



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

La ansiedad precompetitiva en jóvenes varones en edad escolar

Pre-competitive anxiety in young school-age boys

Autor/a

Iván Vicente Gilabert

Director/a

María Pilar Founaud Cabeza

Facultad de Educación Zaragoza

2021/2022

ÍNDICE

1.- RESUMEN.....	4
2.- JUSTIFICACIÓN	6
3.- MARCO TEÓRICO.....	7
3.1.- EL DEPORTE Y LA COMPETICIÓN DEPORTIVA.....	7
3.1.1.- Aproximación conceptual: deporte y competición deportiva	7
3.1.2.- Beneficios de la competición deportiva en edades tempranas.....	10
3.2.- LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA	12
3.2.1.- Término ansiedad y su relación con la competición deportiva.....	12
3.2.2.- Efectos de la competición en el niño: Ansiedad y estrés	16
3.2.3.- ¿La competición es buena o mala?	17
3.3.- LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	18
4.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS	21
4.1.- OBJETIVOS	21
4.2.- HIPÓTESIS PLANTEADAS	21
5.- MÉTODO.....	22
5.1.- PARTICIPANTES	22
5.2.- INSTRUMENTO	22
5.3.- RECOGIDA DE DATOS.....	23
5.4.- ANÁLISIS DE DATOS	25
6.- RESULTADOS	26
6.1. ANSIEDAD COGNITIVA, ANSIEDAD SOMÁTICA Y AUTOCONFIANZA	26
6.2. ANSIEDAD COGNITIVA, ANSIEDAD SOMÁTICA Y AUTOCONFIANZA POR EDAD.....	29
7.- DISCUSIÓN	34
8.- CONCLUSIONES	37

9.- LIMITACIONES Y PERSPECTIVA DE FUTURO.....	38
10.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
11. ANEXOS.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Momentos de recogida de datos con el cuestionario CSAI-2.....</i>	24
Tabla 2. <i>Año de nacimiento de los participantes.....</i>	25
Tabla 3. <i>Estadísticos descriptivos momento 1.....</i>	26
Tabla 4. <i>Estadísticos descriptivos momento 2.....</i>	27
Tabla 5. <i>Estadísticos descriptivos momento 1 2012.....</i>	29
Tabla 6. <i>Estadísticos descriptivos momento 1 2013.....</i>	30
Tabla 7. <i>Estadísticos descriptivos momento 1 2014.....</i>	30
Tabla 8. <i>Estadísticos descriptivos momento 2 2012.....</i>	31
Tabla 9. <i>Estadísticos descriptivos momento 2 2013.....</i>	31
Tabla 10. <i>Estadísticos descriptivos momento 2 2014.....</i>	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Media componentes por momentos.....</i>	28
Figura 2. <i>Media componentes momento 1 por edad.....</i>	33
Figura 3. <i>Media componentes momento 2 por edad.....</i>	33

1.- RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer y analizar la ansiedad que genera la competición deportiva en sus momentos previos en los jóvenes en edad escolar. La muestra está compuesta de 60 participantes, todos ellos niños, en edades comprendidas entre los 7 y los 10 años.

Para el desarrollo de la recogida de datos y su posterior análisis, se llevó a cabo en distintos momentos la realización del cuestionario CSAI-2 por parte de los participantes, el cual mide principalmente la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. Se trata de un cuestionario validado por Martens et al. en el año 1990.

Con respecto a la muestra de los resultados, se establece una clara diferenciación entre las dos variables a analizar. En primer lugar, el momento de la recogida de datos; y, en segundo lugar, la edad de los participantes. Las diferencias principales y más visuales pueden observarse en la variable “momento” de la recogida de datos.

Las conclusiones de este trabajo muestran que mayoritariamente los niveles de ansiedad se ven aumentados cuanto más cerca se encuentra el momento de la competición deportiva, así como que los niveles de autoconfianza se ven disminuidos al acercarse ese momento de la competición. También, específicamente y de manera más concreta en el momento 1, se puede observar que, a menor edad, mayor nivel de ansiedad, y, a menor edad, menos es la autoconfianza.

Palabras clave:

Ansiedad, deporte, competición deportiva, CSAI-2.

ABSTRACT

The aim of this final work degree is to find out and analyse the anxiety generated by sport competition in previous moments in school-age children. The sample is made up of 60 participants, all of them boys, aged between 7 and 10 years old.

For the development of the data collection and its subsequent analysis, the CSAI-2 questionnaire was carried out at different times by the participants, which mainly measures cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence. It is a questionnaire validated by Martens et al. in 1990.

In terms of the sample of the results, a clear differentiation is established between the two variables to be analysed. Firstly, the time of data collection; and secondly, the age of the participants. The main and most visual differences can be observed in the variable "time" of data collection.

The conclusions of this study show that anxiety levels increase the closer to the time of the sport competition, and that self-confidence levels decrease as the time of the competition approaches. Also, at the first moment, it can be observed that the youngest participants have the higher level of anxiety and the lower level of self-confidence.

Key words:

Anxiety, sport, sport competition, CSAI-2.

2.- JUSTIFICACIÓN

Como miembro de una sociedad, de un país, en el que el número de casos de ansiedad ha aumentado en los últimos años, se considera de gran interés analizar este concepto adentrándome en el entorno que prácticamente yo vivo en mi día a día.

Como jugador de fútbol, desde los 4 años, he vivenciado multitud de situaciones en las que los niveles de ansiedad iban aumentando conforme se acercaba el día del partido, el día de la competición. Es por ello, por lo que considero de gran importancia y de gran interés, conocer y llevar a cabo un análisis que evalúe los distintos niveles de ansiedad y autoconfianza en distintos momentos previos a la competición deportiva.

Como entrenador de fútbol, desde los 15 años, también he podido experimentar dichas situaciones en los más jóvenes, hablando de niños de 7, 8, 9 y 10 años. Además, para mi presente y futuro como entrenador, considero de vital importancia conocer dichos niveles de ansiedad y autoconfianza, ya que siempre he tratado y trataré de buscar una formación equilibrada, integral y beneficiosa para ellos.

Está claro, que la práctica deportiva ayuda a los más jóvenes a establecer relaciones sociales beneficiosas para fomentar su convivencia, genera valores positivos como el respeto y el compañerismo, permite trabajar en equipo, etc.

Además, tal y como afirman Barbosa y Urrea (2018):

También existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas, resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer. (Barbosa y Urrea, 2018, p.153).

Por todo ello, considero que es fundamental ser conocedor de los posibles grados de ansiedad que pueden ser generados en los chicos tan jóvenes, para así tratar de evitar futuros posibles problemas que puedan ser causados por esa ansiedad y estrés provocados por la competición deportiva.

Esto ha generado mi interés por plantear y desarrollar un Trabajo de Fin de Grado que analice y estudie dichos niveles de ansiedad y autoconfianza en jóvenes futbolistas en edades comprendidas entre los 7 y los 10 años.

3.- MARCO TEÓRICO

3.1.- EL DEPORTE Y LA COMPETICIÓN DEPORTIVA

3.1.1.- Aproximación conceptual: deporte y competición deportiva

Antes de analizar la competición deportiva y ahondar sobre ella, se considera de gran importancia introducir el concepto de deporte aclarando cuales son las principales definiciones de deporte que se van a establecer.

Según Cagigal (1957), en su primera definición, establece que el deporte es “diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”. Posteriormente, se desarrollarían multitud de definiciones sobre el concepto de “deporte”, pudiendo ver algunas de las más significativas a continuación.

Parlebas (1988) define el deporte como “una situación motriz de competición institucionalizada en la que participa el individuo que desarrolla una actividad, en un determinado espacio de acción y donde puede haber o no compañeros y adversarios” (Valero y Gómez-Mármol, 2016, p.39).

Cagigal (1985) aporta una nueva definición de deporte:

Deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo. (Antón, 2011, p. 73).

También, Sánchez Bañuelos (1992), define el término deporte de la siguiente manera: “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo” (Robles et al., 2009, p.4)

Romero (2001) afirma que el deporte puede ser clasificado de diferentes maneras, siempre y cuando se tenga en cuenta la competición como principal característica, debido a que ésta está fundamentada en un sistema reglado. “Por competición dice entender una situación objetiva de enfrentamiento motor, sometida imperativamente a reglas que

definen sus límites, su funcionamiento y, muy especialmente, los criterios de victoria o fracaso” (Pérez Turpin, 2002, p. 67).

Contreras, De la Torre y Velázquez (2001) también nos hablan sobre este tema, reafirmando tal concepto de deporte propuesto. Estos, consideran los siguientes rasgos como esenciales de la actividad deportiva: “Actividad física; Actividad reglamentada; Actividad institucionalizada; y sujeta a una competición” (pp.45-46).

Cagigal (1996) aporta otro concepto de deporte, o incluso, mejor dicho, lo que él llama un intento de definición de deporte: “diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas” (p.23).

Es cierto que todos los autores recogen en sus definiciones y propuestas que el deporte está enfocado principalmente a una actividad física y una codificación de normas y reglamentos básicos y vitales para su funcionamiento, pero es Fraile (2000) quien lleva a cabo una propuesta muy interesante distinguiendo el deporte en escolares según la finalidad que éste pretende en cada uno de los casos. En primera instancia, habla sobre los deportes donde “ganar lo tienen como consecuencia”, es decir, donde el objetivo primordial y fundamental es ganar y competir, siendo valorado de forma excesiva el ganador. En segundo lugar, habla sobre los deportes donde “ganar lo tienen como circunstancia”, es decir, centrados más en los distintos desarrollos psicológicos, físicos, cognitivos y motrices del niño, relevando a un segundo plano esa ambición por la competición y por “ganar” (Cañas, 2014, p.9).

Ahora sí, tras establecer diversas definiciones sobre el concepto de deporte, se puede continuar ahondando sobre el término de competición deportiva. Para realizar una aproximación conceptual en torno a dicho concepto y así, poder observar distintas perspectivas, se utilizarán diversas fuentes, las cuales son expuestas a continuación:

La competición deportiva es así una categoría inherente al fenómeno general del deporte, que se defiende como comparación de rendimiento entre deportistas o equipos deportivos y que se debe llevar a cabo sobre la base de reglas obligatorias, pautas de orientación a seguir y reglamentos que cumplir. La categoría de competición deportiva como comparación de rendimientos sobre la base de reglamentos obligatorios y reglas calificadoras está implícita en todos los ámbitos

de la formación física y deportiva. La competición deportiva no es una categoría única para el contraste en el deporte de competición. (Thiess et al., 2004, p.13).

Devís (1994), aporta otra definición de competición deportiva:

Consiste en una búsqueda de la excelencia personal, una mejora de la afiliación y una mejora en el tratamiento del estrés, lo que produce una participación positiva en las actividades competitivas, pero que desgraciadamente vienen acompañadas normalmente por la búsqueda de la victoria por encima de todo, o la especialización temprana, produciendo graves problemas de salud. (Pérez Turpin, 2005, p.17).

Trepát (1995) define la competición deportiva como la “confrontación individual o colectiva, limitada y dirigida por unas reglas aceptadas voluntariamente por sus protagonistas, donde unas veces se pierde y otras veces se gana” (Manzino y Rodríguez, 2016, p. 19).

Al hilo de esto último que afirma Trepát (1995), se considera interesante introducir la aportación que realizan Weinberg y Would (1996) definiendo a la competición como una situación en dónde las recompensas se distribuyen de forma desigual entre los participantes. Esto es debido a ese dicho de que “unas veces se gana y otras veces se pierde”. Recogiendo por tanto lo que Trepát (1995) aporta sobre la competición deportiva, se puede decir que los objetivos de dos sujetos que compiten y se enfrentan, son interdependientes negativamente, debido a que tan sólo una persona logra el objetivo, mientras que la otra no lo consigue.

Además, la competición deportiva, sea la modalidad que sea, establece multitud de vínculos entre las personas que conforman los equipos competidores, haciendo esto que cada uno dé el máximo de sí mismo para lograr los objetivos, que, en muchas ocasiones, son comunes y colectivos.

En la competición deportiva y sobre todo en el juego deportivo competitivo que le precede, se estima a cada persona por su directa contribución a la tarea común. En el terreno de juego, enfundados todos en sus vestimentas deportivas, no hay hijo de nadie, ni pertenencia familiar económicamente poderosa o humilde; durante las jugadas interesa cómo juega cada uno, cómo cumple cada uno su rol; por ello cada participante puede sentirse profundamente identificado con su rol,

sin interferencias predeterminadas, inaugurando de alguna manera su propia estima y autoconcepto al margen del puesto en la vida. (Cagigal, 1981, p.151)

3.1.2.- Beneficios de la competición deportiva en edades tempranas

A continuación, se van a comentar los beneficios que tiene la competición en edades tempranas según Buceta (2001), que argumenta que la competición es:

Asumir responsabilidades

Aceptar y cumplir compromisos con los demás

Ser exigente con uno mismo, pero aceptando las propias limitaciones

Ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible

Aprender a luchar y ser constante

Ser capaz de trabajar en grupo

Pensando en intereses colectivos

Sacrificando planteamientos egoístas en beneficio del grupo

Cooperando con los demás para conseguir objetivos comunes

Aceptar y respetar las normas; compitiendo con honestidad, sin trampas.

Aceptar equilibradamente las victorias y las derrotas, los éxitos y los fracasos, los aciertos y los errores

Ser capaz de obtener el máximo beneficio de la experiencia de la competición, con independencia del resultado

Respetar a los demás; ya sean compañeros, rivales o jueves; aunque éstos sean diferentes, tengan otros objetivos, o no se esté de acuerdo con ellos

Ser tolerante y solidario con otras personas; aceptando las debilidades y errores ajenos, y ayudando a aquellos que lo necesiten. (Pérez Turpin, 2005, pp. 29-30).

Bien es cierto, que tal y como afirma Pérez Turpin (2002), las actividades deben tener una correcta organización para que todos estos beneficios no se desmoronen y terminen corriendo en contra de los deportistas.

Además, al hilo de todos estos beneficios que aporta la competición, otro autor como es Sánchez Bañuelos (1990), establece una serie de comentarios sobre las normas de la misma, recogiendo como elemento fundamental por encima de todo la educación. También establece que los arbitrajes deben ser educativos aportando pautas enriquecedoras de conducta para los jóvenes deportistas.

Es por ello también por lo que se puede recoger que la competición posee valores positivos aportando así beneficios cómo se viene comentando. Esto también lo refleja Blázquez (1995) en uno de sus argumentos:

Aceptar el deporte supone aceptar la competición, y al mismo tiempo reconocer que esta posee valores educativos. El sentimiento sobre el que se funda la competición es la afirmación de uno mismo, que se convierte en el común denominador de las motivaciones de los deportistas. (Pérez Turpin, 2002, p.63).

La competición deportiva apunta a estimular la capacidad de rendimiento deportivo de los deportistas participantes; debe guiar al deportista al empleo de sus posibilidades intrínsecas y hacerle así ser “capaz de aumentar deportivamente”. Pero a veces este proceso evoluciona también de manera contradictoria. (Thiess et al., 2004, p.13).

La competición en sí, también puede ayudar al individuo en multitud de ocasiones a aumentar esa autoconfianza que es necesaria siempre en diversas situaciones de la vida. Pero... ¿todos los deportistas confían en sí mismos a la hora de competir? ¿cómo un deportista puede mantener toda esa confianza en sí mismo en momentos previos a la competición? A continuación, Martin (2008), establece una serie de puntos clave a seguir a la hora de mantener la confianza en uno mismo el día de la competición:

Los deportistas deben tener un día relajado y sin estrés, antes de competir.

Los deportistas deben revivir sus mejores ejecuciones.

Los deportistas deben concentrarse en lo que pueden controlar, no en lo incontrolable.

Los deportistas deben centrarse en metas realistas para la ejecución en vez de preocuparse por los resultados.

Los deportistas deben centrarse en sus fortalezas, no en sus limitaciones o en sus errores.

Los deportistas deben rebatir y reencuadrar para contrarrestar los pensamientos negativos.

Los deportistas deben preparar y seguir un plan de precompetición. (Martín, 2008, pp. 269-272).

¿Y durante la competición? Martín (2008) también establece una serie de puntos clave a seguir durante la competición, no sólo hablando sobre la confianza en uno mismo, sino también incidiendo en la concentración, aspecto clave a tener en cuenta durante la misma. Estos son los siguientes: “Los deportistas deben estar activos, pero mantenerse en calma; Los deportistas deben centrarse en lo que quieren hacer, no en lo que no quieren hacer; Los deportistas deben centrarse en el proceso, no en los resultados” (Martín, 2008, pp. 272-275).

3.2.- LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA

3.2.1.- Término ansiedad y su relación con la competición deportiva

Cómo se comentaba anteriormente, la ansiedad es un estado emocional que se encuentra muy presente en los deportes, ya desde los más jóvenes, pudiéndose dar como bien se comenta, desde los momentos previos a las propias competiciones. Es por ello por lo que una de las bases sobre las que se sustenta este trabajo, es analizar la ansiedad precompetitiva generada en los más jóvenes, es decir, la que aparece en los momentos previos a la competición.

En primer lugar, Pallarés (2002) define la ansiedad de la siguiente manera: “La ansiedad es una emoción en la que el organismo se moviliza para realizar un conjunto de acciones, con el objetivo inmediato de escapar o evitar el peligro y, de este modo, aumentar las posibilidades de supervivencia” (p.18).

Es sabido que, generalmente, la ansiedad es un estado emocional de la persona, el cual se podría calificar como negativo, ya que, con ella de la mano, aparecen situaciones de preocupación o de nerviosismo que en ocasiones pueden determinar los resultados en una competición.

Esto lo reflejan Weinberg y Gould (1996) estableciendo la siguiente definición de ansiedad:

La ansiedad es un estado emocional negativa que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. (Weinberg y Gould, 1996, pp. 102-103).

Pero... ¿qué significa arousal? A continuación, se lleva a cabo una aclaración de dicho término para poder introducirlo a sabiendas de su significado. Además, adquiere importancia puesto que puede llevar a dudas en ciertas ocasiones e incluso a equivocaciones o confundir con los términos ansiedad y estrés, como bien reflejan Weinberg y Would (1996).

Núñez y García (2017) establecen la siguiente afirmación: “La activación o arousal es el estado energético del organismo que facilita las funciones de atención, emoción y los procesos cognitivos. En general se considera un estado de disposición para la acción” (p.172).

Al hilo de esto y exponiendo la aportación de Weinberg y Gould (1996), se puede afirmar que las personas que tienen un arousal elevado, están mentalmente activadas y su ritmo cardíaco experimenta aumentos.

Por otro lado, se van a establecer ciertas diferencias entre el estado de ansiedad o ansiedad estado y la ansiedad rasgo, las cuales se comentan y determinan a continuación:

Spielberger (1966) y Pallarés (2002) definen el estado de ansiedad o ansiedad-estado, respectivamente, de la siguiente manera:

El estado de ansiedad hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de – o asociadas a – la activación o arousal del sistema nervioso autónomo. (Weinberg y Gould, 1996, p. 103).

La ansiedad-estado es un estado general transitorio, asociado con un estímulo identificable, es decir, con una situación o acontecimiento concreto. Por tanto, es

una condición emocional temporal, que fluctúa a lo largo del tiempo y del contexto. Es la ansiedad que uno experimenta ante una prueba, ante una cita o, en general, ante una amenaza. (Pallarés, 2002, p.22).

A su vez, Spielberger (1966) y Pallarés (2002), establecen, respectivamente, una definición de ansiedad-rasgo:

La ansiedad-rasgo es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Weinberg y Gould, 1996, p. 103).

La ansiedad-rasgo considera la ansiedad como una característica de la personalidad, con raíces temperamentales, relativamente fija y estable a lo largo del tiempo, que se manifiesta en varios grados según las diferentes circunstancias y situaciones, sin necesidad de acontecimientos concretos que la provoquen. Las personas con alto nivel de ansiedad-rasgo son más vulnerables al estrés, así como a considerar y responder a mayor número de situaciones como amenazantes. (Pallarés, 2002, p.22).

Martens (1977) y Spielberger (1966) definen la ansiedad “como un estado emocional inmediato que se caracteriza principalmente por la tensión y la aprensión” (Borges et al., 2020, p.20). Sumado a ello, el Diccionario de las Ciencias del Deporte y el Ejercicio (Anshel et al., 1991) “define la ansiedad como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, acompañada en ocasiones por un incremento de la activación fisiológica” (Borges et al., 2020, p.20).

Martens (1977) aporta que:

Las concepciones clásicas de ansiedad competitiva, la concebían, como una reacción emocional negativa, fruto de la discrepancia entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta del sujeto, y diferenciaban entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, aludiendo al carácter transitorio o estable de la misma. (Núñez y García, 2017, p.172).

Labrador y Crespo (1994) también establecen que la aparición de la ansiedad, estrés o nerviosismo en momentos previos a la competición deportiva o en ella misma, es un hecho normalizado y reconocido, tanto en adultos, como en jóvenes.

Es un hecho comúnmente reconocido que la mayoría de los deportistas, cuando se enfrentan con la competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, ansiedad o estrés, que puede aparecer en el momento inmediatamente anterior a la propia competición o, incluso, en los días o semanas anteriores a la misma. (Gil y Delgado, 1994, p.83).

Estos conceptos y fundamentos, según Smith y Smoll (2004) “han evolucionado hacia modelos más complejos, en la que la ansiedad es entendida en base a tres componentes: la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la pérdida de concentración” (Núñez y García, 2017, p.172).

También, posteriormente, autores como Riquelme et al. (2020) se refieren a esos tres componentes dando una pequeña variante: como ansiedad somática, preocupación y desconcentración, definiéndolos de la siguiente manera:

Ansiedad Somática, descrita como los efectos fisiológicos observados por el atleta en relación a su estado previo a la competición; Preocupación, definida como la inquietud respecto de las consecuencias potencialmente negativas asociadas a un pobre rendimiento; Desconcentración, descrita y asociada a la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos claves de la tarea a realizar, lo que impide tener una claridad sobre la siguiente competencia. (Riquelme et al., 2020, p.17).

Además, la ansiedad frente a las competiciones deportivas, también puede ser causada por agentes externos o presiones sociales.

Ponseti et al. (2016) establecen que “los estados de ansiedad se dan con gran frecuencia frente a demandas objetivas del entorno, siendo un claro ejemplo de ellas cualquier competición deportiva. La ansiedad competitiva puede actuar como un elemento que bloquee o debilite el rendimiento deportivo” (Borges et al., 2020, p.21).

Del mismo modo, Ponseti et al. (2016), añaden que la respuesta emocional causada por dicha ansiedad, está integrada por tres componentes, que son: respuestas motoras, fisiológicas y cognitivas.

3.2.2.- Efectos de la competición en el niño: Ansiedad y estrés

Tal y como comenta Dubois (1986), la mayoría de los deportistas jóvenes en edades escolares, valoran mayoritariamente el hecho de divertirse y desarrollar distintas habilidades por encima de todo. También, mantener relaciones de amistad con sus compañeros y tener una buena cohesión grupal, manteniendo siempre que sea posible la ética y los valores frente al espíritu más competitivo y la importancia de ser el vencedor.

Pero no siempre todos los deportistas mantienen esa perspectiva en la que se relega a un segundo plano la importancia de ganar, sino que hasta en ocasiones, ello conlleva cierta ansiedad o estrés por vencer, así como otras circunstancias como el miedo al fracaso, el miedo a hacer las cosas mal o perder.

Al hilo de esto, Duran (1988) aporta la siguiente afirmación:

Un niño no vive una competición en forma neutra: ese episodio provoca en él efectos muy generales, tales como manifestaciones de ansiedad y temor al fracaso; tiende a aumentar el significado afectivo de los resultados, y llega a ser ocasión de alegrías muy intensas y placeres varios, pero también de muchas decepciones y desacuerdos. (Pérez Turpin, 2002, p.83).

También Duran (1988) afirma que el estrés que provoca la competición en los jóvenes, tiene diferentes consecuencias que influyen de manera negativa en aspectos importantes de la misma cómo son la disminución en el rendimiento o los propios abandonos de la práctica deportiva. Del mismo modo, este autor establece distintos factores que serían los que provocan dicho estrés y ansiedad en el niño, distinguiendo tres momentos concretos: antes, durante y después de la competición.

El propio Duran (1988), establece principalmente que, antes de la competición, los jóvenes tienen miedo al fracaso, es decir, temen no encontrarse a la altura. También, aunque en menor medida, aparecen miedos a posibles lesiones durante la práctica deportiva, e incluso temen decepcionar al resto, ya no a ellos mismos, sino también a amigos, familiares o entrenadores.

Pero...¿por qué aparece ese estrés o esa ansiedad en los deportistas en los momentos previos a la competición? Labrador y Crespo (1994) establecen una serie de aspectos por los que el individuo siente estrés o ansiedad en dichos momentos:

Es una situación en la que el deportista se somete a múltiples evaluaciones u opiniones (del público, de la prensa, etc. y, en algunos deportes, como la gimnasia, las de los propios jueces o árbitros).

En estas situaciones quedan muchos aspectos fuera del control del deportista (posibles caídas o lesiones, climatología, reacción del público, decisiones arbitrales...).

Suelen ser situaciones en las que el propio deportista establece altos criterios de actuación o, lo que es peor, de resultados.

Suponen el enfrentamiento con unos rivales preparados.

Son situaciones decisivas para el deportista, en las que pone en juego el resultado de largos periodos de trabajo: tienen mucho que ganar, pero también tienen mucho que perder, lo que hace que en muchas ocasiones se suscite “miedo al fracaso”. (Labrador y Crespo, 1994, pp.83-84).

3.2.3.- ¿La competición es buena o mala?

Tal y como establecen Weinberg y Gould (1996), “la competición saca lo mejor que tenemos dentro”, “sin competición, desaparecería incluso la productividad mínima” o “competir es esforzarse por lograr objetivos y alcanzar el éxito” (p.145), de tal forma que se pueden observar distintas perspectivas sobre lo que la competición aporta o no, y de lo que supone en sí para los competidores.

Michener (1976) establece la siguiente afirmación:

Estoy a favor de la competición sana. Me encanta. La busco. Prospero bajo sus embates. Siempre he vivido en un mundo ferozmente competitivo y nunca he huido de él. Vivo en un mundo así ahora y la vida me parecería bastante insulsa si no hubiera desafíos. (Weinberg y Gould, 1996, p-146).

Sobre todo, y como ya se ha comentado anteriormente, se considera de vital importancia el papel de los agentes externos (padres, madres, entrenadores, profesores) a la hora de evaluar el cómo la competición afecta a los jóvenes, así como a la de establecer si tiene más puntos positivos o negativos.

Especialmente en el deporte infantil y juvenil, la calidad de la dirección de los adultos (por ejemplo, padres, entrenadores...) resulta decisiva para determinar si

la competición afecta positiva o negativamente a los deportistas jóvenes. Cualquiera que haya practicado algún deporte sabe que la competición puede ser divertida, apasionante, estimulante y positiva. Los entrenadores y los profesores deberían enseñar a los jóvenes cuales son los momentos adecuados para competir y para cooperar: un enfoque integrado ofrece las mejores oportunidades para el desarrollo y la satisfacción personal. (Weinberg y Gould, 1996, p. 146)

3.3.- LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

Ortín-Montero et al. (2013), en su estudio, tratan de analizar, en primer lugar, el optimismo/pesimismo de los participantes del mismo, mediante el cuestionario LOT-R, para en segundo lugar, medir la ansiedad estado a través del cuestionario CSAI-2. A través de este cuestionario, se evalúan componentes cognitivos y somáticos de la propia ansiedad, a la vez que se mide la autoconfianza, todo ello, con relación a la competición deportiva. La medición del cuestionario CSAI-2, fue realizada según los resultados del primer análisis, diferenciando en él jugadores pesimistas y jugadores optimistas. En dichos resultados, puede observarse como los jugadores optimistas presentan menores niveles de ansiedad estado fisiológica y mayores de autoconfianza, no apreciándose diferencias en el nivel de ansiedad estado cognitiva entre unos y otros.

La ansiedad cognitiva es aquella que el deportista experimenta mediante expectativas negativas y/o preocupaciones sobre su rendimiento durante la propia competición; por ejemplo, podrían ser pensamientos como los siguientes: “no voy a poder hacerlo”, “no creo que me salga bien” o “seguro que lo hago mal” entre otros muchos.

Dosil (2008) establece que la ansiedad cognitiva es un “conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento deportivo, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención” (Sánchez, 2017, p.68).

La ansiedad somática es aquella relacionada con las manifestaciones más fisiológicas del individuo al enfrentarse a la competición, es decir, aquella que podría reflejarse mediante sudores fríos, temblores, mariposas en el estómago o alteraciones en la frecuencia cardíaca.

Martínez (2014) aporta la siguiente afirmación sobre la ansiedad somática:

El componente somático de la ansiedad estado tiene una relación directa con el arousal y con los elementos fisiológicos y afectivos (son los cambios

momentáneos percibidos en el arousal) Estos componentes somáticos suelen manifestarse con una aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, sensación de fatiga, aumento de la tensión arterial, tensión muscular, incremento de la transpiración, vómitos y náuseas.. (Sánchez, 2017, p.69).

La autoconfianza es aquella relacionada con la confianza en uno mismo, la cual es de vital importancia para los deportistas a la hora de enfrentarse a una competición. Ésta va a indicar la seguridad o fe que tienen los mismos ante los diferentes retos establecidos.

Según Martínez (2014), la autoconfianza “hace referencia a la expectativa realista respecto a lo que el individuo puede llegar a hacer para conseguir un objetivo determinado” (Sánchez, 2017, p.70).

Mientras tanto, Weinberg y Gould (1996), afirmaban que “los psicólogos del deporte definen autoconfianza como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada” (p.345).

Hernández et al. (2008), en su estudio, tratan de establecer si existe diferencia significativa entre los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza entre judokas de categoría infantil y cadete. Para la evaluación de dichas variables y estadísticas, utilizaron el cuestionario CSAI-2, el cual mide el nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en relación con la competición deportiva y sus instantes previos.

En los resultados, puede observarse como los judokas de categoría infantil, es decir, más jóvenes que los de categoría cadete, presentaban mayores niveles tanto de ansiedad cognitiva como de ansiedad somática, presentando, por el contrario, valores menores en el componente de la autoconfianza.

Por otro lado, Guillén y Álvarez-Malé (2010), en su estudio, tratan de analizar e identificar los niveles de ansiedad en jóvenes nadadores de competición. Para ello, llevan a cabo la realización de dos cuestionarios relacionados con la ansiedad, siendo estos el SCAT y el CSAI-2.

Los resultados que pueden apreciarse de dicho estudio, no muestran diferencias significativas según la edad y el sexo, pero es cierto que las tendencias estadísticas son las siguientes: se aprecia que, a mayor edad, mayor ansiedad cognitiva; a mayor edad, mayor ansiedad somática; y un nivel de autoconfianza mayor a menor edad.

Aparte de los ya mencionados CSAI-2 o SCAT, también han sido validados y utilizados diferentes cuestionarios que miden y evalúan la ansiedad en la competición deportiva, cómo puede serlo el WAI-S o la Escala de Ansiedad de Zung.

Ries et al. (2012), en su investigación y consiguiente muestreo, utilizaron dicho cuestionario, el WAI-S, tratando de evaluar tanto la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, así como la autoconfianza, del mismo modo que lo hace el CSAI-2, analizando los mismos componentes.

Por otro lado, San Román (2020), en su TFG, utilizó la Escala de Ansiedad de Zung para evaluar los niveles de ansiedad en jóvenes adolescentes de entre 10 y 19 años, para deportes de equipo (baloncesto), deportes gimnásticos y no deportistas.

Los resultados que pueden apreciarse principalmente son los siguientes: existen mayores niveles de ansiedad en los grupos de no deportistas; no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad por edades; y mayores niveles de ansiedad en los deportistas de baloncesto que en deportes gimnásticos.

Del mismo modo, Chivite (2021), en su TFG, utiliza la Escala de Ansiedad de Zung para evaluar niveles de ansiedad de jóvenes entre 14 y 19 años, en sujetos que hacían deporte no competitivos, otros que competían a nivel autonómico y algunos que competían a nivel nacional-internacional en distintas modalidades deportivas.

La diferencia principal observable en cuanto a los resultados de los niveles de ansiedad, es que las chicas tienen una mayor sintomatología de ansiedad independientemente de la edad y del deporte en cuestión. Además, se observa una mayor sintomatología de ansiedad en no deportistas o no competidores que en los demás. En cuanto a la edad, no se aprecian diferencias significativas.

4.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS

4.1.- OBJETIVOS

El principal objetivo de este estudio es:

- 1.- Conocer el grado de ansiedad y autoconfianza que genera la competición deportiva en sus momentos previos a niños jóvenes en edad escolar.
- 2.- Conocer si la edad de los participantes es una variable relacionada con la ansiedad y autoconfianza generada por la competición.
- 3.- Analizar la ansiedad precompetitiva en dos momentos previos a la competición para conocer como varía.

4.2.- HIPÓTESIS PLANTEADAS

Hipótesis 1.- Los niveles de ansiedad cognitiva y somática son mayores en un momento más cercano a la competición deportiva que en otro momento anterior a la misma.

Hipótesis 2.- Los niveles de autoconfianza son menores en un momento más cercano a la competición deportiva que en otro momento anterior a la misma.

Hipótesis 3.- Los niveles de ansiedad cognitiva y somática son mayores en los participantes más jóvenes que en el resto.

Hipótesis 4.- Los niveles de autoconfianza son menores en los participantes más jóvenes que en el resto.

5.- MÉTODO

5.1.- PARTICIPANTES

La población seleccionada para el presente estudio han sido niños nacidos en 2012, 2013 y 2014, es decir, de una edad comprendida entre los 7 y los 10 años. El tamaño de la muestra es de 60 niños, todos ellos varones, jugadores del club de fútbol U.D. Montecarlo, localizado en el barrio de La Paz, en Zaragoza.

5.2.- INSTRUMENTO

Para la recogida de datos se utilizó el cuestionario CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), el cual consta de 27 ítems, que registra la ansiedad que genera la competición deportiva en sus momentos previos (precompetición). Este cuestionario está validado por Martens et al. (1990) en *Competitive Anxiety in Sport (Anexo 1)*.

Estos ítems evalúan 3 componentes concretos: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. No todos ellos evalúan todos los componentes, sino que cada uno, es evaluado a través de 9 ítems concretos, siendo estos los siguientes:

- Ansiedad Cognitiva (A.C.): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.
- Ansiedad Somática (A.S.): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26.
- Autoconfianza (AUT.): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.

Al analizar estos 3 componentes concretos, se estudia todo aquello que se necesita para obtener unos resultados esclarecedores.

Cada uno de los 27 ítems es puntuado mediante una escala de Likert del 1 al 4, en relación a lo que sientan en el preciso instante de la realización del cuestionario. Los participantes deben rodear el número correspondiente a cada afirmación.

Dichos números del 1 al 4 representan lo siguiente:

- 1.- Nada
- 2.- Algo
- 3.- Bastante
- 4.- Mucho

* La única afirmación que obtiene una puntuación distinta al resto, es el ítem número 14 (“mi cuerpo se siente relajado”), el cual es invertido, es decir:

- 1.- Mucho
- 2.- Bastante
- 3.- Algo
- 4.- Nada

La puntuación del CSAI-2 proporcionará a cada ítem una valoración del 9 al 36. Cuanto más alta sea la puntuación, más alta será la ansiedad, mientras que cuanto más cerca del 9 esté la puntuación, más baja será ésta. En el caso del componente de la autoconfianza sucederá igual, de tal manera que cuanto más elevada sea la puntuación, indicará una mayor confianza en uno mismo, mientras que, de lo contrario, cuanto más cerca del 9 esté la puntuación, indicará que la confianza en uno mismo es baja.

Las dos variables que se van a tener en cuenta a la hora de analizar los datos recogidos a través del cuestionario, son las siguientes: por un lado, el momento, ya que éste será realizado en dos ocasiones por cada participante, de modo que una de ellas, quede más lejana a la fecha de la competición deportiva, mientras que el segundo de ellos será el propio día de la misma. Por otro lado, la otra variable es el año de nacimiento, ya que los participantes pertenecen a 3 edades distintas, siendo estas 2012, 2013 y 2014.

5.3.- RECOGIDA DE DATOS

Tras la solicitud de permisos necesarios al presidente y secretario de la U.D. Montecarlo para poder contactar con los entrenadores correspondientes y todas las familias implicadas, y, posteriormente, recibir el visto bueno por la mayoría de ellas, se pudo llevar a cabo la recogida de datos a través de los cuestionarios.

En primer lugar, tras conocer que se iba a poder realizar los cuestionarios con los niños que componían la muestra, estos fueron reunidos en la sala de juntas (cada día los correspondientes a una edad) para explicarles y que fuesen conocedores de lo que iban a llevar a cabo. Se les solicitó que mantuviesen la tranquilidad en todo momento, ya que no se trataba de un “examen” que pudiese tener consecuencias para ellos. Se les informó de que simplemente el motivo era formar parte y participar en una investigación de un trabajo universitario, en el que tenían que mostrar total sinceridad en todo momento. Además, se les comunicó que todos los cuestionarios mantendrían el anonimato.

A partir de ahí, se trató de que cada uno lo hiciese de manera individual, sin mirar la hoja del compañero al rellenarlo, de modo que fuesen totalmente sinceros y no les influenciara la puntuación de los demás.

Dichos cuestionarios, cómo ya se ha comentado anteriormente, fueron realizados por 60 participantes, todos varones, en dos momentos distintos cada uno de ellos.

Tal y como se puede observar en la tabla 1, el primero, fue llevado a cabo días previos a la competición (concretamente realizados en fecha de martes, siendo la competición el sábado), mientras que el segundo momento, fue realizado minutos antes al comienzo de la competición (el propio sábado de la misma).

- Momento 1: CSAI-2 realizado días previos a la competición (4 días).
- Momento 2: CSAI-2 realizado minutos previos al inicio de la competición.

La realización de los cuestionarios fue anónima en su totalidad, con la pequeña excepción de que el único dato que tenían que anotar en el margen superior derecho era su año de nacimiento, ya que básicamente se trata de la variable principal a analizar.

Tabla 1

Momentos de recogida de datos con el cuestionario CSAI-2

Año de nacimiento	Momento	Fecha y hora de realización del CSAI-2	Fecha y hora del inicio de la competición
2012	1	Martes (19.00h)	Sábado (12.00h)
2012	2	Sábado (10.30h)	
2013	1	Martes (19.00h)	Sábado (11.30h)
2013	2	Sábado (10.00h)	
2014	1	Martes (19.00h)	Sábado (13.30h)
2014	2	Sábado (12.00h)	

Cabe destacar que la recogida de datos fue llevada a cabo con 60 participantes, todos ellos chicos, los cuales variaban en sus edades, pudiendo ser nacidos en 2012, 2013 o 2014.

En la tabla 2, se muestra el porcentaje de participación de cada una de las edades en el cuestionario.

Tabla 2

Año de nacimiento de los participantes

AÑO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2012	26	43,3%
2013	18	30%
2014	16	26,7%

Como se puede observar en la tabla 2, 26 participantes fueron de 2012, 18 de 2013 y 16 de 2014, haciendo un total de 60 participantes. Los chicos de 2012, conformaron el 43,3% de la participación, siendo casi la mitad, mientras que los de 2013 fueron casi una tercera parte, con un 30%, y los de 2014, los que menor participación tuvieron, siendo esta del 26,7%.

5.4.- ANÁLISIS DE DATOS

Los datos a analizar se obtienen a través de los cuestionarios llevados a cabo de manera presencial, en papel. Estos, se registran en hojas de cálculo de Excel para posteriormente analizarlos y tratarlos de la mejor manera posible. A través de la misma aplicación de Excel se han realizado los análisis descriptivos de los datos.

Además, dentro de cada uno de los componentes y momentos, se tomarán algunos valores descriptivos (media, moda, mínimo, máximo y desviación típica), los cuales interesan para alcanzar los objetivos propuestos.

También mencionar que los cuestionarios han sido anónimos en todo momento.

6.- RESULTADOS

A continuación, se mostrarán y analizarán los resultados obtenidos a lo largo del trabajo, con la idea principal de poder establecer si se han cumplimentado o no los objetivos marcados, así como pudiendo observar los datos recogidos a través del cuestionario llevado a cabo.

Por ello, se van a mostrar los resultados de cada uno de los componentes analizados: Ansiedad Cognitiva (A.C.), Ansiedad Somática (A.S.), y Autoconfianza (AUT.), llevándose a cabo al mismo tiempo en cada uno de ellos una diferenciación entre los momentos en los que se efectuó la recogida de datos.

6.1. ANSIEDAD COGNITIVA, ANSIEDAD SOMÁTICA Y AUTOCONFIANZA

Los datos descriptivos relacionados con los componentes, tal y como se puede observar en la tabla 3, muestran estos mismos en el momento 1 de la recogida de datos.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos momento 1

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	18,3	12 y 20	9	28	4,9
A.S.	17,2	18	9	30	5,3
AUT.	28,8	30	17	36	4,2

Como se puede ver reflejado en la tabla 3, hablando de la media, la autoconfianza tiene un valor muy superior a los referentes a la ansiedad, siendo la cognitiva, un poco más elevada que la somática. Esto demuestra que los participantes tienen un mayor nivel de autoconfianza generalizada que de ansiedad en los momentos previos a la competición.

En cuanto a la moda, la autoconfianza sigue siendo más elevada que el resto de componentes, siendo 30 el valor más repetido entre las respuestas.

En lo referido al mínimo, tanto la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática, tienen el menor valor posible, siendo este 9, mientras que la autoconfianza, sigue siendo un valor más elevado, siendo en este caso 17 su mínimo recogido. Por otro lado, en cuanto al máximo, la autoconfianza no deja de ser el valor más elevado, obteniéndose en este caso

su máximo valor posible, siendo este 36. La ansiedad somática en este caso, recoge un valor algo más alto que la cognitiva.

Por último, en lo referido a la desviación típica, se aprecian valores elevados, por lo que se puede decir que los datos se extienden sobre un rango de valores amplio y algo dispersos sobre la media, siendo el más elevado el de la ansiedad somática, y el más bajo, el de la autoconfianza, por lo que este estaría algo más próximo a la media.

Estos datos estadísticos descriptivos son reflejados del mismo modo en el momento 2, el referente al segundo momento en el que se lleva a cabo la recogida de datos.

Concretamente, a través de la tabla 4, se pueden ver los resultados de los datos estadísticos descriptivos analizados (media, moda, mínimo, máximo y desviación típica) en ese momento 2 de la recogida de datos.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos momento 2

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	20,7	25	9	33	6,1
A.S.	17,9	20	11	31	4,2
AUT.	28,5	29	12	36	5,1

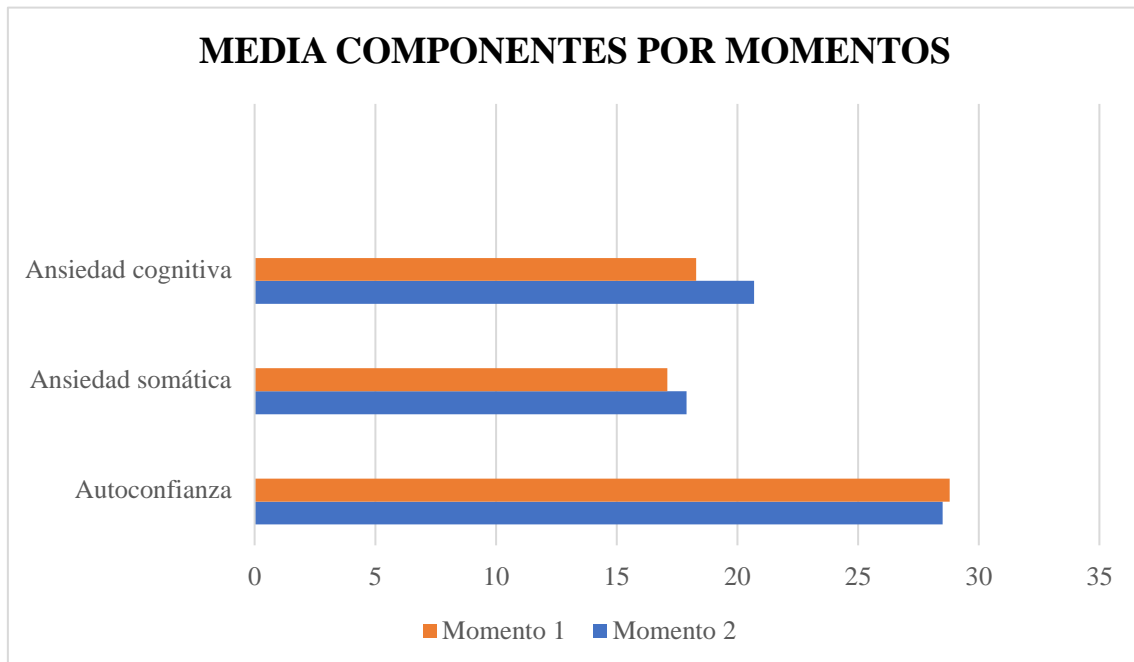
En primer lugar, hablando de las medias, se puede establecer que ésta aumenta en el momento 2 en los componentes concretos de la ansiedad, tanto cognitiva como somática, mientras que disminuye, muy levemente, el componente de la autoconfianza en el momento 2 con respecto al primero.

Concretamente, si se observa la tabla 4, se puede ver como la media de ansiedad cognitiva pasa de 18,3 en el momento 1 a 20,7 en el momento 2. La ansiedad somática aumenta de 17,1 en el momento 1 a 17,9 en el momento 2, mientras que la autoconfianza disminuye algunas décimas del momento 1 al 2, pasando de 28,8 a 28,5.

En la figura 1, se puede observar gráficamente las diferencias existentes en lo referente a la media, entre los componentes analizados y la variable “momento”. Se ve claramente como la mayor diferenciación que existe entre un momento y otro, es en el componente de la ansiedad cognitiva, dónde en el momento 2 sí que se aprecia un aumento notable.

Figura 1

Media componentes por momentos



En cuanto a la estadística de la moda, se encuentran valores muy similares en la ansiedad somática (siendo de 18 en el momento 1 y de 20 en el momento 2) y la autoconfianza (siendo de 30 en el momento 1 y de 29 en el momento 2). En cambio, en el componente de la ansiedad cognitiva, sí que se aprecia más variación entre los momentos de recogida de datos, ya que, en el momento 1, se observa una moda “bimodal”, ya que hay 2 valores que tienen mayor frecuencia absoluta, siendo estos 12 y 20, mientras que en el momento 2 es de 25.

Por otro lado, se analizan los estadísticos descriptivos del mínimo y el máximo. Éstos, como bien puede observarse en la tabla 3 y tabla 4, son similares en su mayoría, sin apenas distinción por momentos.

En el momento 1, los valores mínimos recogidos han sido los siguientes: la ansiedad cognitiva y somática, 9, y la autoconfianza, 17. En cuanto a los valores máximos, la ansiedad cognitiva ha sido de 28, la somática, de 30, y, la autoconfianza, el valor máximo posible, siendo este 36.

En el momento 2, los valores mínimos recogidos han sido los siguientes: la ansiedad cognitiva, 9, la somática, 11, y la autoconfianza, 12. En cuanto a los valores máximos

recogidos, la ansiedad cognitiva ha sido de 33, la somática de 31, y, la autoconfianza, al igual que en el momento 1, ha sido el valor máximo posible, siendo este 36.

Por último, se comentarán los datos obtenidos referentes a la desviación típica. Se trata de una medida utilizada para calcular y determinar la variación (o desviación, como su nombre bien indica) de una serie de datos. Este valor va estrechamente ligado con el de la media, ya que se hablará de “desviación típica baja” o “desviación típica alta” en función de su desviación, o no, sobre la media. En este momento 2, los datos de la desviación típica siguen siendo elevados, pudiendo afirmar que en el caso de la ansiedad cognitiva es donde se produce una mayor variación, ascendiendo de 4,9 a 6,1 de un momento a otro. En el caso de la ansiedad somática, por el contrario, desciende desde 5,3 hasta 4,2, variando más de 1 punto también con respecto al momento anterior. Y, por último, la autoconfianza casi varía 1 punto también, pasando de 4,2 en el momento 1 a 5,1 en el momento 2.

6.2. ANSIEDAD COGNITIVA, ANSIEDAD SOMÁTICA Y AUTOCONFIANZA POR EDAD

A continuación, se tiene en cuenta la variable “edad”, de modo que se van a reflejar, mediante la tabla 5, los datos descriptivos por momento y también por edad, de modo que se podrá observar la diferenciación existente entre los componentes en lo referido a ambas variables a analizar.

En primer lugar, se muestran las tablas correspondientes a cada edad del momento 1, para posteriormente pasar a observar las siguientes, en las que se verán las correspondientes al momento 2.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos momento 1 2012

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	19	12	19	28	5,6
A.S.	17,3	10	9	30	6,1
AUT.	29,1	30	17	36	4,2

Tabla 6*Estadísticos descriptivos momento 1 2013*

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	16,5	20	9	25	4,9
A.S.	15,2	15	9	25	4,4
AUT.	29,8	30	17	36	4,6

Tabla 7*Estadísticos descriptivos momento 1 2014*

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	19,3	23	12	23	3,1
A.S.	18,6	18	10	29	4,4
AUT.	27,4	30	21	33	3,4

Con respecto al estadístico descriptivo de la media (*tablas 5, 6 y 7*), se puede observar cómo varía bastante entre unas edades y otras, pudiendo reflejar claramente que la mayor ansiedad cognitiva y somática es dada en los de 2014, mientras que la autoconfianza en 2013. Además, la mayor variación entre edades se puede ver en la ansiedad cognitiva, la cual llega a variar 2,8 puntos entre 2013 y 2014, pasando de 16,5 a 19,3.

En cuanto a la moda (*tablas 5, 6 y 7*), llama la atención que la autoconfianza, recoge el mismo valor mayormente frecuentado para las 3 edades, siendo este de 30. En cambio, tanto en la ansiedad cognitiva como somática, se observan grandes variaciones entre unas edades y otras, encontrándose la mayor de ellas en la cognitiva, pasando de 12 en 2012 a 23 en 2014.

Hablando sobre el mínimo (*tablas 5, 6 y 7*), cabe destacar que, para la ansiedad cognitiva, se registra el valor mínimo posible en la edad de 2013, siendo este 9, obteniendo una gran variación con el resto de edades, siendo de 19 en 2012 y de 12 en 2014. Para la ansiedad somática, del mismo modo, se registra el valor mínimo posible de 9, pero esta vez, en dos edades, siendo estas 2012 y 2013. Para la autoconfianza, la variación ya es menor, y los valores son más elevados, siendo de 17 en 2012 y 2013, y de 21 en 2014.

En cuanto al máximo (*tablas 5, 6 y 7*), se encuentran valores más cercanos entre sí. Para la ansiedad cognitiva, el valor máximo registrado es en 2012, siendo 28, al igual que para

la somática, siendo de 30 el máximo en 2012. La autoconfianza recoge su valor máximo de 36 tanto en 2012 como en 2013.

Por último, hablando sobre la desviación típica (*tablas 5, 6 y 7*), cabe destacar que los valores más bajos obtenidos han sido en la edad de 2014, en todos los componentes. Tanto en ansiedad cognitiva, somática, como autoconfianza, se aprecia que los datos se extienden sobre un rango más cercano a la media que en el resto de edades, donde los valores son mayores. La ansiedad cognitiva registra 3,1 en 2014 (valor más cercano a la media de todo el momento 1), por 5,6 en 2012 y 4,9 en 2013. La ansiedad somática registra 4,4 en 2014 y 2013, por 6,1 en 2012, el valor más elevado del momento 1. Y, por último, la autoconfianza registra 3,4 en 2014, por 4,2 de 2012 y 4,6 de 2013

A continuación, las tablas 8, 9 y 10, reflejan los estadísticos descriptivos del momento 2 para las diferentes edades:

Tabla 8

Estadísticos descriptivos momento 2 2012

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	22,2	20	10	33	6,9
A.S.	16,8	20	11	26	3,6
AUT.	29	29	15	36	5,2

Tabla 9

Estadísticos descriptivos momento 2 2013

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	18,6	11	9	28	5,9
A.S.	17	13	12	26	4,5
AUT.	27,6	31	12	36	6,1

Tabla 10*Estadísticos descriptivos momento 2 2014*

	Media	Moda	Mínimo	Máximo	Desv. Típica
A.C.	20,8	13	13	27	4,4
A.S.	20	20	14	27	2,9
AUT.	28,9	29	20	34	3,5

Con respecto al estadístico descriptivo de la media (*tablas 8, 9 y 10*), se puede observar cómo varía bastante entre unas edades y otras, pudiendo reflejar claramente que la mayor ansiedad cognitiva y autoconfianza es dada en los de 2012, mientras que la ansiedad somática en 2014. Además, la mayor variación entre edades se puede ver en la ansiedad somática, la cual llega a variar 3,2 puntos entre 2012 y 2014, pasando de 16,8 a 20.

En cuanto a la moda (*tablas 8, 9 y 10*), llama la atención que la autoconfianza, recoge el mismo valor mayormente frecuentado para 2 de las 3 edades, siendo esta de 29 en 2012 y 2014, elevándose a 31 en 2013. En cambio, tanto en la ansiedad cognitiva como somática, se observan grandes variaciones entre unas edades y otras, repitiéndose el valor máximo en ambas siendo de 20, en la cognitiva e 2012 y en la somática en 2012 y 2014.

Hablando sobre el mínimo (*tablas 8, 9 y 10*), cabe destacar que, para la ansiedad cognitiva, se registra el valor mínimo posible en la edad de 2013, siendo este 9, obteniendo algo más de variación con el resto de edades, siendo de 10 en 2012 y de 13 en 2014. Para la ansiedad somática, se registran menos variaciones, siendo de 11 en 2012, 12 en 2013 y 14 en 2014. Para la autoconfianza, la variación es mayor, y los valores son más elevados, siendo de 15 en 2012, 12 en 2013, y de 20 en 2014.

En cuanto al máximo (*tablas 8, 9 y 10*), se obtienen valores más cercanos entre sí. Para la ansiedad cognitiva, el valor máximo registrado es en 2012, siendo 33, mientras que, para la somática, es de 27 en 2014. La autoconfianza recoge su valor máximo de 36 tanto en 2012 como en 2013.

Por último, hablando sobre la desviación típica (*tablas 8, 9 y 10*), cabe destacar que los valores más bajos obtenidos han sido en la edad de 2014, en todos los componentes, al igual que en el momento 1. Tanto en ansiedad cognitiva, somática, como autoconfianza, se percibe que los datos se extienden sobre un rango más cercano a la media que en el

resto de edades, donde los valores son mayores. La ansiedad cognitiva registra 4,4 en 2014, por 6,9 en 2012 y 5,9 en 2013. La ansiedad somática registra 2,9 en 2014 (valor más cercano a la media de todo el momento 1), por 3,6 en 2012 y 4,5 en 2013. Y, por último, la autoconfianza registra 3,5 en 2014, por 5,2 de 2012 y 6,1 de 2013.

Figura 2

Media componentes momento 1 por edad

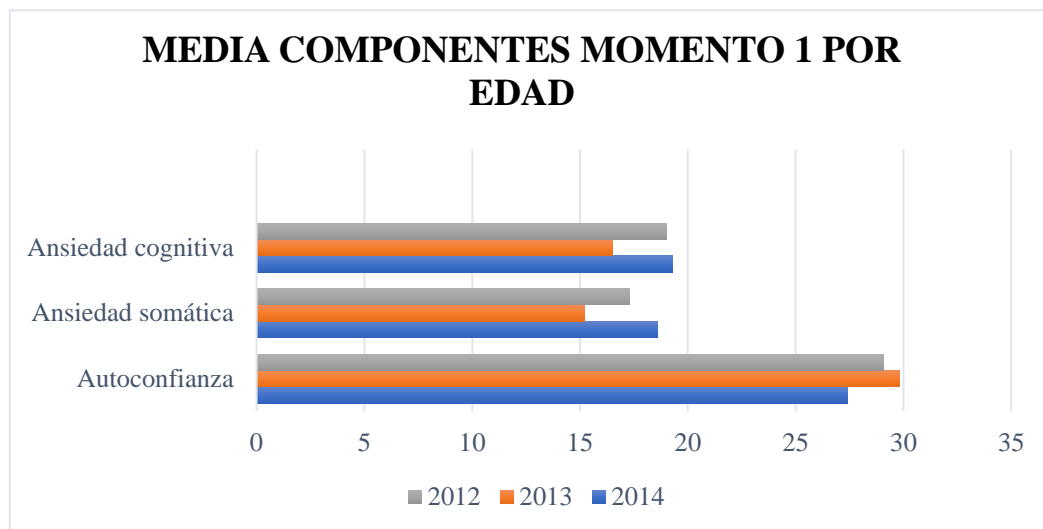
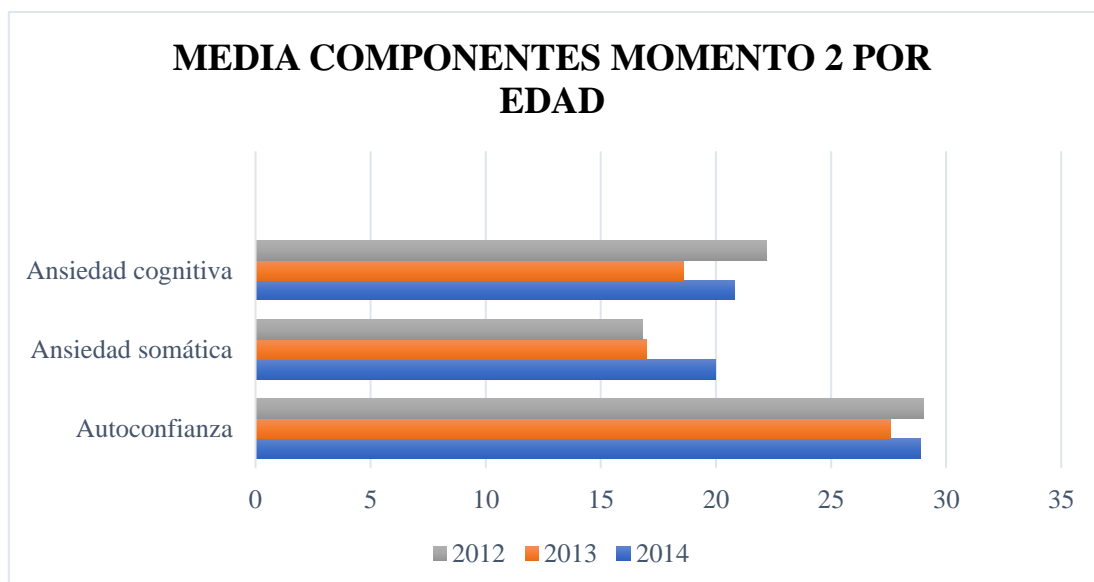


Figura 3

Media componentes momento 2 por edad



7.- DISCUSIÓN

En el estudio de Ortín-Montero et al. (2013), consistente en analizar la ansiedad competitiva y la autoconfianza en jugadores adolescentes de balonmano, se llevó a cabo la realización del cuestionario CSAI-2. Previamente a ello, se pasó el LOT-R, con el objetivo de medir el optimismo de los participantes. Se observa como resultado principal que aquellos jugadores más optimistas presentan niveles menores de ansiedad, así como niveles mayores de autoconfianza.

Asociándolo a este trabajo, se podría decir básicamente que aquellos participantes que obtienen una ansiedad menor y una autoconfianza mayor, son asociados a ser más optimistas. En cambio, se considerarían participantes pesimistas a aquellos que se observe en su recogida de datos una autoconfianza baja y unos niveles de ansiedad mayores.

En el estudio de Hernández et al. (2008), consistente en establecer si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza, estableciendo la variable edad en el estudio. Para ello, se utilizó el CSAI-2 y participaron niños y niñas desde los 13 hasta los 16 años. Se observa como resultado principal que los participantes más jóvenes, obtienen mayores niveles de ansiedad, tanto cognitiva, como somática. Por contra, en lo referido a la autoconfianza, los valores medios son menores en los participantes más jóvenes.

Al hilo del presente trabajo, comparando unos resultados con otros, se podría decir que ambos análisis han obtenido los mismos, o, al menos, similares. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, se puede afirmar que, los participantes de 2014, es decir, los más jóvenes, tienen unos niveles de ansiedad mayores que el resto, así como unos niveles de autoconfianza menores, sobretudo, en el momento 1 de la recogida. Además, en este caso, se podría decir que una de las variables a analizar del trabajo, va de la mano con el presente, ya que se tiene en cuenta la variable edad para la recogida y el análisis de los datos.

Según Hernández et al. (2008), estos resultados pueden ser debidos a que quizás los deportistas más jóvenes tienen menor experiencia ante este tipo de situaciones competitivas, pudiendo esto generarles mayores niveles de ansiedad y niveles de autoconfianza menores, provocando en ocasiones realidades estresantes.

En el estudio de Guillén y Álvarez-Malé (2010), se tratan de identificar los niveles de ansiedad en jóvenes de competición, participando en la muestra 82 nadadores de distintas edades desde los 10 hasta los 23 años. Para ello, se recogen datos a través del cuestionario CSAI-2 y del SCAT, evaluando ambos los componentes de la ansiedad en la competición. Se observan como resultados principales los siguientes: en los grupos de más edad, se aprecia una mayor ansiedad cognitiva y somática, y, en los grupos de menor edad, se percibe una mayor autoconfianza.

En este caso, se observan unos resultados completamente opuestos a los obtenidos en el análisis de esta investigación. La diferencia principal con respecto a esta recogida de datos, es que los mayores niveles de ansiedad, tanto cognitiva como somática, se encuentran en los participantes más jóvenes, es decir, al revés completamente que en el estudio de Guillén y Álvarez-Malé (2010).

En el estudio de Ries et al. (2012), se analizan las dimensiones cognitivas y somáticas de la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, utilizándose para ello el cuestionario WAI-S. Este fue completado por 135 participantes de ambos sexos con edades comprendidas entre los 18 y los 26 años. Los sujetos, rellenaron el cuestionario WAI-S en dos momentos: uno 4 días antes de la competición, y, otro, el propio día de competir. Uno de los resultados más clarividentes de esta recogida de datos fue que se aprecia variabilidad, clara, en los niveles de ansiedad-estado competitiva de un momento a otro.

Con relación al presente estudio, se puede afirmar que los resultados coinciden. En éste, la ansiedad cognitiva y somática, ascienden del primer momento al segundo, descendiendo por el contrario la media de la autoconfianza. Por lo que se podría decir que los niveles de ansiedad también se ven incrementados conforme se acerca la competición.

En el estudio de San Román (2020), se tienen en cuenta los niveles de exigencia y de competición, o no, para determinar el grado de ansiedad o depresión que puede generarles en sí el ejercicio físico. Para ello, se utilizó la Escala de Ansiedad de Zung (1971) y participaron 580 sujetos de entre 11 y 18 años. Los resultados obtenidos en el análisis de San Román (2020), fueron los siguientes: pueden observarse unos niveles de ansiedad mayores en no deportistas que en deportistas, concretando que, dentro de los deportistas, estos niveles de ansiedad son mayores en los deportes de equipo que llevan a cabo competiciones deportivas.

En cambio, en lo referido a las distinciones por edades, no se aprecian diferencias significativas a destacar, por lo que se concluye con que la edad no es un factor determinante en los niveles de ansiedad.

En comparación con el presente estudio, se podría decir que los sujetos que forman parte de un equipo o grupo, presentar niveles considerables de ansiedad. El resto de conclusiones y resultados, no son comparables al mismo.

En el estudio de Chivite (2021), se tiene en cuenta el nivel de competición y la práctica de deporte o no, para determinar el grado de ansiedad o depresión. Para ello se utilizó la Escala de Ansiedad de Zung (1971) y evaluaron a 6791 sujetos de entre 14 y 19 años.

Los resultados que se obtuvieron fueron que los sujetos que realizaban deporte competitivo, mostraron niveles menores de ansiedad que los demás. Es decir, los mayores niveles de ansiedad fueron registrados en los sujetos no competidores o no deportistas. Además, en la comparación establecida entre géneros, se obtuvo que las chicas tienen una mayor sintomatología de ansiedad y depresión que los chicos. En cuanto a la variable edad, apenas se dieron diferencias significativas.

Con relación al presente estudio, se podría asemejar de tal forma que, haciendo referencia a la variable de la edad, en el momento 2 del mismo, apenas se dan diferencias significativas entre unos y otros en ninguno de los componentes. El resto de resultados y conclusiones, no son comparables con este.

8.- CONCLUSIONES

Tras haber finalizado el estudio, así como teniéndose en cuenta los objetivos planteados al inicio del trabajo, se presentan las siguientes conclusiones:

- Los niveles de ansiedad, tanto cognitiva como somática, son mayores en el momento 2 que en el momento 1, es decir, son mayores cuanto más cerca se encuentra la competición.
- El nivel de autoconfianza, es mayor en el momento 1 que en el momento 2, es decir, cuanto más lejana se encuentra la competición. Por tanto, se podría decir que el nivel de autoconfianza va disminuyendo conforme se acerca el momento de la competición.
- En el momento 1, los niveles de ansiedad, tanto cognitiva como somática, son mayores en los niños del 2014, por lo que se podría afirmar que, en nuestro análisis de datos y resultados, los más jóvenes son los que alcanzan mayores niveles de ansiedad precompetitiva.
- En el momento 1, el nivel de autoconfianza de los niños de 2014 es el menor, por lo que, en relación a la conclusión anterior, los sujetos de menor edad son los que alcanzan menores niveles de autoconfianza.
- En el momento 1, suele apreciarse una desviación típica alta, por lo que los valores están alejados de la media. En este caso, el valor de la desviación típica de los niños de 2014 siempre es la más baja en todos los componentes, es decir, es la que se encuentra más cerca de la media.
- En el momento 2, se observa una desviación típica más cercana a la media por lo general, a pesar de seguir siendo una desviación típica alta. En los niños de 2014 se sigue apreciando la más baja de todas las edades y componentes.

9.- LIMITACIONES Y PERSPECTIVA DE FUTURO

Tras la finalización del estudio, se pueden mostrar algunas limitaciones que se han podido observar a lo largo de este trabajo, con el único fin de plantear posibles mejoras de cara a futuras investigaciones.

En primer lugar, me gustaría hablar de la muestra y los participantes, ya que una de las limitaciones más claras del presente estudio, ha sido que la totalidad de los componentes del mismo, han sido varones. Con una muestra variada en cuanto a género, y, quizás, más variada en cuanto a edad, podría haber obtenido unos resultados más amplios obteniendo mayores diferencias y conclusiones más significativas. Es por ello por lo que haber escogido un club mixto para realizar el estudio hubiese sido una posibilidad muy buena para llevar a cabo el análisis de lo que pretendía.

Otra limitación encontrada durante el transcurso del trabajo ha sido el uso de herramientas a la hora de pasar los resultados. Los cuestionarios fueron pasados en formato papel a los participantes, de modo que posteriormente me encargué de traspasarlos al ordenador. Para ello, utilicé el programa IBM SPSS Statistics 19 y Excel. La limitación es debida a mi escaso conocimiento de ambos programas, ya que apenas había tenido que utilizarlos, y, es por ello por lo que no fue del todo sencillo su uso y manejo. Bien es cierto que, haber aprendido a manejarlos y ver todas las funciones y posibilidades que ofrecen, me servirá para mi futuro, seguir formándome y poder usarlos cuando así lo requiera.

Por otro lado, haber tenido una muestra con mayor número de sujetos, hubiera permitido obtener unos resultados más concretos y clarividentes. Además, por otro lado, haber ampliado el rango de edades también hubiera podido ser interesante para obtener una muestra con evidencias mayores.

Por último, con el fin de establecer si realmente la edad es un factor determinante en dicha investigación, sería necesario seguir implementando dichos cuestionarios en repetidas ocasiones. Del mismo modo, podría resultar interesante realizar un seguimiento individualizado de cada sujeto con el fin de conocer si los niveles de ansiedad y autoconfianza aumentan o disminuyen.

10.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anshel, M.H., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M. y Plowman, S. (1991). *The dictionary of the Exercise and sport sciences*. Human Kinetics.

Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía magna*, (11), 72-79.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629129>

Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.

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*, 38, 20-25. <http://hdl.handle.net/10486/693660>

Buceta, J.M. (2001). *Actividad física y deporte en la infancia y la adolescencia*. (Cursos de Otoño, Ávila 2001). UNED Fundación Cultural Santa Teresa.

Cagigal, J.M. (1957). *Hombres y deporte*. Taurus.

Cagigal, J.M. (1981). *¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante)*. Miñón.

Cagigal, J.M. (1985). *La pedagogía del deporte como educación*. Universidad de La Coruña.

Cagigal, J.M. (1996). *Obras selectas*. (Vol.1). Comité Olímpico Español

Cañas, I. (2014). *Revisión bibliográfica de la competición en el ámbito del deporte en edad escolar* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de León]. Repositorio Universidad de León. <http://hdl.handle.net/10612/4169>

- Chivite, D. (2021). *Influencia del volumen de entrenamiento en la sintomatología de ansiedad y depresión durante la adolescencia tardía* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/107539/files/TAZ-TFG-2021-2879.pdf>
- Contreras, R., De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Síntesis.
- Dévis, J. (1996). *Educación física, deporte y currículo*. Visor.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Dubois, P.E. (1980). Competition in Youth Sports: Process or Product? *Physical Educator*, 37(3), 151-154. <https://www.proquest.com/openview/3411535d70a410512d527f2f6013b1e9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2030480>
- Duran, M. (1987). *El niño y el deporte*. Paidós.
- Fraile, A. (2000). Deporte escolar e instituciones públicas. *Reflexiones sobre educación física y deporte en la edad escolar*. 139-162. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2162519>
- Gil, J. y Delgado M.A. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Siglo Veintiuno de España Editores.
- Guillén, F., 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(20), 233-252. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126268005>

- Hernández, R., Olmedilla, A., Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696. DOI:10.14417/ap.531
- Labrador, F.J., y Crespo, M. (1994), Intervención psicológica para el control de la ansiedad en deporte de competición en J. Gil y M.A. Delgado (Ed.), *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (1 ed., pp. 83-113). Siglo Veintiuno de España Editores.
- Manzino, C. y Rodríguez, V. (2016). Sí al deporte en la escuela, pero... ¿y las competiciones deportivas escolares? *Revista Universitaria de la Actividad Física y el Deporte*, (9), 15-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6070682>
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martin, G.L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Pearson Prentice-Hall.
- Martínez, L.M. (2014). *Ansiedad, percepción subjetiva del esfuerzo y valoración de lactacidemia en situación competitiva en karatekas. Un estudio desde la teoría del procesamiento eficiente* [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/11901>
- Michener, J. (1976). *Sports in America*. Random House.
- Núñez, A. y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>

Ortín-Montero, F.J., De-la-Vega, R., Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751>

Pallarés, E. (2002). *La ansiedad*. Ediciones Mensajero.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Unisport Andalucía.

Pérez Turpin, J.A. (2002). *La competición en el ámbito escolar: un programa de intervención social* [Tesis de doctorado, Universidad de Alicante]. <http://hdl.handle.net/10045/9909>

Pérez Turpin, J.A. (2005). *La competición deportiva con jóvenes*. Wanceulen.

Ponseti, F.J., Sese, A., Garcia-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841007.pdf>

Ramis, Y., Torregrosa, M. y Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552011.pdf>

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M.C., del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4195931>

Riquelme, M., Cisternas, C. y Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Revista archivos de la sociedad chilena de medicina del deporte*, 65(1), 13-28.

Robles, J., Abad, M.T. y Giménez, F.J. (2009), Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital*, (138), 1-15.

<https://www.studocu.com/co/document/universidad-el-bosque/sucesiones/concept-1/7338374>

Romero, S. (2001). Educación e iniciación deportiva escolar. (I Jornada sobre deporte base), 20 de octubre. Sala de conferencias deportivas: Alicante.

San Román, J. (2020). *Síntomas de ansiedad y depresión en competidoras de deportes gimnásticos durante la adolescencia* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Universidad de Zaragoza.

<https://zaguan.unizar.es/record/98972/files/TAZ-TFG-2020-610.pdf>

Sánchez Bañuelos, F. (1990). *Didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.

Sánchez, A. (2017). *Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles* [Tesis de doctorado, Universidad Pontificia de Salamanca].

<https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=48452>

Smith, R.E. y Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction en T. Morris y J.J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues* (pp. 294-321). Wiley.

Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and behavior*. Academic press.

Thiess, G., Tschiene, P., Nickel, H. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. Paidotribo.

Trepat, D. (1995). La educación en valores a través de la iniciación deportiva. En D. Blázquez (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.

Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *Revista digital de Educación Física*, (42), 38-48.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5669593>

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología.

11. ANEXOS

Anexo 1

COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY – 2 (CSAI-2)

Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo

Instrucciones: Complete la siguiente escala en dos ocasiones distintas: durante un momento de tranquilidad antes de la práctica, cuando esté bastante relajado, y durante una situación de competición que considere altamente estresante. Si no está en activo en la competición, recuerde dichas situaciones con la mayor claridad posible y registre sus respuestas.

A continuación, se presentan varias afirmaciones que los deportistas utilizan para describir sus sentimientos antes de la competición. Lee cada afirmación y rodea el número correspondiente para indicar cómo te sientes ahora, en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a una sola afirmación.

1.- Me preocupa la competición	Nada	Algo	Bastante	Mucho
2.- Me siento nervioso	1	2	3	4
3.- Me siento a gusto	1	2	3	4
4.- Tengo dudas sobre mí mismo	1	2	3	4
5.- Me siento nervioso	1	2	3	4
6.- Me siento cómodo	1	2	3	4
7.- Me preocupa que no lo haga tan bien como podría	1	2	3	4
8.- Mi cuerpo se siente tenso	1	2	3	4
9.- Me siento seguro de mí mismo	1	2	3	4
10.- Me preocupa perder	1	2	3	4

11.- Siento una tensión en el estómago	1	2	3	4
12.- Me siento seguro	1	2	3	4
13.- Me preocupa perder	1	2	3	4
14.- Estoy seguro de que puedo superar el reto	1	2	3	4
15.- Estoy seguro de que puedo superar el reto	1	2	3	4
16.- Me preocupa tener un mal rendimiento	1	2	3	4
17.- Mi corazón se acelera	1	2	3	4
18.- Tengo confianza en que daré un buen rendimiento	1	2	3	4
19.- Me preocupa llegar a mi objetivo	1	2	3	4
20.- Siento que se me hunde el estómago	1	2	3	4
21.- Me siento mentalmente relajado	1	2	3	4
22.- Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi actuación	1	2	3	4
23.- Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24.- Tengo confianza porque me imagino mentalmente alcanzando mi objetivo	1	2	3	4

25.- Me preocupa no poder concentrarme	1	2	3	4
26.- Mi cuerpo se siente tenso	1	2	3	4
27.- Confío en salir adelante bajo presión	1	2	3	4

Fuente: extraído de Martens et al. (1990)