de afrontamiento, y que las intervenciones puedan ser utilizadas por entrenadores, preparadores físicos y psicólogos del deporte, para mejorar el rendimiento de sus deportistas, evitar su insatisfacción y el abandono de la práctica deportiva a temprana edad (Márquez 2006).

El segundo objetivo del presente trabajo fue analizar las estrategias de afrontamiento y la ansiedad competitiva según la edad. Allí los resultados indicaron que no se encuentran diferencias significativas en ninguno de los dos constructos evaluados. Sin embargo, los resultados obtenidos quizás se deban a que, en este estudio, solo se ha analizado la franja etaria que abarca la adolescencia, y no a grupos más adultos, donde la edad ya implica experiencia deportiva como así lo afirman Cruz, Días y Fonseca (2010) en el cual sus resultados ponen de manifiesto el papel de la madurez en el deportista, apoyando la hipótesis

de las diferencias en la edad y el desarrollo, ya que los jóvenes son biológica, cognitiva y emocionalmente más inmaduros, en comparación con los atletas mayores en el uso de las estrategias de afrontamiento y en la experiencia para utilizar aquellas estrategias que más se adapten a su práctica deportiva.

En relación a esto, cabe mencionar la investigación sobre estrategias de afrontamiento en el deporte que realizaron Nicholls y Polman (2007), en la que argumentaron que a mayor experiencia los deportistas utilizan una gama más amplia de estrategias de afrontamiento. De igual manera, Gaudreau y Blondin (2002) realizaron un estudio evaluando las estrategias de afrontamiento que manifestaban diversos deportistas en la competición, y allí se evidenció que los atletas con más experiencia utilizaban más representaciones de imágenes mentales que los menos experimentados. Por su parte, Goyen y Anshel (1998) indican que los atletas expertos son más capaces de controlar sus emociones negativas ante eventos estresantes, y concentrarse con mayor frecuencia. Diferentes autores, como Hanton, Neil, Mellalieu y Fletcher (2008), también afirman que aquellos deportistas con más experiencia competitiva en su deporte tienen mayores niveles de autoconfianza, más pericia para interpretar los síntomas de preocupación, y su ansiedad somática disminuye.

Supuestamente, las investigaciones de las estrategias de afrontamiento en grupos de diferentes edades, en el deporte de competición, son inexistentes, ya que han recibido relativamente poca atención en la literatura psicológica en general (Cruz, Días, & Fonseca M. 2010).

El tercer objetivo de este trabajo fue analizar las estrategias de afrontamiento y la ansiedad competitiva según el sexo. Al respecto, en la investigación se hallaron, en cada una de las dimensiones que componen la ansiedad total, puntuaciones más altas en mujeres que en varones. De esta forma se confirman los hallazgos de Goyen y Anshel (1998), que observaron mayor ansiedad competitiva en mujeres que en hombres, y de otras investigaciones que afirman que las mujeres deportistas manifiestan, antes y durante la competición deportiva, niveles de ansiedad más elevados que los varones (Candel et al., 2008; Tabernero & Márquez, 1994) Al respecto, los estudios que realizaron Bartolomé, Molinero, Márquez y Salguero (2013) afirman que es mayor la ansiedad cognitiva en las mujeres, mientras que son más elevadas en

los varones la ansiedad somática y la autoconfianza, resultando las escalas de ansiedad somática y autoconfianza significativamente diferentes según el género.

Según otros estudios encontrados, que abordan la manera en la que las mujeres enfrentan la ansiedad competitiva, hay momentos en los que prevalece la preferencia por el uso de estrategias orientadas hacia la emoción (Holt & Hogg, 2002), y otros en los que se utilizan mayormente estrategias orientadas hacia la tarea y a la emoción, de manera indistinta (Cruz, 2010; Taberner & Márquez, 1994). Los resultados obtenidos en este estudio, donde las mujeres manifestaron un mayor uso de estrategias orientadas hacia la emoción, concuerdan con los recabados por Gaudreau y Blondin (2002), que revelaron que las deportistas que utilizaban estrategias orientadas hacia la emoción incrementaban el afecto negativo de la ansiedad.

Por otra parte, se hallaron estudios que indican que los hombres disponen de niveles más altos en habilidades de manejo cognitivo que las mujeres, habiendo una mayor influencia de esas variables en el género masculino (Castro, Molero, Montero & Zagalaz, 2012), y un comportamiento inverso en las mujeres, que perciben la ansiedad, tanto estado como rasgo, bastante más intensamente que los hombres. Por último, según un estudio de González y Martínez Sandoval (2014) no hay diferencia de género en jóvenes deportistas, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento.

9 Conclusiones

Se ha cumplido con el objetivo general de la presente investigación, al haber obtenido evidencia empírica que apoya una correlación entre la ansiedad competitiva y el afrontamiento deportivo en deportistas federados.

Considerando las elevadas tasas de abandono en el deporte (Márquez 2006), es posible afirmar que una de las posibles causas de deserciones podría estar relacionada a la ansiedad experimentada antes o durante la competición. En este sentido, estudiar con mayor profundidad el proceso de afrontamiento, en un marco teórico y empírico, resulta sumamente importante. Pero hacen falta más investigaciones que ayuden a esclarecer qué características diferencian a un deportista que desarrolla con eficacia estrategias de afrontamiento, de otro incapaz de responder adecuadamente ante escenarios estresantes. Al mismo tiempo, resulta fundamental definir el contexto situacional en el cual las estrategias de afrontamiento, tanto cognitivas como conductuales, resultan más eficientes, como también identificar los mejores instrumentos para analizarlas en deportistas que se encuentran bajo presión.

Con respecto al segundo objetivo de este estudio que fue analizar si existía alguna relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento según la edad, no se halló ninguna relación significativa entre cada uno de los constructos y las edades de los participantes, como así tampoco se encontraron a través de una intensa búsqueda bibliográfica investigaciones que contemplen estas dos variables según la edad del deportista.

Así mismo en el tercer objetivo evaluado en esta investigación, que consistió en analizar la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento con respecto al género dio como resultado una relación significativa, afirmando que las mujeres tienen una mayor ansiedad competitiva y que utilizan más estrategias de afrontamiento que los varones. No obstante, se han hallado pocos estudios, que tengan estos mismos objetivos y que contemplen las variables de género para estas dos disciplinas y constructos.

Por otro lado, el número de participantes de la muestra, y el solo evaluar dos disciplinas deportivas no nos permiten realizar generalizaciones a otras poblaciones.

Se espera que este trabajo impulse el desarrollo de líneas de investigación en el área de la psicología deportiva en Argentina. A su vez, que los resultados obtenidos sirvan para capacitar a los entrenadores y profesionales del deporte, donde los mismos, puedan favorecer a sus deportistas fomentando y desarrollando estrategias de afrontamiento más eficaces y efectivas, en función de la disciplina deportiva practicada con respecto a la edad y el género.

En síntesis, los resultados de esta investigación pueden ser de gran utilidad, para que el psicólogo deportivo, junto a los entrenadores y sus cuerpos técnicos, puedan planificar y diseñar tanto las intervenciones psicológicas como los entrenamientos más adecuados con el fin de reducir los niveles de ansiedad de los deportistas, y contribuir a que se utilicen diferentes estrategias para mejorar el rendimiento de los mismos, y de esta manera, evitar el abandono de la práctica deportiva a temprana edad.

10 Referencias

- Anshel, M. & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15, 193-209.
- Urra, T. (2014). Evaluacion de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.
- Cruz, J., Díaz, C. & Fonseca, M. (2010). Afrontamiento, la ansiedad y la amenaza de valoración en el deporte. *Serbio Journal of Sports Sciences* 4 (1) 23-31.
- Dias, C., Cruz, J. & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, Percepcion de Amenaza y Estrategias de Afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estres*, 17(1), 1-13.
- Candel, N., Olmedillo Zafra, A. & Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1) 61-77.
- Carter, M. & Weissbrod, C. (2011) Gender Differences in the Relationship between Competitiveness and Adjustment among Athletically Identified College Students. *Psychology*, 2(2) 85-90
- García, A. Palou, P. Smith, R. Ponseti, X. Almeida, P, Lameiras, J. Jiménez, R. & Leiva, A. (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*, 20 (1) 197-207
- García, C, Cepero, M & Rojas, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología*, 10 (2) 33-42 .
- García Calvo, T., Sánchez Miguel, P., Sánchez Oliva, P. & Amado Alonso, D. (2011), Interacción de los niveles de cohesión en el grado de compromiso de jóvenes futbolistas. *Movimiento humano*, 13-26
- Gaudreau, P. & Blondin, J. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3 (1), 1-34.

- Gonzalez, J. & Garces de los Fayos, E. (2014). Diferencia individuales e indicadores de Ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.
- Goyen, M. & Anshel, M. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19 (3), 469-486.
- Hanton, S., Neil, R., Mellaliu, S. & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8 (3), 143-152.
- Holt, N. L. & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Kim, M. S., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2003). The Development of approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ). *International Journal of Applied Sports Science*, 15 (1). 65-66.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. En W.D. Gentry (Ed.): *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). NuevaYork: Guilford.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- López .A. (2007). Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. *Facultad de Cs. Sociales. Universidad de Chile*.
- Luckwü, R. & Guzmán, J. (2011). Deportividad en balonmano: un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2) 305-320.
- Márquez, S. (1992). Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 9, 13-17.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. En R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.): *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Molinero, O; Salguero, A. & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22, (4) 975-982.
- Morillo Baro, J., Reigal Garrido, R. & Hernández Mendo, A. (2016) .Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1) 121-128
- Nicholls, A. & Polman, R. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25 (1), 11-31.
- Pinto, M. & Vazquez, 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*, 22(1), 47-52.
- Pozo Calvo, A. (2007). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Ramis, Y; Torregrosa, M; Viladrich, C, & Cruz, J. (2010) Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4) 1004-1009.
- Ries, F; Castaneda Vazquez, C; Campos Mesa, M & Del Castillo, A. (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2) 9-16
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L. & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In: J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 275-309). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Scanlan, T.K. & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Smith, R. Smoll, F. & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En: C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior*, 23-49.

11 Anexos

11.1 Consentimientos informados

Consentimiento Informado (para mayores de edad)

Esta encuesta es para la presentación de un trabajo de integración final en la Universidad

Argentina de la empresa (UADE), sobre ansiedad deportiva y estrategias de afrontamiento. Se requiere entonces de su autorización por las respuestas que brindara garantizando la estricta confidencialidad de sus datos; la participación es anónima y los datos obtenidos serán utilizados solo para los fines de esta investigación.

Si está de acuerdo, se solicita que firme este consentimiento informado y complete los anexos que siguen a continuación. No se dará devolución, ya que se trata de la colaboración para un trabajo práctico, por el cual se evaluará al alumno que lo está realizando.

Agradecemos su colaboración

Firma:.....

Aclaración:.....

Consentimiento Informado (para menores de edad)

Estimado padre/madre:

Esta encuesta es para la presentación de un trabajo de integración final en la Universidad

Argentina de la empresa (UADE), sobre ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo. Se requiere entonces de su autorización por las respuestas que brindara su hijo/a, garantizando la estricta confidencialidad de sus datos; la participación es anónima y los datos obtenidos serán utilizados solo para los fines de esta investigación.

Si está de acuerdo, se solicita que firme este consentimiento informado.

No se dará devolución, ya que se trata de la colaboración para un trabajo práctico, por el cual se evaluará al alumno que lo está realizando.

Agradecemos su colaboración

Firma:.....

Aclaración:.....

11.2 Cuestionarios

El propósito del siguiente estudio es recabar información para un trabajo final (Tesis) de la carrera de Licenciatura en Psicología. Está dirigido a toda persona que esté actualmente federada en vóley, básquet o natación y que represente a algún club de la Ciudad de Buenos Aires. Las respuestas son confidenciales y anónimas.

Los datos recolectados sólo se utilizarán para este trabajo. Le solicitamos que responda con la mayor sinceridad posible. El tiempo estimado para responder el mismo es de aproximadamente 10 minutos.

11.2.1 Cuestionario sociodemográfico

Nº: _____

Edad: _____

Sexo: F () M ()

Club al que pertenece: _____

Deporte que practica: _____

Categoría: _____

1. ¿Hace cuantos años que practica el deporte como federado?
2. ¿Cantidad de horas que entrena por semana? _____
3. ¿Cuántos días por semana entrena? _____

11.2.2 Cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva (ISCCS)

A continuación deberán marcar con una (X) en el número que más lo identifique. Donde 1 es Nunca y 5 muchísimo.

		1	2	3	4	5
1.	Imaginé que controlaba totalmente la situación					
2.	Juré en voz alta o interiormente para liberar mi rabia					
3.	Me distancié de otros atletas					
4.	Me concentré en realizar un esfuerzo constante					
5.	Ocupé mi mente para pensar en cosas distintas de la competición					
6.	Traté de no dejarme intimidar por otros atletas					
7.	Pedí consejo a alguien acerca de mi preparación mental					
8.	Intenté relajar mi cuerpo					
9.	Analicé mis actuaciones anteriores					
10.	Perdí toda esperanza de alcanzar mi objetivo					
11.	Repetí mentalmente la ejecución de mis movimientos					
12.	Me enfadé					
13.	Me retiré a un lugar en el que era fácil pensar					
14.	Hice un esfuerzo constante					
15.	Pensé en mi distracción favorita para no pensar en la competición					
16.	Intenté liberarme de mis dudas pensando positivamente					
17.	Pedí consejo a otros atletas					
18.	Intenté reducir la tensión de mis músculos					
19.	Analicé las debilidades de mis oponentes					
20.	Me abandoné al desánimo					
21.	Me imaginé realizando una buena actuación					

22.	Expresé mi descontento					
23.	Mantuve a la gente alejada de mí					
24.	Lo hice lo mejor que pude					
25.	Hice cosas entretenidas para no pensar en la competición					
26.	Reemplacé mis pensamientos negativos por pensamientos positivos					
27.	Hablé con una persona en la que confiaba					
28.	Pensé en posibles soluciones para controlar la situación					
29.	Deseé que la competición terminase inmediatamente					
30.	Imaginé la actuación mejor de mi vida					
31.	Expresé mis frustraciones					
32.	Busqué calma y tranquilidad					
33.	Intenté no pensar sobre mis errores					
34.	Hablé con alguien que es capaz de motivarme					
35.	Relajé mis músculos					
36.	Analicé las demandas de la competición					
37.	Dejé de creer en mi capacidad para alcanzar mi objetivo					
38.	Pensé sobre mi familia o mis amigos para distraerme					

11.2.3 Cuestionario de Ansiedad Competitiva

Muchos deportistas se ponen tensos o nerviosos antes o durante los partidos o competiciones. Esto le pasa incluso a los deportistas profesionales. Por favor, lee cada pregunta y después marca con un círculo el número que mejor explica cómo te sientes NORMALMENTE antes o mientras juegas o compites. Fíjate que ahora contestarás desde el 1 (nada) al 4 (mucho). No hay respuestas CORRECTAS o INCORRECTAS. Por favor, sé tan sincero como puedas.

Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me cuesta concentrarme en el partido o competición	1	2	3	4
... siento que mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
... me preocupa no jugar o competir bien	1	2	3	4
... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1	2	3	4
... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
... pierdo la concentración en el partido o competición	1	2	3	4
... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	1	2	3	4
... me preocupa competir o jugar mal	1	2	3	4
... siento que mis músculos tiemblan	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
... me preocupa "cagarla" durante el partido o competición	1	2	3	4
... tengo el estómago revuelto	1	2	3	4
... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	1	2	3	4
... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	1	2	3	4
... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me pide que haga	1	2	3	4

!!!!Muchas gracias por tu colaboración!!!!