

GRADO EN PSICOLOGÍA

Facultad de Psicología

Curso Académico 2021-2022



Universidad de Oviedo

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

PSYCHOLOGY OF SPORT:

ANXIETY AND STRESS IN SPORT PERFORMANCE.

Trabajo empírico

Brais Seco Terrón

Oviedo, 1 de junio de 2022

Resumen

Antecedentes: el estrés y la ansiedad y su vinculación con el deporte es un tema muy relevante en los estudios actuales en el área de la psicología deportiva. La idea general es que la ansiedad y el estrés se relacionan con el rendimiento deportivo usualmente de forma negativa, sin embargo, existe muy poca evidencia acerca de cómo diferentes variables pueden afectar a los niveles de ansiedad y así alterar el rendimiento deportivo. Por ello, el principal objetivo de este estudio ha sido comparar las relaciones existentes entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y ansiedad precompetitiva en una muestra de deportistas federados y no federados que difieren en sexo, edad y deporte practicado. *Método:* en este estudio han participado 202 deportistas con edades comprendidas entre los 18 y 30 años ($X = 22,35$; $DT = 3,69$) que practican fútbol, baloncesto, atletismo y natación en los que se han evaluado las variables: habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva. *Resultados:* se ha encontrado que sí existe relación entre estas dos variables. Asimismo, se ha hallado que solo existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad somática dependiendo de si el deporte practicado es individual o grupal, así como diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva dependiendo del sexo, si bien no hay relación diferencial en los niveles de ansiedad respecto a la edad. *Conclusiones:* a través de este estudio se ha pretendido aportar más evidencia empírica al ámbito de la psicología deportiva y se valoran sus beneficios.

Palabras clave: ansiedad, estrés, deporte, rendimiento, habilidades psicológicas.

Abstract

Introduction: Stress and anxiety and their link to sport is a very relevant topic in current studies in the area of sport psychology. The general idea is that anxiety and stress are related to sport performance usually in a negative way, however, there is very little evidence about how different variables can affect anxiety levels and thus alter sport performance. Therefore, the main objective of this study was to compare the relationships between psychological characteristics related to sports performance and pre-competitive anxiety in a sample of federated and non-federated athletes differing in sex, age and sport practiced. *Method:* 202 sportsmen and women aged between 18 and 30 years ($X = 22.35$; $SD = 3.69$) who play football, basketball, athletics and swimming participated in this study, in which the variables psychological skills related to sports performance and pre-competitive anxiety were assessed. *Results:* it was found that there is a relationship between these two variables. Likewise, it was found that there are only statistically significant differences in somatic anxiety depending on whether the sport practised is individual or group, as well as differences in the levels of pre-competitive anxiety depending on gender, although there is no differential relationship in the levels of anxiety with respect to age. *Conclusions:* the aim of this study is to provide more empirical evidence to the field of sport psychology and to assess its benefits.

Keywords: anxiety, stress, sport, performance, psychological skills.

Introducción

El deporte ha experimentado una gran transformación a lo largo de la historia y es, actualmente, uno de los fenómenos sociales con mayor relevancia en todo el mundo. Al pensar en el deporte evocamos las imágenes de la excelencia deportiva y, por ello, existe un interés científico en el estudio de los deportistas de alto nivel, los cuales son los responsables del establecimiento del deporte como fenómeno económico y social (Peña, 2017), generando muchas veces estados de ansiedad y/o estrés que pueden alterar la práctica deportiva.

Para ser capaces de valorar factores de fracaso o de éxito deportivo se requiere medir aspectos multifactoriales derivados de un conjunto de capacidades técnicas, condicionales, tácticas y psicológicas como puede ser la ansiedad (García, 2010). El deporte actual exige atletas muy inteligentes a nivel emocional y con una gran capacidad de gestión de sus emociones, sin embargo, en muchas situaciones se siguen desarrollando procesos sistemáticos y repetitivos, sin tener en cuenta variables psicológicas (factores de riesgo y protección) que influyen en la actividad deportiva.

En el área deportiva, podría definirse el estrés como una alteración psicológica que se manifiesta cuando los individuos perciben un desequilibrio relevante entre las exigencias que soportan y su propia capacidad de respuestas para lograrlas según su experiencia, y el resultado de dicha incapacidad tiene consecuencias importantes (Kent, 2003). Aunque también hay autores que afirman que el estrés puede actuar positivamente, ya que predispone al organismo para mantener una mayor capacidad de atención, concentración y motivación para afrontar las demandas deportivas (Ferreira et al., 2002). El estrés supone un desgaste de energía que no se aprovecha y, por tanto, deriva en una serie de síntomas muy comunes, como pueden ser: irritabilidad, fluctuación del estado de ánimo, dolor corporal, etc. (Linares, 2001).

Sabemos que los seres humanos, debido a nuestra naturaleza, ante ciertos peligros experimentamos ciertas reacciones conductuales y fisiológicas que nos mantienen con vida, esto se denomina “respuesta al estrés” (Paffenbarger, 1990). En el área deportiva se exige un gran nivel de concentración, principalmente en los deportes que se juegan con una pelota (Campos et al. 2017), por lo que la duración y la intensidad de los deportes generan altos niveles de estrés y tensión que derivan en potenciales errores. Así, cuando un deportista se estresa aparecen una serie de marcadores fisiológicos muy

característicos: respiración acelerada, disminución del control emocional, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad para concentrarse, crecimiento de la fatiga, incremento de la sudoración, etc. Estos estados de tensión y excitación reiterada son los que clasificamos como ansiedad, de la que hablaremos a continuación.

En el área de la psicología deportiva la ansiedad es definida como un estado psicológico desagradable en reacción al estrés percibido en la realización de una tarea bajo presión (Cheng et al., 2009). Generalmente, la ansiedad se manifiesta según dos componentes: *somático* (activación física, sudoración, etc.) y *cognitivo* (aprensiones, pensamientos preocupantes, etc.). Además, la ansiedad también puede presentarse de dos formas: como *ansiedad-rasgo*, la cual se consideraría una parte estable de la personalidad de cada individuo; y como *ansiedad-estado*, la cual es más maleable y específica de una situación en un determinado momento temporal (Weinberg y Gould, 2015), es decir, la que más se da en el deporte. En el ámbito deportivo, la ansiedad suele considerarse una respuesta usual ante situaciones en las que se evalúan las habilidades de los deportistas. Los signos y síntomas que se suelen presentar en el ámbito deportivo suelen ser: a) *Cognitivos*: falta de atención, falta de concentración, pensamientos negativos intrusivos, etc. b) *Conductuales*: estar inquieto, morderse las uñas, etc. y c) *Fisiológicos*: sudoración, aumento del ritmo cardíaco, etc. De este modo, la ansiedad no se caracteriza por ser un constructo unitario, sino que se trata como un constructo multidimensional en el que interactúan componentes motores, cognitivos y fisiológicos.

Por tanto, podemos considerar la ansiedad en el deporte como una respuesta de tipo estado y/o rasgo ante una situación que resulta estresante para el deportista, quien la percibe como potencialmente exigente y deriva en una serie de valoraciones cognitivas y unas respuestas conductuales y/o fisiológicas (Ford et al., 2017).

Lo cierto es que diferenciar ambos términos no es para nada una tarea sencilla. La distinción más importante entre ansiedad y estrés parte del énfasis que desde las distintas ramas científicas se da a los componentes psicofisiológicos. Precisamente, Spielberger en 1976, consideró que el término *estrés* debería denotar propiedades objetivas de los estímulos de una determinada situación y, por otro lado, el término *ansiedad/miedo* debería referirse más a la percepción que el individuo hace de una situación, entendiéndola como peligrosa. Así, podríamos decir que la ansiedad es anticipatoria, nos avisa de un peligro potencial, mientras que el estrés surge en el

momento en el que el estímulo está presente. Es decir, situaciones donde existe ansiedad son potencialmente productoras de estrés (Spielberger, 1976). Por tanto, se podría afirmar que la ansiedad está más ligada a lo cognitivo y, sin embargo, el estrés está más vinculada a lo físico. La ansiedad se trataría de una anticipación a una situación que genera estrés y el estrés estaría más relacionado con una situación concreta (Guerra et al., 2017).

Una tercera dimensión muy importante sería la *autoconfianza*, la cual podría definirse como la creencia de que se puede realizar exitosamente la conducta objetivo y producir un resultado (Nicolás, 2009) y poseer la competencia de tener control sobre el ambiente. Por ello, se ha encontrado que se reportan mayores niveles de autoconfianza en un mejor rendimiento deportivo que cuando hay niveles de autoconfianza bajos. Aun así, lo que importa en el deporte sobre esta dimensión no es tanto el descenso de la autoconfianza en un momento determinado, lo realmente importante es la capacidad de recuperación de esta (González, 2015). Sin embargo, la autoconfianza no es una medida directa, pero cuando no está presente, puede indicar que el deportista presenta una ansiedad cognitiva mucho mayor (Sámano, 2020). Según Recabal (2021), la autoconfianza está muy relacionada con el estrés, por ello, niveles elevados de autoconfianza permiten mejorar el control del estrés, haciendo percibir al deportista que tiene un mayor número de recursos para afrontar la situación. No obstante, necesitamos introducir el análisis de la dimensión rendimiento deportivo para saber si el deportista tiene un buen o mal desempeño en el deporte que practica.

El *rendimiento* en el deporte se define como la relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo deportivo y el resultado que se obtiene utilizando dichos medios (González, 2015). El objetivo principal es la *eficiencia*, es decir, la capacidad de obtener los mejores resultados con el menor uso de medios posibles. Así, dentro de las variables psicológicas que influyen en el éxito/fracaso deportivo encontramos las siguientes: el estrés, la ansiedad, la motivación, la atención, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la cohesión y las habilidades interpersonales (Campos et al., 2017). Por tanto, destacan diversas habilidades psicológicas como base de la carrera deportiva de un atleta, por lo que hay que profundizar en ellas a través de la aplicación de técnicas e instrumentos psicológicos.

Una de estas habilidades psicológicas es la *resiliencia* en el deporte, con una especial dificultad a la hora de definirla en el área deportiva. Un deportista con poca resiliencia es altamente vulnerable a nivel psicológico, mientras que un deportista con alta resiliencia será capaz de afrontar mejor situaciones estresantes y aceptar los fracasos deportivos (De la Vega et al., 2011).

Respecto a la *atención y/o concentración* cabe decir que también es muy relevante, en la mayoría de los deportes es tan importante una buena selección del foco atencional como saber cambiar de un foco atencional a otro fácilmente (Campos et al., 2017).

En cuanto a la dimensión del estrés, en la competición observamos que existen una gran variedad de estresores que se presentan con mucha frecuencia y reiteradamente se encuentra que saber controlar el estrés juega un papel fundamental en el ámbito deportivo, con el fin de que las exigencias que se solicitan para obtener buenos resultados deportivos no interfieran en el equilibrio emocional y psíquico del deportista. De este modo, saber controlar el estrés a lo largo de la carrera deportiva y ser psicológicamente fuerte, resiliente, derivará en un mejor rendimiento deportivo (González et al., 2015).

Respecto a la dimensión ansiedad, muchos autores aseguran que puntuaciones bajas-medias en la variable ansiedad junto con altos niveles de autoconfianza derivan en una facilitación para conseguir un logro deportivo (Lundqvist et al., 2011; Prats y Mas, 2017).

El impacto de la ansiedad y del estrés en el rendimiento deportivo ha sido un tema muy importante en el área de la Psicología del Deporte y tiene una gran investigación desde hace décadas. De este modo, son muchos los modelos teóricos que se han propuesto para explicar dicha relación. Cabe empezar asegurando que el *nivel de activación o arousal* es junto con la ansiedad uno de los aspectos de mayor relevancia relacionados con el rendimiento deportivo (López y Pérez, 2002). Ambos pueden causar incremento de la tensión muscular y peor coordinación, así como fluctuaciones en los niveles de atención y concentración. Sin embargo, todos estos estudios y hallazgos que acabamos de citar no serían posibles sin una base teórica que los sustente, por ello es necesario explicar brevemente los principales modelos teóricos mediante los que se define la relación entre la ansiedad y el estrés y el rendimiento deportivo.

Una de las primeras teorías es el *Modelo de la U invertida*. Desde este modelo se establece una relación curvilínea entre la activación y el rendimiento, en forma de U invertida, donde un nivel de activación bajo provoca un empeoramiento del rendimiento, sin embargo, al aumentar el nivel de activación hasta un punto óptimo, provoca una mejora del rendimiento y más allá de este punto si la activación sigue aumentando, el rendimiento empeora (Yerkes y Dodson, 1908).

Otra de las primeras teorías en surgir fue la *Teoría del Impulso*, contraria a la teoría anterior. Se propone que la relación entre la ansiedad estado y el rendimiento deportivo es lineal, por tanto, mayor ansiedad produce un mayor rendimiento (Hull, 1943). Es decir, desde este modelo se plantea que niveles elevados de ansiedad-estado aumentarán las respuestas de un sujeto ante una determinada tarea y siguiendo esta hipótesis, derivarán en un rendimiento de mayor calidad.

La última de estas teorías iniciales es la *Teoría de la Inversión*, cuyo principal logro es aportar una dimensión adicional a la relación entre ansiedad y rendimiento al asegurar que la forma en la que la ansiedad afecta al rendimiento depende de la interpretación que haga el propio sujeto de su ansiedad (Apter, 1982).

Estos tres modelos teóricos han servido de base para que, a partir de ellos, surgieran nuevos modelos multidimensionales en el deporte.

Una de las primeras teorías que emergieron es el *Modelo conceptual de ansiedad ante el rendimiento deportivo* de Smith y Smoll (1990). Desde este modelo se enuncia que cuando un sujeto se enfrenta a una situación deportiva de competición, realiza valoraciones cognitivas del desequilibrio percibido dependiendo de las demandas de la situación, los recursos y las consecuencias resultantes. Entonces, dependiendo de la respuesta al estrés, se van a producir respuestas de tipo fisiológico, conductual y/o cognitivo que van a ser relevantes o irrelevantes para la actividad, lo cual influirá en el rendimiento deportivo posterior (Smith y Smoll, 1990). En este modelo se plantea que el propio rendimiento deportivo también influirá en cualquier situación deportiva competitiva posterior, así como en las valoraciones subsiguientes que se realicen.

A su vez, el *Modelo de Ansiedad Multidimensional* se basa en la propuesta de que la ansiedad-estado cognitiva está relacionada negativamente con el rendimiento deportivo y, por otro lado, la ansiedad-estado somática está relacionada con un aumento

del rendimiento, pero de forma invertida, es decir, niveles bajos de ansiedad se relacionan con un mayor rendimiento y niveles altos de ansiedad derivan en un peor rendimiento (Martens et al., 1990). Por su parte, la *teoría de la catástrofe* (Hardy y Parfitt, 1991) se apoya en la hipótesis de la U invertida, pero en este caso, solo cuando el individuo tiene un ansiedad cognitiva en niveles bajos. Posteriormente, también surge el modelo llamado *Zona individual de funcionamiento óptimo* a partir del modelo anterior de la U invertida. Se plantea que el rendimiento deportivo de un deportista aumentará cuando su nivel precompetitivo de ansiedad se ubique dentro del intervalo o espacio que cada deporte posea en concreto (Hanin, 1980, 1986, 1995). Esta zona individual variará, en el continuo baja-alta, siempre dependiendo de las características que posea cada deportista. Es decir, cada individuo tiene una zona óptima de ansiedad en la cual es capaz de alcanzar rendimiento máximos, si sus niveles de ansiedad están fuera de esa zona, por encima o por debajo, el rendimiento va a disminuir.

Cabe decir, que, a pesar de la dilatada investigación sobre el tema, la relación entre rendimiento deportivo y ansiedad es difusa (Prats y Mats, 2017). Lo que parece evidente es que los modelos teóricos dominantes en los que se relacionan rendimiento y ansiedad son: *la teoría de la U invertida* y *la teoría de la Zona de Funcionamiento Óptimo* (Prats y Mats, 2017). Además, parece que los resultados de los estudios de Turner y Raglin (1996) apoyan la teoría de la Zona de Funcionamiento Óptimo frente a la teoría de la U invertida, ya que sujetos que tienen niveles de ansiedad precompetitiva que coincidían con su zona de rendimiento óptimo tienen un mejor rendimiento deportivo y el rendimiento deportivo es peor cuando las puntuaciones de ansiedad están por debajo o por encima de la ZOF (Mats y Prats, 2017).

Las teorías más recientes con mayor relevancia para explicar cómo niveles altos de ansiedad afectan al rendimiento deportivo son: *la teoría del procesamiento eficiente* (Eysenk y Calvo, 1992) y las *teorías de la autofocalización* tales como la *teoría del procesamiento consciente de Masters* (1992), la *teoría de la ejecución automática de Baumeister* en 1984 o la *teoría de la supervisión explícita de Beilock y Carr* (2001). Desde la *teoría del procesamiento eficiente* se enuncia que el deterioro en el rendimiento es causa de pensamientos preocupantes, provocados por niveles más elevados de ansiedad derivados de la presión psicológica deportiva, distrayendo al individuo. La presión deriva en que las personas cambien el foco atencional desde las tareas importantes a sus preocupaciones percibidas, compitiendo así por los pocos

recursos atencionales disponibles en la memoria de trabajo. Por otro lado, a partir de *las teorías de autofocalización* se explica que el empeoramiento en el rendimiento ocurre cuando al aumentar los niveles de ansiedad. El deportista desvía atención consciente de la actividad que está realizando con la naturaleza automática del movimiento y deriva en un menor rendimiento deportivo, es decir, el individuo intenta controlar una actividad que tendría que ser automática (Molina, 2019).

La *teoría del control atencional* (Eysenck et al., 2007) es una de las más recientes y desde ella se afirma que el control atencional es una capacidad para conseguir mantener la atención en algo que lo demande y, si este control atencional fuera perfecto, se podría evitar sin esfuerzo cualquier estímulo que comprometiese mantener esa atención. En el ámbito deportivo, es importante tener el mejor control atencional posible, claramente, entrenándolo. Si este control atencional es bueno, cualquier ejercicio que requiera mayor atención, se podrá realizar mucho mejor, aunque estén presentes estímulos amenazantes que comprometan la atención, es decir, cuanto mejor sea el control atencional de un deportista mejor será su rendimiento, por eso la atención también debe entrenarse (Martínez, 2020).

Respecto al estrés, entendido como el componente somático de la ansiedad, destaca la *Teoría transaccional del estrés*, la cual postula que una situación estresante depende de la evaluación cognitiva que hagamos de la misma (Lazarus y Folkman, 1986), siendo percibida como una situación amenazante para la supervivencia física o psíquica del individuo. Ante una situación estresante lo que hacemos es *a) valoración primaria*: el sujeto juzga una situación específica con respecto a su bienestar, pudiendo esta situación ser: irrelevante, benigno-positiva o estresante (daño, desafío o amenaza), o bien *b) valoración secundaria*: hace referencia a la evaluación de los recursos (físicos, psicológicos, sociales y materiales) que hace el sujeto para afrontar una situación.

Por tanto, parece que el estrés aparece constantemente cuando existe un desajuste entre la amenaza y la habilidad percibidas para afrontarla (Lazarus y Folkman, 1986). En este caso el estrés puede aparecer cuando el deportista perciba que su desafío es demasiado difícil y que no va a lograr su objetivo, por lo que sus niveles de estrés podrían subir demasiado provocando un efecto perjudicial o un bloqueo por parte del deportista.

Para concluir, cabe destacar que según la *teoría de la U invertida* de Yerkes y Dodson y la *teoría de la Zona Individual de Funcionamiento óptimo* de Hanin, y según los estudios de Lundqvist et al. (2011) y Prats y Masen (2017) niveles de ansiedad medios favorecen el rendimiento deportivo. Asimismo, se ha comprobado que niveles altos de autoconfianza y una percepción de un buen control del estrés derivan en un mejor rendimiento deportivo (Campos et al., 2017; González, 2015; Recabal, 2021).

Por lo que respecta a las diferencias inter-género, se ha hallado que las mujeres tienen niveles de ansiedad somática y cognitiva más elevados y niveles de autoconfianza menos elevados que los hombres (Menéndez-Fierros, 2020; Ponseti et al., 2017; Sámano, 2020), lo cual deriva en que estos últimos tengan un mejor rendimiento deportivo (González, 2015). De este modo, parece que los hombres entienden como facilitadores los síntomas de la ansiedad percibidos y a la vez tienen niveles de autoconfianza más altos que las mujeres (Menéndez-Fierros, 2020; Sámano, 2020). Sin embargo, en otros estudios no se han hallado diferencias en los niveles de ansiedad independientemente del sexo del deportista (Borges et al., 2020; Guillén y Álvarez-Malé, 2010).

Por lo que refiere a diferencias en función de la edad, algunos estudios han encontrado que deportistas jóvenes e inexpertos mostraron niveles de ansiedad mayores que los deportistas más mayores, pudiendo deberse a los años de experiencia compitiendo en sus respectivos deportes (Carretero, 2012; Juan et al., 2016; Zarauz y Ruiz-Juan, 2013). Sin embargo, otros estudios indican que no se encuentran diferencias significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la edad (de Cos et al., 2019; Arnau y Esquiva, 2018).

Asimismo, se ha visto que los deportistas de deportes individuales presentan niveles de ansiedad y estrés más elevados que los deportistas de deportes grupales o de equipo (Hanton et al., 2017; Martorell et al., 2021; Ponseti et al., 2017), puede que sea debido a que el peso de los errores es mucho menor en los deportes grupales que en los individuales y que, a veces, el mero hecho de competir de forma grupal deriva en una reducción de la responsabilidad individual y del esfuerzo (Craft et al., 2003). También se ha comprobado que en deportes que implican habilidades motoras gruesas (generalmente deportes de equipo) los síntomas de ansiedad producen una facilitación en el desempeño deportivo, mientras que en deportes en los que predomina el control de

habilidades motoras finas (suelen ser deportes individuales), los síntomas de la ansiedad suelen interferir negativamente en el rendimiento deportivo (Sámamo, 2020).

En función de estas teorías y estudios se establecerán los objetivos e hipótesis de esta investigación.

Objetivos e hipótesis de investigación:

El principal objetivo de este estudio es comparar las relaciones existentes entre las *características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y ansiedad precompetitiva* en una muestra de deportistas federados y no federados que difieren en sexo, edad y deporte practicado: fútbol, baloncesto, atletismo y natación.

Los objetivos específicos de este trabajo son: (1) averiguar en qué medida existen diferencias estadísticamente significativas en las variables *ansiedad cognitiva y somática* y *autoconfianza* (2) definir los niveles de *ansiedad y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* en función del sexo y la edad y (3) por último, analizar si existen diferencias estadísticamente significativas dependiendo del deporte practicado (grupal e individual).

Las hipótesis planteadas en función del estudio son las siguientes:

Hipótesis 1: Se prevé que la ansiedad precompetitiva estará vinculada con las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Hipótesis 2: Los deportistas que practican deportes individuales (atletismo y natación) presentarán niveles de ansiedad más altos (fútbol y baloncesto) que los deportistas de deportes grupales.

Hipótesis 3: Las mujeres deportistas tendrán niveles de *ansiedad somática y cognitiva* más altos, así como niveles de *autoconfianza* más bajos que los hombres.

Hipótesis 4: Los deportistas con menor edad, sobre la concepción de una menor experiencia, presentarán mayores niveles de ansiedad precompetitiva que los de mayor edad.

Método

Participantes

En este estudio se han seleccionado un total de 202 deportistas elegidos mediante un muestreo intencional, de los cuales el 79,3 % ($n = 160$) son deportistas españoles federados y el 20,7 % ($n = 42$) no federados. Presentan edades comprendidas entre los 18 y los 30 años ($X = 22,35$; $DT = 3,69$), siendo el 48,3 % ($n = 98$) mujeres y el 51,7 % ($n = 104$) hombres. Por lo que respecta al deporte practicado, se han seleccionado deportistas que practican fútbol y baloncesto como deportes colectivos, y deportistas de atletismo y natación, como deportes individuales, siendo estas cuatro modalidades deportivas las que más deportistas aglutinan. Concretamente, han participado en el estudio 59 jugadores de fútbol (29,2 %), 50 jugadores de baloncesto (24,8 %), 48 atletas (23,8 %) y 45 nadadores (22,3 %), intentando que la muestra sea lo más heterogénea posible e incluyendo tanto deportistas federados como no federados para que sea más representativa.

Instrumentos de medida

En primer lugar, en este estudio se relacionan dos variables: una es la relativa a las *características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y la otra variable es la *ansiedad precompetitiva*, junto al análisis de variables sociodemográficas como el sexo y la edad. Para evaluar la primera de las variables se ha utilizado el Cuestionario de *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* y para evaluar la segunda, se ha utilizado *el Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 (CSAI-2)*.

Concretamente, para medir la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* el instrumento que se ha utilizado es el *Cuestionario para evaluar las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Buena et al. creado en 1994 (véase anexo 1). Esta prueba está compuesta por cinco factores: *Cohesión de equipo*, *Habilidad mental*, *Motivación*, *Influencia de la evaluación en el rendimiento* y *Control del estrés*. La escala está compuesta por 55 ítems medidos mediante una escala tipo Likert con valores que oscilan entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*). El nivel de fiabilidad encontrada por los autores de la prueba en conjunto es de .85 y en los factores es de .88 en *Control del Estrés*, .72 en *Influencia de la Evaluación en el Rendimiento*, .67 en *Motivación*, .34 en *Habilidad Mental* y .78 en *Cohesión de Equipo*. En este estudio se ha obtenido un valor del coeficiente alfa de Cronbach de .82 en conjunto y en la

subescala de *Control del estrés*, la cual es la que más interesa en este estudio, presenta una fiabilidad de .6. En el resto de los factores muestra una fiabilidad de .80 en *Influencia de la Evaluación en el Rendimiento*, .43 en *Motivación*, .55 en *Habilidad Mental* y .25 en *Cohesión de Equipo*. Además, se utilizó un nivel de significación estadística de .05.

Las respuestas que se encuentran en la subescala de *Control del estrés* son de dos tipos: por un lado, respuestas relacionadas con estados de tensión, concentración y confianza que tienen que ver con las exigencias de la competición y los entrenamientos. Por el otro lado, se registran respuestas relacionadas con situaciones estresantes antes, durante y después de la competición. Elevadas puntuaciones indican que el deportista usa sus habilidades psicológicas de forma correcta, concretamente, tiene una buena autoconfianza, atención y un buen desempeño a la hora de cambiar su foco atencional y, por último, muestra bajos niveles de ansiedad a la hora de competir.

El otro instrumento empleado para realizar este estudio, centrado en medir la variable *ansiedad precompetitiva*, fue la escala *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), creada por Martens et al. en 1990 (véase anexo 2), para personas de entre 14 y 42 años. En nuestro caso se ha utilizado la versión adaptada al español de Tabernero y Márquez creada en 1994. Este instrumento consta de 27 ítems con 3 factores donde se evalúan tanto la *ansiedad somática*, como la *Ansiedad cognitiva*, y la *Autoconfianza*, distribuidos en nueve ítems por factor medidos mediante una escala tipo Likert en un nivel de respuesta de 1 (*nada*) a 4 (*mucho*). El nivel de fiabilidad encontrado por los autores fue en torno a .81 en su conjunto y en sus subescalas fue de .91 en *Ansiedad Cognitiva*, .93 en *Autoconfianza* y .90 en *Ansiedad Somática*. En concreto, en este estudio se ha hallado un valor de alfa de Cronbach de .72 en su conjunto, obteniendo unos mejores valores en cada subescala: .87 en *Autoconfianza*, .76 en *Ansiedad Somática*, pudiendo subirla hasta .87 si eliminamos el ítem 14, y .83 en *Ansiedad Cognitiva*, lo cual podría ser mejorable en el conjunto. Se utilizó un nivel de significación estadística de .05.

Puntuaciones altas en la subescala *Autoconfianza* indican que el deportista tendría una buena confianza en sí mismo, sin embargo, puntuaciones elevadas en las subescalas *Ansiedad somática* y *Ansiedad cognitiva* sugieren que el deportista tiene

altos niveles de ansiedad en ambas dimensiones a la hora de competir, lo cual puede resultar negativo.

Diseño

Se aplicó un diseño expost-facto. Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Procedimiento

La recogida de los datos tuvo lugar entre los días 7 y 17 de marzo de 2022 mediante de una encuesta en línea a través de *Internet* mediante formularios de *Google Forms* en la que se recogieron las respuestas de personas de entre 18 y 30 años de edad, los cuales accedieron a participar de forma totalmente anónima y voluntaria y aceptaron el consentimiento informado para que los datos registrados pudieran ser utilizados para esta investigación. En dicha encuesta, se garantizaba el anonimato y el uso de los datos únicamente con fines investigadores. Para obtener la muestra, el cuestionario se difundió por diferentes canales de comunicación: a través de las aplicaciones de mensajería instantánea *Whatsapp* y *Telegram*, donde contactos cercanos válidos para cubrirlo, también lo difundieron a sus contactos cercanos aptos, también se contactó a través de mensajes en las redes sociales *Instagram* y *Facebook*. Finalmente, tras tener el cuestionario abierto diez días, se procedió a no aceptar más respuestas en la plataforma *Google Forms* y así comenzar con los análisis estadísticos. El formulario estuvo abierto en el siguiente enlace: <https://forms.gle/jDfs1gZX8tvfsjTd9>.

Análisis de los datos

Inicialmente, se determinó la utilización de estadística paramétrica o no paramétrica mediante la comprobación de los supuestos de normalidad y homocedasticidad. Para el cuestionario CPRD encontramos que el supuesto de normalidad no se cumple ($p < .05$) en ninguna de sus variables, por tanto, esto quiere decir que nuestros datos presentan diferencias significativas respecto a la curva normal, mientras que el supuesto de homocedasticidad se cumple en todas las variables ($p > .05$), lo que nos indica que la varianza de los grupos (en función de la edad) es igual o muy parecida. Respecto a la prueba CSAI-2 se halla lo mismo, no se cumple el supuesto de normalidad ($p > .05$), sin embargo, sí se cumple el supuesto de homocedasticidad ($p > .05$). Según la teoría, para optar por la estadística paramétrica tienen que cumplirse

ambos supuestos, por tanto, concluimos que, para realizar el análisis de los datos recogidos, en este estudio se debe de utilizar la estadística no paramétrica.

En primer lugar, se procederá a analizar las siguientes variables: *la ansiedad precompetitiva*, la cual está formada por las subescalas de *ansiedad cognitiva*, *ansiedad somática* y *autoconfianza*, las cuales también se estudiarán. Por otro lado, también se analizará la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* (variable que mide la escala CPRD) y, por último, además se examinará la subescala *control del estrés*, ya que es de interés en este estudio. El resto de las subescalas que componen la prueba CPRD no se analizarán debido a que además de que no son de gran interés en esta investigación, tampoco presentan unos valores de fiabilidad aceptables.

Con el objetivo de contrastar las distintas hipótesis planteadas se utilizaron diferentes pruebas. Para contrastar la primera hipótesis se realizó una correlación no paramétrica entre las variables *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y *ansiedad precompetitiva* con el fin de determinar si existe relación entre ambas variables. Asimismo, con respecto a la segunda hipótesis se aplicó la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney* para muestras independientes para comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva entre deportistas de deportes grupales y deportes individuales. Respecto a la tercera hipótesis, se empleó de nuevo la prueba *U de Mann-Whitney* para muestras independientes a fin de comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad somática y ansiedad cognitiva en función del sexo. Por último, para contrastar la cuarta hipótesis, en la cual se postula que los deportistas más jóvenes presentan niveles de *ansiedad precompetitiva* más altos que los deportistas más mayores, se siguieron varios pasos: primero, debido a la distribución de las edades de los encuestados, donde en el rango de edad de 18 a 21 había una gran cantidad de respuestas, se estableció la edad de 21 años o menos como “joven” y 22 años o más como “adulto joven”. Posteriormente, se aplicó de nuevo la prueba *U de Mann-Whitney* para muestras independientes. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS Statistics 27.

Resultados

Tras los análisis estadísticos pertinentes, a continuación, se presentan los resultados en función de los datos analizados.

Para contrastar la primera hipótesis, la cual busca determinar si la *ansiedad precompetitiva* está relacionada con las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* se realizó un análisis correlacional mediante la Rho de Spearman entre dichas variables y se encontró una correlación positiva de .636, es decir, a medida que aumentan las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* se manifiesta mayor *ansiedad precompetitiva*. Además, también se comprobó la relación entre las variables *ansiedad precompetitiva*, *ansiedad somática*, *ansiedad cognitiva*, *autoconfianza*, *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y *control de estrés*. Respecto a la *ansiedad precompetitiva*, se encontró una relación positiva de .789 con *ansiedad somática*, de .755 con *ansiedad cognitiva*, otra de .636 con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y otra relación positiva de .521 con *control del estrés*, lo cual indica que a medida que aumenta la *ansiedad precompetitiva* también aumentan el resto de las variables, sin embargo, no existe relación entre *ansiedad precompetitiva* y *autoconfianza*.

Respecto a la *ansiedad somática*, su mayor correlación es con *ansiedad cognitiva*, donde se ha encontrado una correlación de .603, donde también se han hallado correlaciones positivas de .556 con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y de .522 con *control del estrés*, esto es que a medida que aumentan unas variables también aumentan las otras. Por otro lado, se encuentra una correlación negativa de -.362 con *autoconfianza*, es decir, a medida que aumenta la *ansiedad somática* bajan los niveles de *autoconfianza*.

Con relación a la *ansiedad cognitiva*, se haya una correlación positiva de .622 con la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y de .529 con la variable *control del estrés*. Sin embargo, se encuentra una correlación negativa de -.512 con *autoconfianza*, lo cual significa que a medida que aumentan las puntuaciones en *ansiedad cognitiva* bajan en la variable *autoconfianza*. Respecto a la *autoconfianza*, se encuentran correlaciones moderadas con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y con *control del estrés* (-.242 y -.301 respectivamente).

Por tanto, se comprueba la hipótesis 1, sí existe relación en el sentido predicho entre las variables *ansiedad precompetitiva* y las subescalas que la forman y las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* (véase Tabla 1).

Tabla 1.

Relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (N = 202).

Rho de Spearman	Ansiedad precompetitiva	Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva	Auto-confianza	Habilidades psicológicas	Control de estrés
Ansiedad precompetitiva	--					
Ansiedad somática	.789*	--				
Ansiedad cognitiva	.755*	.603*	--			
Autoconfianza	-.037*	-.362*	-.512*	--		
Habilidades ps.	.636*	.556*	.622*	-.242*	--	
Control de estrés	.521*	.522*	.529*	-.301*	.880*	--

* $p < .001$

Para contrastar la segunda hipótesis, en la cual se postula que los deportistas de deportes grupales (fútbol y baloncesto) presentarán niveles de *ansiedad precompetitiva* diferentes a los deportistas que practican deportes individuales (atletismo y natación), se realizó la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney* para muestras independientes. Como se muestra en la tabla 2, se obtuvo una significación de .615 ($> .05$), por tanto, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en los niveles de *ansiedad precompetitiva* en nuestros participantes en función de si el deporte practicado es grupal o individual. Tampoco se han confirmado las diferencias propuestas en *ansiedad cognitiva* y ni en *autoconfianza*. Sin embargo, en la subescala *ansiedad somática* se ha confirmado la existencia de tales diferencias ($U = 4210.0$; $p = .038$), con lo cual se comprueba que los deportistas de deportes grupales en esta variable sí muestran niveles de ansiedad somática menores que los que practican deportes individuales.

Tabla 2.

Diferencias en niveles de ansiedad precompetitiva en función del deporte practicado: individual o colectivo

Tipo de deporte	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	de p	Tamaño del efecto
	Individual	Colectivo	Individual	Colectivo			
Ansiedad precompetitiva	69.18	68.76	103.74	99.59	4860.5	.615	.0012
Ansiedad somática	19.92	18.42	110.73	93.62	4210.0	.038	.0213
Ansiedad cognitiva	22.48	23.44	96.64	105.65	5520.5	.274	.0059
Autoconfianza	26.77	26.89	100.39	102.44	5171.5	.249	.0003

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Para contrastar la tercera hipótesis, en la cual se postula que las mujeres deportistas presentarán niveles de *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva* diferentes a los hombres deportistas se aplicó la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney* para muestras independientes. Se ha confirmado que las mujeres presentan mayor *ansiedad cognitiva* ($U= 6877.5$; $p = .001$), y *ansiedad somática* ($U= 6634.0$; $p = .001$), que los varones, así menor nivel de *autoconfianza* más bajos que el sexo masculino ($U= 3187.5$; $p = .001$).

Tabla 3.

Diferencias inter-género en los niveles de ansiedad somática y cognitiva.

Sexo	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	de p	Tamaño del efecto
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino			

Ansiedad precompetitiva	67.44	70.56	91.28	112.34	6158.5	0.10	.0324
Ansiedad somática	17.74	20.57	86.71	117.19	6634.0	.001	.0682
Ansiedad cognitiva	20.31	24.78	84.37	119.68	6877.5	.001	.0914
Autoconfianza	28.38	25.20	119.85	82.03	3187.5	.001	.1050

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Por último, se han analizado las diferencias en *ansiedad precompetitiva* en función de la *edad*, no hallándose diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables analizadas relativas a ansiedad y a autoconfianza (véase tabla 4).

Tabla 4.

Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la edad.

Edad	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	p	Tamaño del efecto
	< 21 años	≥ 21 años	< 21 años	≥ 21 años			
Ansiedad precompetitiva	69.18	68.71	104.23	98.66	4817.5	.498	.0022
Ansiedad somática	19.25	18.96	103.06	99.88	4938.0	.699	.0007
Ansiedad cognitiva	23.42	22.55	105.33	97.52	4704.0	.341	.0044
Autoconfianza	26.50	27.19	97.24	105.93	5537.5	.290	.0055

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Discusión

En el presente estudio, en función de los resultados obtenidos, en primer lugar, se ha comprobado que sí existe relación entre la *ansiedad precompetitiva* y sus subescalas y las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y su subescala de *control del estrés*, concretamente existe una relación positiva, a medida que aumentan las puntuaciones en una variable, también aumentan en la otra. Este hallazgo no podría interpretarse según la *teoría de la U invertida* de Yerkes y Dodson, ya que lo que postula es un relación inversamente proporcional donde a menores niveles de ansiedad mejor rendimiento deportivo. Sin embargo, sí podría interpretarse desde la *Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento óptimo* de Hanin y con los estudios de Lundqvist et al. (2011) y Prats y Masen (2017) en los cuales, según estos investigadores, se postula que niveles de ansiedad precompetitiva ubicados dentro del intervalo o espacio que cada deporte posea en concreto, favorecerán el rendimiento deportivo. En este estudio se estima que por lo general los deportistas tienen niveles de ansiedad medios-bajos (ya que la mayor parte de los participantes no están considerados deportistas de élite con altas exigencias, sino que la gran mayoría son deportistas de nivel amateur), por tanto, el nivel competitivo de estos deportistas puede favorecer unos niveles de ansiedad que favorecen las buenas puntuaciones en la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, es decir, tendrán un mejor control de estrés, mejor autoconfianza, una mejor cohesión de equipo, una motivación más alta y una menor influencia de la evaluación en el rendimiento, lo cual puede anticipar un mejor rendimiento deportivo.

En segundo lugar, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los niveles de *ansiedad somática*, aunque no *cognitiva* en función de si el deporte practicado es grupal (fútbol y baloncesto) o individual (atletismo y natación). Estos resultados no van en la línea de lo que postulan Hanton et al. (2017), Martorell al. (2021) y Ponseti et al. (2017), los cuales inciden en que los deportistas de deportes individuales presentan niveles de ansiedad y estrés mayores que los deportistas de deportes grupales o de equipo. Los resultados encontrados podrían deberse a las características de la muestra analizada, dado que el bajo nivel competitivo de muchos de los deportistas puede que no genere unos elevados niveles de ansiedad y, además, el tamaño muestral podría condicionar los resultados obtenidos.

Respecto a las diferencias *inter-género*, sí se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a los niveles de *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva*, siendo ambas mayores en las mujeres que en los hombres. Estos resultados van en la línea de los obtenidos en los estudios de Menéndez-Fierros (2020), Ponseti et al. (2017) y Sámano (2020) los cuales hallaron que las mujeres tienen niveles de *ansiedad somática* y *cognitiva* más elevados y niveles de *autoconfianza* más bajos que los hombres. Una posible explicación a estos resultados radica en el hecho de que los hombres entienden como facilitadores los síntomas de la ansiedad y tienen niveles de *autoconfianza* más altos que las mujeres (Menéndez-Fierros, 2020; Sámano, 2020), es decir, los hombres podrían tener diferentes recursos de afrontamiento en situaciones deportivas con respecto al grupo femenino, lo cual puede derivar en un mejor rendimiento deportivo por parte del grupo masculino, ya que estos emplean diferentes recursos de afrontamiento en situaciones deportivas.

Del mismo modo, respecto a la variable *edad*, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas. Estos resultados van en la línea de los encontrados en los estudios de de Cos et al. (2019) y Arnau y Esquiva (2018), aunque contradicen la tendencia opuesta confirmada en otros estudios (véase Carretero, 2012; Juan et al., 2016; Zarauz y Ruiz-Juan 2013) y han de valorarse teniendo en cuenta el rango de edad 18 a 30 años no muy amplio y a los efectos resulta de mayor interés el número de años que llevan practicando deporte.

Este estudio presenta una serie de limitaciones y, aunque los hallazgos encontrados en el presente estudio han aportado evidencias respecto a las relaciones entre las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y la *ansiedad precompetitiva*, el carácter individual o grupal del deporte practicado, así como las relaciones existentes entre *ansiedad precompetitiva* y variables sociodemográficas como el *sexo*, hay que interpretar los resultados con cautela, ya que se trata de un estudio de carácter exploratorio. Por otro lado, otro aspecto a mejorar sería el tamaño muestral, sería conveniente obtener una muestra más amplia y heterogénea, con mayor representación por edad y que incluyera deportistas de distinto nivel competitivo. Por último, cabría mejorar los niveles de confianza obtenidos en la escala que mide las *características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, esta es escala sí presenta unos adecuados niveles de fiabilidad en su conjunto, pero en las subescalas que la componen, en cuatro de ellas no alcanza unos niveles

aceptables de fiabilidad. Esto puede deberse a que, en algunas de las subescalas, ni los propios autores encontraron niveles de fiabilidad adecuados, también se puede deber a que los participantes dieron respuestas muy diversas debido a que los deportes en los que se realiza este estudio son muy diferentes dando lugar a un amplio abanico de respuestas, donde incluso dentro de un mismo deporte las puntuaciones en las escalas (tipo Likert) varían mucho, bajando así el nivel de fiabilidad. Una posible solución para futuros estudios sería ampliar el tamaño muestral, con un mayor número de respuestas.

Así mismo, otras limitaciones también pueden ser la utilización de técnicas de autoinforme, siendo una medida muy subjetiva y, por último, se trata de un estudio de tipo transversal que mide las variables que estudiamos en un solo momento temporal, donde lo ideal sería hacer un seguimiento para observar la evolución de los deportistas.

Así mismo, con este estudio lo que se pretende es destacar la labor del psicólogo deportivo y el beneficio de trabajar los aspectos emocionales de la misma forma que se incide en aspectos físicos, técnicos y tácticos en el deporte, lo cual aportará beneficios en el rendimiento deportivo. Por ello, se debe de dar especial importancia al psicólogo del deporte, ya que por su mediación se promueve la mejora de habilidades psicológicas que pueden derivar en un aumento del rendimiento en el deportista.

Como futuras líneas de investigación, se recomienda emprender estudios similares incrementando el tamaño muestral y diversificando las categorías de deporte profesional y amateur. También sería recomendable seguir investigando sobre los mecanismos mediante los cuales la *ansiedad* y *las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* están vinculadas con el propio rendimiento deportivo directamente, es decir, medir el rendimiento deportivo de manera objetiva y de seguir indagando en cómo variables sociodemográficas y de índole psicosocial como sexo y edad influyen en los niveles de ansiedad y estrés en el deporte.

Conclusiones

En este estudio, se ha comprobado la existencia de la relación entre la *ansiedad* en el deporte y *las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, es decir, se trata de una relación positiva donde al aumentar las puntuaciones en ansiedad precompetitiva también aumentan las puntuaciones en las habilidades

psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, por lo que en este estudio parece que la ansiedad moderada va a favorecer las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo lo cual derivará en un mejor rendimiento deportivo.

Respecto al tipo de deporte, en función de si es individual (atletismo y natación) o colectivo (fútbol y baloncesto) se ha encontrado que los deportistas de deportes colectivos tienen niveles inferiores de *ansiedad somática* respecto a que los deportistas de deportes individuales y en el resto de las variables que componen la ansiedad precompetitiva, es decir, la *ansiedad cognitiva* y la *autoconfianza* no se han encontrado diferencias destacables.

En cuanto a la variable sexo, deportistas varones presentan niveles de *ansiedad cognitiva* y *somática* menores y niveles de *autoconfianza* mayores respecto a las deportistas, considerándose que ello puede ser debido a las diferentes estrategias de afrontamiento de este tipo de situaciones en función de cada sexo.

Por último, no se ha confirmado la existencia de una relación diferencial en los niveles de *ansiedad precompetitiva* en función de la edad de los deportistas.

Referencias

- Arnau, V. M. y Esquiva, I. C. (2018). Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. *Informació Psicològica*, (115), 79-92. Doi: <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2018.115.1>
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. Academic Press.
- Beltrán, O. A. B. y Avella, R. E. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (208), 9. Doi: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5880053>
- Borges, P. J., Argudo, F. M., Ruiz, R. y Ruiz, E. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (38), 20-25. doi: <http://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73450>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Ponce, J. J., y Gimeno, E. M. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43. doi: <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., y Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>

- de Cos, G. L., Galarraga, S. A., de Cos, I. L., y Gabilondo, J. A. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 231-238. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- De la Vega, R., Rivera, O., y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454. doi: <http://hdl.handle.net/10486/661053>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., y Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Ferreira, M. R., Valdés, H. M., y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14. doi: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., y Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, (8), 205–212. doi: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113. doi: <http://dx.doi.org/10.14417/ap.346>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10553/12941>
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado de:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es

- Guillén, F., y Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252.
Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/224863708_Relacion_entre_motivos_de_participacion_deportiva_y_ansiedad_en_jovenes_nadadores
- Hanton, S., Cropley, B., y Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533.
doi: <https://doi.org/10.1080/02640410802668668>
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and Athletic performance: individualized zone of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*. (1)29-72.
doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Hardy, L., y Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163-178. doi:
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x>
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century.
- Juan, F. R., Sancho, A. Z., y Allende, G. F. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30)110-113.
doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Paidotribo.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos: el concepto de afrontamiento*. Martínez Roca.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte*. Brujas.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., y Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters.

- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 853–862. doi:
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01102.x>
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez, M. Á. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*.
Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.
- Martorell, M. S., Verdaguer, F. X. P., Prats, A. N., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., y Mas,
A. G. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos:
Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 187-191.
- Menéndez, D. E. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre
hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*, (1), 19-20. doi:
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión
psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*.
Doctoral dissertation, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Muñoz, A. S. (2017). *Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel
español: análisis de la selección nacional española de atletismo frente a las
competiciones nacionales e internacionales*. Doctoral dissertation. Universidad
Pontificia de Salamanca.
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Lecturas, Educación Física y Deporte*.
Revista Digital, (27), 288-290. Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianzay-deporte.htm>.
- Peña, M. E. (2017). El estudio del deporte en antropología física. Del somatotipo al
fenómeno social. *Revista de Ciencias Antropológicas*, 24(68), 59-76.
Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882017000100059&lng=es&tlng=es.
- Prats, A. N., y Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el
deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación*

Física, Deporte y Recreación, (32), 172-177. doi:

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>

Ponseti, F. J., García-Mas, A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.

doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>

Ramos, A. C. A., Salazar, L. F. S., y Carrillo, J. M. R. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, 18(19).

doi: <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>

Recabal, M. C., de Campos, L. F. C. C., Campos-Campos, K., y Rocha, C. L. (2021).

Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de Ciencia de la Actividad Física y del Deporte*, 8(2), 1139-1146. doi:

<https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i2.138>

Sámano, E. (2020). *Prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo*. Doctoral dissertation. Universidad Autónoma de Nuevo León.

Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., y Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 0-0. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety. *New York*, 417-454. doi:

https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-2504-6_14

Spielberger, C. D. (1976). *The nature and measurement of anxiety*. Cross-cultural anxiety.

Suárez, C. I., y Moral, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Investigación*,

6(2), 1-13. doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.

Yerkes, R., y Dodson, J. (1908). The relation of Strength of Stimulus to Rapity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. (18), 459-482. doi: <http://10.1002/cne.920180503>

Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos*, 23, 29-32. doi: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>

Tabla de anexos

Anexo – 1

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/1.9__

FECHA ACTUAL: ___/___/1.9__

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Anexo – 2

CSAI – 2

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competencia	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Confío en supera el reto	1	2	3	4

16.	Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17.	Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
18.	Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19.	Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20.	Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
21.	Mi mente está relajada	1	2	3	4
22.	Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23.	Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24.	Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25.	Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26.	Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
27.	Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

Calificación

Ansiedad cognitiva

Nos puede dar una ansiedad moderada, media, alta y muy alta. Se correspondería a la suma de las preguntas del test de Martens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25 y hace un total de 33 puntos.

Todas las preguntas de este tipo de ansiedad, menos la pregunta número cuatro (percentil 50) y la pregunta número dieciséis (percentil 75), se encuentran en el percentil 100, lo que nos dice que los niveles de este tipo de ansiedad son Muy Altos.

Se podría haber llegado a los 36 puntos que equivalen al percentil 100 (que supondría lo máximo, nadie podría sacar más), en lo que se refiere al cómputo global de este tipo de ansiedad, pero he llegado a 33 puntos que equivale a un 91,7% de la puntuación total, es decir, estoy en unos niveles muy elevados de ansiedad cognitiva. La media de

las puntuaciones se sitúa en 3,7, es decir, casi en el tope, además la moda y la mediana nos hacen más fácil de deducir que los niveles de ansiedad cognitiva rayan el máximo.

Ansiedad somática

Al igual que en la ansiedad somática, los valores nos podrían indicar que estamos ante un caso de ansiedad muy alta, alta, media o moderada. Las preguntas del test relativas a este tipo de ansiedad son 2, 5, 8, 11, -14, 17, 20, 23, 26 haciendo un total de 22 puntos.

Cinco de las nueve preguntas se encuentran en unos niveles muy altos de este tipo de ansiedad, dos más en niveles altos y lo demás normal. Esta vez son 22 puntos de 31 (al ser una pregunta negativa, lo mínimo que se puede restar es -1, por lo tanto esta es la máxima puntuación), con el aliciente de que una de las preguntas está formulada en sentido contrario y por lo tanto, resta.

Llegamos a un 71% de ansiedad, siendo el 100% lo más elevado en niveles de ansiedad de este tipo. La media de las puntuaciones es de 2,9, es decir la media está prácticamente en el nivel Alto. Aunque este tipo de ansiedad se manifiesta en mí de una manera más reprimida, los niveles siguen siendo altos.

Autoconfianza

Este aspecto es diferente porque con la autoestima, la escala va al revés. Es decir que a mayor percentil, mejor autoestima. Las preguntas del test que se refieren a autoestima son la 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 y suman un total de 19 puntos.

Los niveles de autoconfianza en una situación de ansiedad son muy bajos, y en algunas preguntas son altos porque, en realidad, el deportista espera hacerlo bien, aunque su confianza en sí mismo sea baja, porque si no, no tendría sentido competir. Todas las preguntas se encuentran en los niveles medios y moderados, salvo en dos que por lo que he argumentado antes, se encuentran en niveles más altos.

La suma de las preguntas de autoconfianza da 19, de un total de 36 posibles, lo que hace predecir que los niveles de autoconfianza son moderados, están alrededor del Percentil 50. El nivel de autoconfianza es de 52%, es decir un nivel medio, en el que deducimos que la ansiedad ha sido el causante de este nivel tan bajo de autoconfianza

para afrontar un campeonato. La puntuación media es de 2,1 que corrobora todo lo antes comentado.