

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
PLAN 3410
CALI, AGOSTO DE 2012**



**SOBRE LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN RELACIÓN A LA COMPETENCIA DEPORTIVA EN EL
ATLETISMO. UNA REVISIÓN DE TEMAS PRIMORDIALES.**

**TRABAJO PARA OPTAR AL TITULO PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

**AUTOR:
P. ALEXANDER CHARRY DOMINGUEZ**

**DIRECTOR:
EDWARD HERRERA SANCLEMENTE**

SANTIAGO DE CALI, AGOSTO DE 2012

SOBRE LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN

**RELACIÓN A LA COMPETENCIA DEPORTIVA EN EL ATLETISMO. UNA
REVISIÓN DE TEMAS PRIMORDIALES.**

ALEXANDER CHARRY DOMINGUEZ

**DIRECTOR
EDWARD HERRERA SANCLEMENTE**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
CALI, AGOSTO DE 2012**

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
ACTA DE EVALUACION DE TRABAJO DE GRADO

Señale con X si se trata de: PROYECTO: _____

INFORME FINAL: ☒

TITULO DEL TRABAJO DE GRADO: Sobre la Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Relación a la Competencia Deportiva en el Atletismo. Una Revisión Bibliográfica

DIRECTOR: Edwar Herrera Sanclemente

ESTUDIANTE: (Nombres y Apellidos Completos, Código y programa académico)
Alexander Charry Domínguez 0380056
Plan 3410 Profesional en Ciencias del Deporte

EVALUADORES: Rubén Darío Rubiacas Loayza

FECHA Y HORA DE EVALUACION: _____

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Harer énfasis en la utilidad o el beneficio
a el rol profesional

(Si se considera necesario, usar hojas adicionales)

EVALUACION (Marque con una X la evaluación dada)

APROBADO: ☒

MERITORIO: ☐

LAUREADO: ☐

NO APROBADO: ☐

APROBADO CON RECOMENDACIONES: ☐

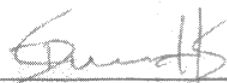
INCOMPLETO: ☐

En caso de ser aprobada con recomendaciones, estas deben presentarse en un plazo de _____ (máximo un mes) ante:

Director de Trabajo: _____ Evaluador 1: _____ Evaluador 2: _____ Todos: _____

En caso que el informe final se considere "incompleto" se da un plazo máximo de _____ semestre(s) para realizar una nueva reunión de evaluación.

En caso que no se pueda emitir una evaluación por falta de conciliación de argumentos entre Director, Evaluador (es) y estudiante (s), expresen claramente la razón del desacuerdo y las alternativas de solución que proponen:



Director del Trabajo de grado



Evaluador 1

Evaluador 2

DEDICATORIA

A mi Señor Dios omnipotente quien ha sido y será siempre mi fortaleza para alcanzar todas las metas propuestas y quien me ha iluminado en todo el camino recorrido hasta el momento.

A mi Madre Doris Domínguez y Padre Rubén Darío Charry quienes en su unión pudieron procrear a este ser.

A mis hermanos por su paciencia, tolerancia y apoyo durante toda mi carrera.

A mi compañero y amigo Danny Arlex Zapata por su gran apoyo, palabras, consejos y estilo de vida que siempre está a mi lado. Dios le bendiga

AGRADECIMIENTOS

A mis grandes compañeros, amigo y director de tesis de la universidad, pues sin ellos no hubiese podido avanzar, pese a muchas dificultades que se presentaron en el camino, Edward Herrera y Yasser Adolfo Arce, quienes me colaboraron con sus consejos.

A James Fernando López por todo su apoyo, compañía y amor en este arduo camino gracias por extender tu mano en los momentos más difíciles.

A Alejandro López por llegar con su paciencia y colaboración.

A las Trabajadoras Sociales de Bienestar Universitario de la Universidad del Valle, en especial a la señora Gloria Bejarano, porque siempre me tendieron la mano.

Al profesor Santiago Arboleda, Director del Programa Profesional de Ciencias de Deportes de la Universidad del Valle, quien con su enseñanza, me orientó para la elaboración del trabajo de grado.

Al profesor Diego Bolaños, del programa Profesional en ciencias del Deporte, quien fue fuente inspiración y reto para seguir adelante

A la comisión departamental de Juzgamiento en especial a la Licenciada Sandra Ospitia Villaloy al entrenador Pedro Castro por su apoyo y consejos.

Al grupo de jóvenes pertenecientes al club Amusser Sport, por su disposición y colaboración.

En general, gracias a todas las personas que me han servido de todas las maneras posibles.

A los honorables profesionales integrantes del jurado evaluador de este trabajo.

RESUMEN

La aplicación de este estudio en el campo deportivo, desde la visión de Ciencias Deporte, es un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida, Por lo tanto, esta revisión bibliográfica, sirve para aplicar principios científicos en el diseño, planificación, ejecución, control y evolución de los procesos de entrenamiento en una disciplina deportiva.

En esta revisión bibliográfica expondrá características del Deporte en algunos de sus diferentes modelos y especialmente como la ansiedad influye en el modelo competitivo, Por medio de la indagación cuyo objetivo es analizar la literatura existente sobre ansiedad en competencia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por atletas, por eso es necesario conocer las particularidades tanto de la disciplina o modalidad en cuestión como de la persona con la cual se pretende trabajar. Esto es abordado desde una perspectiva investigativa por medio de la indagación de la literatura especializada. Lo cual sirve como una herramienta metodológica para entrenadores, deportistas, estudiantes universitarios o el público interesado en conocer como un alto grado de ansiedad se ha considerado como el elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, y como un profesional en el campo del Deporte puede utilizar el conocimiento interdisciplinario en estudio científico.

Para la el Deporte, juega un papel muy importante el desarrollo de la preparación tanto física, psicológica, teórica y atlética, previo al ejercicio o práctica deportiva. No olvidando de que las personas son seres biopsicosociales, que se relaciona con el medio y en ellos influyen el medio que los rodea por eso siempre se debe tener una mirada multidisciplinar donde se puedan aplicar el desarrollo de la preparación tanto física, psicológica, teórica y atlética, previo al ejercicio o práctica deportiva, no olvidando al ser como una persona integral y única.

PALABRAS CLAVE

DEPORTE, ANSIEDAD, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, COMPETENCIA DEPORTIVA, ATLETISMO, INTERDISCIPLINARIO.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
JUSTIFICACIÓN.....	13
1. CAPITULO 1. ALGUNAS DEFICIONES DE DEPORTE.....	18
1.1. DEPORTE	18
1.1.2. Deporte escolar	22
1.2. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE EN SU MODELO COMPETITIVO.....	24
1.3. CARACTERIZACIÓN DEL ATLETISMO EN RELACIÓN A UNAS DEMANDAS QUE DAN COMO CONSECUENCIAS MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD.....	26
1.4. ALGUNAS PARTICULARIDADES DE LA ANSIEDAD EL ATLETISMO	28
1.5. ANSIEDAD.....	31
1.5.1. Tipos de ansiedad.....	32
1.5.2. Trastorno de ansiedad generalizada	32
1.5.3. Otros trastornos relacionados con la ansiedad.....	34
1.5.3.1. Angustia	34
1.5.3.2. Agorafobia.....	34
1.5.3.3. Fobia.....	35
1.5.3.3.1. Fobia específica	35
1.5.3.3.2. Fobia social.....	36
1.5.4. Ansiedad transitoria respecto a la práctica deportiva	36
1.5.5. Ansiedad Rasgo	38
1.5.6. Relación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo	39
1.5.7. Ansiedad en el alto rendimiento deportivo	39
1.6. ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO.....	41
1.6.1. Mecanismos de defensa en Psicología.....	42
2. CAPITULO 2 ANTECEDENTES	48
2.1. COMPETENCIAS ASOCIADAS AL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	48
2.2. EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE.....	58
2.2.1. VALIDACIÓN DE LOS TEST	59
3. CAPITULO 3 APLICACIONES Y CONCLUSIONES.....	63
4. REFERENCIAS.....	68

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

	Pág.
Tabla 1: Algunos estudios para referentes de evaluación en el ámbito de la investigación de la relación entre Ansiedad y Rendimiento Deportivo. Psicología del Deporte.	60
Tabla 2: Comparación de estudios de las dimensiones halladas o empleadas en diversos estudios y escalas de afrontamiento.....	61

INTRODUCCIÓN

En la actualidad hay literatura especializada acerca de la ansiedad dentro del Deporte, esto debido que la competencia misma representa un medio para generar ansiedad, puesto que la práctica deportiva se ve expuesta a múltiples evaluaciones y opiniones, sobre todo en su modelo de alto Rendimiento que se expondrá en este trabajo. La situación de competencia deportiva, donde el resultado obtenido, las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro de un deportista profesional o que dependa económicamente del Deporte reflejados en contratos, (contratos de publicidad y de trabajo) estimación económica, continuidad en la práctica del mismo; estas cosas generan en el organismo estados de ansiedad, esta se presenta en diversas maneras, las cuales viendo el Deporte como un objeto de estudio son necesarias conocer y controlar. En ocasiones los deportistas y entrenadores, cuando tienen un desafío en competencia, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo (tensión), que puede aparecer muchos días antes de la competencia, que influye en el rendimiento deportivo, dentro y fuera de una prueba competitiva. A lo mencionado se expondrá en esta revisión bibliográfica características del Deporte en algunos de sus diferentes modelos y especialmente como la ansiedad influye en el modelo competitivo, de manera detallada se inducirá en el tema dando a conocer lo que significa para un profesional del Deporte.

La investigación plantea la importancia del conocimiento teniendo en cuenta procesos evolutivos desde diferentes contextos históricos, ideológicos y políticos, así como de la consideración filosófica y teórico científica para establecer posibilidades de diferenciación frente a la naturaleza, esencia y caracterización del hecho deportivo por eso, La importancia de este trabajo académico radica en que, puede ser una herramienta metodológica para entrenadores, deportistas, estudiantes universitarios o el público interesado en conocer como un alto grado de ansiedad se ha considerado como el elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, y como un profesional en ciencias del Deporte de la Universidad del Valle puede utilizar el conocimiento interdisciplinario en estudio científico. Algunos expertos consideran que es necesario que exista en un nivel adecuado, de estrés o presión, para mejorar el grado de concentración del deportista y su posible interés dentro de la prueba.

La literatura en algunos estudios realizados, dicen que la situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas ante este estímulo de tipo: cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser medidas, evaluadas y analizadas.

Para conocer un poco más la situación, se escogió el atletismo llamado por muchos la disciplina base o básica dando a conocer de manera general sobre cada una de sus modalidades, esta disciplina deportiva no está excluida de este estado. El atletismo está constituido por varias modalidades deportivas y variedad de pruebas. De igual forma también, debe haber deportistas cada uno con una especialidad definida para cada que cada uno cumplan con parámetros o perfiles psico-físicos, de cada modalidad específica, aquí juega un papel fundamental cada entrenador en conjunto con su equipo multi-disciplinar, tales como médicos, psicólogos y demás, ya que es el directo responsable de la tutoría deportiva, pues quien ayudar a perfeccionar a través del entrenamiento, el potencial de cada atleta para los altos logros. Los profesionales del Deporte que trabajan en el atletismo deben tener amplias bases de conocimiento para aplicar las diferentes metodologías estratégicas para la preparación de los atletas en competencia. Y así poder alcanzar óptimos resultados, experiencia y reconocimiento, satisfacción personal a su vez.

Por consecuencia a lo mencionado anteriormente se dará a conocer cuáles son las bases que deben tener en cuenta los atletas y entrenadores para alcanzar estos logros, por medio de la indagación cuyo objetivo es analizar la literatura existente sobre ansiedad en competencia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por atletas, así mismo dar a conocer los diferentes métodos para el análisis de la ansiedad en el Deporte y para el afrontamiento de la competencia. Este hallazgo permite la identificación y servirá como base en la relación entre la competencia deportiva y los múltiples factores influyentes en el Deporte competitivo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad una de las situaciones más trabajadas en el ámbito del Deporte es la ansiedad (Cauas 2010) sobre todo cuando se presenta antes de una competencia. En toda disciplina deportiva que se practique y aun, al igual que varias situaciones de la vida cotidiana como regularmente sucede. También pueden existir circunstancias que generan algún grado de ansiedad, por parte de los deportistas considerada una variable que a partir de la incertidumbre esencial al resultado, precisamente cuando éste último no puede predecirse. La ansiedad también puede ser un estado resultante de la novedad de un resultado, es decir, algo que se experimenta por primera vez puede presentarse mayor ansiedad, pues mientras más cerca esté la competencia, más ansiedad puede generarse, también si no se conoce el motivo que genera la ansiedad en el momento de competencia, esta puede terminar en consecuencias poco esperadas, por ejemplo desertar de ella, estar paralizado en ese momento o no obtener el rendimiento, según lo esperado.

Por lo dicho es bueno comprender cuales son esos requerimientos para poder mejorar el rendimiento en los atletas, pues en nuestro contexto hay pocos estudios sobre el tema, la importancia de este estudio está en conocer cuáles son las variables a tener en cuenta que suelen ser beneficiosas para atletas y entrenadores a la hora de obtener mejores resultados que puedan resultar para futuras competencias.

Muchos deportistas y entrenadores, cuando están en competencia, sienten en gran o poca medida, cierto estado de nerviosismo, que puede aparecer mucho antes de la competición en sí, esto puede influir, tanto en el estado de ánimo del deportista como en los resultados esperados con respecto a los obtenidos para esa competencia deportiva.

Afirma Cauas (2008) que competir con un grado mínimo de ansiedad o con un grado máximo, es perjudicial para el rendimiento deportivo, debido a que tiene efectos negativos en la focalización de la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista. Es recomendable que el deportista encuentre una zona media o de confort estable entre los

extremos donde se sienta bien, cómodo o seguro de sus posibilidades, no con demasiada ansiedad ni demasiado confiado, ya que si no controla su estado esto puede conducir a situaciones poco favorables.

Por eso es aconsejable trabajar esta zona media o armónica donde el deportista este cómodo y pueda actuar óptimamente desde el punto de vista deportivo. Teniendo en cuenta lo anterior, se debe considerar que cada disciplina deportiva tiene sus propios requerimientos, al igual que cada deportista de igual forma es un ser complejo y único, también cada atleta tiene una mayor o menor predisposición a evaluar estas exigencias como amenazantes o potencializadas.

Por esta razón, al momento de evaluar e intervenir, es necesario conocer las particularidades tanto de la disciplina o modalidad en cuestión como de la persona con la cual se pretende trabajar. A lo anterior descrito se plantea que es importante conocer cuál es la relación existente entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los atletas. Esto abordado desde una perspectiva investigativa por medio de la indagación de la literatura especializada.

JUSTIFICACIÓN

Para el desarrollo de grandes marcas nacionales, internacionales, mundiales y olímpicas se debe tener muchos años de preparación. Esto se puede ver cuando los atletas cumplen sus metas y rompen records, para esto además del talento se debe contar con ciertos parámetros determinados como la talla, el peso, la composición del cuerpo, y un óptimo estado psicológico, muchas veces basados en perfiles de grandes plus-marquistas o en trabajos de investigación.

Gracias a estos trabajos nace la inquietud de hacer una revisión bibliográfica, pues para cualquier clase de evento deportivo como los juegos olímpicos, campeonatos mundiales, gran prix o juegos deportivos nacionales, donde se quiere obtener excelente resultados en la práctica del Deporte con criterios competitivos de clara inspiración filosófica (Barón Pierre Coubertin 1894) y científica, es aquí donde entran los estudiosos del Deporte a comenzar indagar cuales son los mejores medios para alcanzar atractivos resultados si se quiere. Hay que tener en cuenta que uno de los fundamentos para esta participación, es el acatamiento de unas normas y procedimientos relacionados con la preparación y el estado físico-atlético- psicológico de los deportistas. Es aquí donde nace la idea la elaboración de este trabajo, ya que puede servir de insumo en la preparación del deportista, y una ayuda a los entrenadores como una futura herramienta en el afrontamiento de la ansiedad de sus entrenados, buscando alternativas que mejoren sus capacidades psico-físicas.

Como se mencionó en el estudio del Deporte, juega un papel muy importante el desarrollo de la preparación tanto física, psicológica, teórica y atlética, previo al ejercicio o práctica deportiva. También hay que tener en cuenta al ser como una persona integral y única desde aquí es donde la conexión y articulación armoniosa que se da en el cuerpo humano-aptitud, físico-atlética (Bolaños 2003) y predisposición deportiva da paso a la conjugación, al placer o el gozo por la práctica del Deporte, en que se ve al individuo como unidad biopsicosocial (Oblitas 2004)- (Valeria 2010),

También como lo menciona Aristóteles el hombre es un animal biológico con

necesidades de supervivencia, que se conduce primitivamente por los impulsos derivados del instinto y que se expresan en los actos que realizamos para conservar la vida, la salud corporal; por otro lado, como producto de la evolución y de una muy compleja organización de la materia (el cerebro humano), de la existencia biológica ha ido emergido, en un largo proceso de perfeccionamiento, aquí es donde cada vez se quiere ser mejor y en campo deportivo es el hecho de mejorar marcas, buscar los medios posibles para alcanzar las metas, así cada vez se trata de investigar cuales son los medios, es lo que se pretende con este estudio indagar y hacer una referencia a algunos de esos trabajos y dejar un punto de partida aplicados desde la Ciencias del Deporte, de esta forma, el proceso formativo hacia el mejoramiento del rendimiento deportivo, incide considerablemente en la estructuración de un óptimo desempeño, que en última instancia se garantice en lo posible la búsqueda, manejo y preservación del equilibrio en el proceso de formación personal del practicante de Deporte.

Todo lo anterior señala lo importante de los estudios científicos interdisciplinarios en el Deporte, un trabajo de investigación como el presente, que en un momento dado puede aportar a optimizar el rendimiento para la mejora de resultados deportivos.

Continuando lo expuesto y aclarando un poco lo que se pretende se puede decir: toda justa deportiva trae dos manifestaciones muy sólidas, precisas y fácilmente diferenciadas, en que convergen corporeidad, integración educativa y resultados del desempeño deportivos, altos o bajos de la actividad dicha (Danny Zapata 2010). Poniendo como ejemplo el fútbol Una manifestación, vista desprevénidamente y que también se mira con otra forma de corporeidad e integración formativa, la primera se vive en las tribunas o en los alrededores de la cancha o estadio, y consiste en las reacciones de los espectadores: gritos, aplausos, cánticos, toque de instrumentos musicales, uso de la pólvora, papelillo, banderas, y todo el colorido del Deporte visto como espectáculo, que produce alegría.

La segunda ocurre en la cancha donde se practica en cualquier nivel, en que el espectáculo se centra en el conjunto armonioso de las jugadas, el respeto entre jugadores, el acatamiento de las normas y protocolos de juego, y que se refleja en el

buen desarrollo del espectáculo, generando momentos de euforia, disgusto, ansiedad, desacuerdos, celebración de buenas jugadas, etc. (Mejía 1995) de aquí nace la intensión de este trabajo que es tener en cuenta a la ansiedad como factor y se podrá preguntar cuál es la relación entre ansiedad previa a la competencia y las estrategias de afrontamiento utilizados por atletas para poder llevar adelante con muy buenos resultados en dicha manifestación deportiva.

Es el caso de querer optimizar el rendimiento competitivo de algunos atletas, considerando al factor ansiedad, como variable, que en ocasiones es determinante de un rendimiento deportivo no esperado, pues puede pasar que según sus entrenamientos y preparación predicen una mejor calificación que los puntajes obtenidos, durante el entrenamiento y en anteriores competencias, Sin embargo, la presencia de síntomas como inquietud, sudoración, pensamientos de derrota y de inseguridad, entre otros, perturban sus aspiraciones de éxito y minimizan el aprovechamiento de las capacidades físicas.

Esto debido a que las tensiones como la ansiedad son poco ventajosas en una competencia ocasionando una baja concentración mental y con esto pueda que ocurra un aumento de la presión arterial y efecto paralizante en los músculos. Por eso lo que describe este trabajo es indagar sobre todos los estudios ya realizados y así poder describir los diferentes modos en que se manifiesta la ansiedad previa a la competencia de los jóvenes atletas.

Por otro lado en la disciplina del atletismo como en el fútbol o en cualquier otra disciplina deportiva, presenta en ocasiones grandes grados de ansiedad porque, como puede ser el caso en unos campeonatos donde se participa por clubes, ligas o delegaciones, los compañeros, entrenadores y seguidores esperan del atleta un óptimo rendimiento para la clasificación y llegar a una final, obtener una medalla para puntuar en la tabla y lograr obtener el título de un campeonato en Colombia, además si el entrenador considera esta meta como necesaria, la ansiedad es mayor justo por la presión. En este caso se ve como esta disciplina deportiva individual se comporta como una disciplina de equipo. Ya que el atletismo trae esta particularidad de ser una disciplina deportiva practicada individual en muchas de sus pruebas como los 100 metros y carreras de fondo entre otras más, que se explicaran con detalle más adelante,

pero a su vez se vuelve una disciplina de conjunto en las carreras de relevo además se comporta como disciplina de conjunto por que la mejor puntuación se da al final al equipo que más medallas allá acumulado y no al atleta en particular.

Siguiendo con lo expuesto por el contrario, también se produce mucha tensión cuando un atleta se ha estado entrenando toda la temporada para una prueba y llega el momento de afrontarla, sobre todo cuando la seguridad del atleta no está al máximo debido, por ejemplo a que se ha llevado un entrenamiento irregular por enfermedades, o porque otro atleta haya ganado antes en una competencia similar o por alguna otra causa externa. También hay que mencionar que la tensión que produce el que un atleta preparé con toda su energía una cita competitiva, se encuentre o crea que está en su máximo rendimiento y al afrontar el compromiso su actuación sea un fracaso total y aparentemente no haya ninguna explicación para lo sucedido, siendo el objetivo previsto alcanzable en teoría. De aquí es bueno y se quiere con esta investigación caracterizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes atletas

Definitivamente es considerable de analizar la ansiedad pre-competencia y las estrategias que utilizan los atletas para alcanzar grandes logros. Este trabajo de investigación dará una base para tener en cuenta en un futuro para las próximas competencias al hecho de manejar la ansiedad en estado de pre-competencia, y las estrategias que se deben afrontar los jóvenes para óptimos resultados competitivos. También es importante este trabajo porque pretende dejar una base o modelo estructurado en el análisis, debido a que en este campo no existe gran cantidad de trabajos de esta particularidad en la disciplina deportiva del atletismo.

El Deporte se ha abierto al individualismo y al pluralismo. Por eso debe haber una intervención a la mejora de resultados, siendo importante este trabajo como base para aplicación de nuevos planes de intervención para el desarrollo compromiso con la calidad del logro deportivo con la disciplina deportiva del atletismo.

Además esto trabajo tiene una real importancia en el desarrollo personal y social para el individuo que lo practica y para quienes acompañan este proceso como los entrenadores y delegados, es por ello necesario enfocar los principales beneficios de índole

psicológica, técnico que conlleva tener en cuenta este trabajo y su gran importancia al momento de poder relacionar la información obtenida del presente trabajo de investigación. Por eso se justifica en la necesidad de analizar, desde la perspectiva de meta de logro, la ansiedad y el estado de ánimo pre y post-competitivo, de este modo, poder aportar algunas sugerencias o estrategias de intervención.

1. CAPITULO 1. ALGUNAS DEFICIONES DE DEPORTE.

1.1.DEPORTE

Por la diversidad de conceptos acerca del Deporte, es necesario indagar en estos, para obtener una mirada más amplia que permita ubicar el Deporte en sus posibles manifestaciones, especialmente, el Deporte de alto rendimiento en su entorno competitivo, el cual, este trabajo de investigación va a tratar y ve la necesidad aclarar un poco, pues ya que se reconoce al Deporte en sus diferentes manifestaciones este no pretende pasarlos por alto.

La definición de la palabra Deporte viene del verbo "deportaré", que significa deportar. En este caso, sobre la composición de la palabra, "deportare" sale del prefijo de, que indica dirección (arriba, abajo, alejamiento y privación) más el verbo portare, que significa llevar, bajar algo, sacarlo o llevarlo lejos. De ahí surgió la semántica de "salir al campo", "respirar aire fresco", "distraer la mente", y finalmente "hacer ejercicio" (Bolaños 1996).

Por otro lado, Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la definición de Deporte es: "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre"¹. Así también se define como una actividad física, ejercida como juego o competición, que en práctica está el entrenamiento dispuesto a regla.

También en la práctica del Deporte, se reconoce como una manifestación de carácter lúdico-expresiva que genera movimiento en la corporalidad humana, "ceñida por un conjunto de reglas, en ocasiones con afán competitivo y para amplios grupos humanos, como de carácter recreativo e instrumento de distensión emocional" (Guillen 2001). Vale la pena aclarar que a veces se confunden los términos Deporte y actividad física, pero no significan exactamente lo mismo.

¹ Consultado en el diccionario versión on line: <http://www.rae.es/>.

Siendo el Deporte objeto de estudio que se practica con una expresión plena y voluntaria del hacer del hombre de carácter individual o colectivo, así mismo lo es la disciplina del atletismo, en concordancia con elementos de su ambiente, (Bolaños, 2005) Aquí se puede dar, tanto el conocimiento como la experiencia, es decir el hacer y el saber, en consecuencia se puede considerar el Deporte como un fenómeno social e individual, relacionado con el organismo, Dicho se estudiado.

Por lo mencionado y afirmando al Deporte un fenómeno social e individual, cabe mencionar la importancia de este estudio teniendo en cuenta diversidad de documentos que brindan una perspectiva del individuo que lo practica, ya que por medio de su cuerpo y acciones fisiológicas lo manifiesta que mejor que tener una base para obtener buenos resultados, que pretende al estudiar la ansiedad y las estrategias que utilizan los deportista para afrontar situaciones que a las que no está acostumbrado enfrentar.

Conceptualizando el concepto de Deporte, además reflexionando éste como un fenómeno individual, puede admitirse como "manifestación de la conducta lúdico-expresiva de la corporalidad del ser humano". Y siendo consecuente con esto, (Vargas, 1994) (Bolaños 2005), "como conducta o acción humana, expresa la relación del ser consigo mismo y con el medio, sea natural y social". En este orden, toda manifestación del Deporte se realiza a través y dentro de las amplias posibilidades de interacción biopsicosocial. Es decir, biológicas porque por medio de su cuerpo es como puede o quiere manifestar todas estas acciones, psicológicas porque involucra aspectos propios del ser humanos, como las emociones y su personalidad, y sociales porque se relaciona con el medio y quien lo rodea para alcanzar tal vez los mejores resultados. Esto involucra ciertos criterios como es acatar la norma y respeto por ella.

De igual modo, entre las diversas razones por las que el Deporte es un fenómeno social, está el hecho de la mediatización del Deporte, particularmente en su modelo de competencia. Generando resultados, cifras y ganancias. Los entrenadores y deportistas deben dar cuenta de unos resultados, quienes a su vez están inmersos en un sistema lleno de diversidad de prácticas y formas como lo es la publicidad en la sociedad en sí, donde tal vez importa puntuar en la tabla a consecuencia de un logro. Vargas, (1994)

sostiene que desde una perspectiva socio cultural del deporte, *"se cimenta en conductas y situaciones que implican interacción, comunicación, cumplimiento de distintas funciones, normas, valores, amarrados a los procesos de socialización, conformando organizaciones, instituciones y hasta criterios ideológicos.* (Vargas, 1994)

Consecuentemente con estas afirmaciones, se plantea que el Deporte debe analizarse desde una visión multidimensional del conocimiento, en consecuencia, invita a mirarlo como un fenómeno sociológico, individual y colectivo, capaz de incidir transversalmente sobre las otras disciplinas científicas, no sólo desde la mirada competitiva, pues de aquí se ve reconocido su complejidad, transitando a derivaciones de modelos o dimensiones. Estas dimensiones serán lo que Vargas plantea, citando a Rittner: *"Deporte élite o de alto rendimiento. Deporte recreativo, tiempo libre y Deporte escolar"* (Vargas 2012).

En el ámbito escolar por ejemplo, el deporte utilizado de la mejor forma como medio y no como fin - sí se refiere a la enseñanza como tal, debe adscribirse a lo que en ella se presente como modelo pedagógico. Frente a esto debe decirse que actualmente, en este contexto, el modelo pedagógico comienza a optar por incentivar en los educandos el actuar basado en la *"voluntad, la libertad y la lúdica"* lo cual, responde a planteamientos de pedagogías fundadas en el placer y disfrute, desplazando por su hacer flexible a las reconocidas pedagogías tradicionales (Vargas, 1994).

Jesús (2002) menciona en su trabajo que en la Escuela de Inglaterra, los educadores, bajo la dirección de Thomas Arnold rector de un colegio público durante 12 años, descubren el valor pedagógico del Deporte, las normas, el entrenamiento, la competición y la organización deportiva. Elabora para la *"viciosa"* y *"peligrosa"* -así como él llama - juventud del momento, una alternativa más, que cuadra en lo más hondo. Este pedagogo quiso fomentar en sus estudiantes la afición por los juegos reglamentados con el fin de desarrollar en ellos cualidades de la iniciativa, la solidaridad, la competitividad y el juego limpio, basándose en la estrecha relación profesor y estudiante, sin menospreciar el aspecto intelectual y el moralismo.

Este se convierte en pocos años a el Deporte, no sólo en actividad escolar sino en actividad de masas, transformando las viejas clases en campos de Deporte (Jesús, 2002). Este es quizá uno de los precedentes más claros del porque el Deporte se entrega dentro de las clases de educación física. Desde la escuela también el Deporte es considerado como un medio hacia la solidaridad, la complicidad y la buena educación social (Jesús, 2002).

Por otro lado en Colombia se habla del tiempo libre, la recreación y el Deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la dada por la familia, la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones. También teniendo en cuenta los siguientes artículos de la ley general del Deporte ART. 6°, ART. 7, ART. 8, ART. 9. Donde cada uno de ellos habla sobre la intervención desde los centros educativos hasta los entes municipales, departamentales como losINDER y a nivel nacional con COLDEPORTES donde se promueve la participación ciudadana conforme al plan nacional del Deporte

Según un grupo de investigadores de la Universidad de Huelva (España), al hablar de Deporte hay que contener a distintos puntos de vista, alusivos al ámbito o campo al que hacen referencia (Abad, Manuel 2009). Los aspectos sociales y psicológicos que están involucrados en el deporte deben ser estudiados en concordancia con las necesidades de cada población y disciplina deportiva. Para el caso del presente documento, se limitará a hablar la ansiedad en competencia y las estrategias utilizadas por los deportistas, temas que además requieren ser vistos desde la óptica científica y desde la universalidad del conocimiento por lo tanto es de importancia conocer estas y/o modelos de Deporte de un modo general:

1.1.1. Deporte recreativo.

El Deporte recreativo es aquél que es practicado por placer y diversión, sin motivo de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce (Blázquez 1999). Bajo esta perspectiva se pretende que la persona acceda a un escenario de entretenimiento y se divierta por medio de la corporalidad logrando un equilibrio en su esfera personal. Se trata de una práctica abierta donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

Es así como, correspondiendo al criterio universal del conocimiento, otra posición considera que el Deporte es para todos, pues, en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva una delimitada clase social. De esta forma, se le reconoce como una reivindicación del derecho a la participación de la práctica del Deporte. Con relación a esta forma de interpretar el conocimiento, se dice que intenta saciar la necesidad humana de recrearse y mejorar las condiciones físico-atléticas de carácter lúdico-competitivo, según los valores humanos y sociales del Deporte (Sánchez Bañuelos, 2000).

Aquí convergen la salud, el sano esparcimiento, el desarrollo del instinto social, el descanso, etc. En cuanto al concepto de Deporte para todos, hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva, independientemente de su clase socioeconómica, de género, edad, etc. (Sánchez Bañuelos, 2000.)

1.1.2. Deporte escolar

Practicado en las clases de Educación Física y basadas en un proceso de planeamiento curricular. Comprenden, además, actividades extracurriculares debidamente planificadas y programadas dentro del horario lectivo o en jornadas especiales. Se complementa con prácticas deportivas realizadas en escuelas de iniciación deportiva. (De la Rica 1999).

En otros modelos, se reconoce como Deporte escolar toda actividad de orden físico-deportiva realizada por una población que contempla generalmente niños y jóvenes en

edad escolar y que se encuentran dentro del sistema educativo, incluso, también es considerada la actividad desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, teniendo en cuenta, por tanto, Deporte escolar como sinónimo de Deporte en edad escolar (Gómez y García. Citado por Blázquez, 1999).

De La Rica (1999) plantea que el Deporte escolar se refiere a las actividades deportivas realizadas y elaboradas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria o extra curricular. Para esta autora, el Deporte escolar debe contemplarse desde un clima pedagógico, relacionado con la asignatura de Educación Física.

El Deporte escolar ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido, se piensa que el Deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un nuevo planteamiento estrictamente educativo, que necesariamente debe ir acompañado de muchos estímulos o motivaciones relacionadas con los éxitos del deportista, de carácter individual y colectivo (Giménez Pág. 195-208).

Partiendo de la presentación de los modelos de deporte, puede entonces comprenderse la importancia a nivel sociocultural fenómeno en tanto se piensa como algo "primitivo" a la naturaleza humana, y que ha existido desde que el hombre comenzó a caminar por la tierra. Para el autor mencionado, es una realidad metafísica del ser humano, pues se da solamente a partir que exista el ser humano. (Cagígal, 1957). Por esa razón el Deporte está arraigado en la sociedad, y es aquí donde vale la pena a través de él, dar una transformación social que pueda ayudar porque no sólo a los deportistas quienes lo practican, sino también a una sociedad entera.

El Deporte tiene varios modelos o dimensiones, además, su importancia radica en que desde estas miradas puede establecerse una de manera interdisciplinar. Por ejemplo, desde la psicología puede pensarse en diversos temas de estudio apelando a los temas y desarrollos que ha venido desarrollando esta disciplina, generando nuevos problemas y formas de abordaje del deporte que pueden contribuir directamente a quienes ejercen en

el campo del deporte y particularmente, en la competencia. Sería necesario indagar un poco sobre cómo se asume este modelo de Deporte en la literatura para luego articular el tema con el tratamiento de la ansiedad en el Deporte.

1.2.CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE EN SU MODELO COMPETITIVO.

En términos generales, según Blazquez (1999), puede definirse como un modo de abordaje del Deporte en el que el objetivo consiste en superar y/o vencer a un contrario, o, a sí mismo. Se privilegia conseguir resultados importantes, muchas veces, sin importar el medio, lo cual trae consigo una considerable cuota de sacrificio de parte de los actores directamente implicados; entrenadores y deportistas (Blazquez, 1999).

Para Sánchez Bañuelos (2000), la élite deportiva, o quienes conforman el modelo de competencia del Deporte, son un grupo minoritario producto de un extenso proceso de selección y orientación adecuada en cada disciplina deportiva. Esto, conlleva a situación de exclusión, dado que no todas las personas pueden participar de la competencia en un nivel de exigencia alto, sea por las cualidades físico - deportivas características de la modalidad o por otros rasgos particulares del deportista.

Por eso un atleta de un buen nivel de rendimiento deportivo debe estar proporcionado de condiciones físicas-atléticas particulares, como talla peso, composición corporal, de cualidades específicas fuerza o rapidez dependiendo de los requerimientos de la disciplina deportiva; que está sumergida de aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva, con una capacidad de enfrentar duras cargas de entrenamiento con motivación para la confrontación competitiva. (Leal, 1997)

Por eso el deportista debe cumplir con estas aptitudes y cualidades físico atléticas y de compromiso puesto que el Deporte competitivo ocasiona muchos sacrificios, sacrificios como horas de entrenamiento y en ocasiones dejar a un lado la vida social, puesto la influencia de los amigos o compañeros a veces puede ser perjudicial a lo conseguido durante los entrenamientos, como por ejemplo para las salidas nocturnas no son aconsejables para deportistas de alto nivel ya que si no se tiene un descanso adecuado los músculos tal vez no alcancen su recuperación como se esperaba. Así mismo acerca del alto rendimiento el Atleta se caracteriza también por enfrentar, generalmente, retos

deportivos de gran importancia tanto para las organizaciones, estados, y naciones, como para su capacidad, récord deportivo y valoración personal. (Izquierdo Rene 1999).

En relación al trabajo es importante estudiar cuales son los mejores medios para enfrentar estos retos, con ayuda del trabajo interdisciplinar se puede desarrollar cuales serán esas estrategias para alcanzar esos grandes resultados del rendimiento deportivo.

Una de las cuestiones que preocupa a entrenadores, y directivos deportivos es el modo en el que la competencia deportiva puede incidir en la motivación de los jóvenes. Aunque existen indicios de que el ejercicio físico puede actuar como un mecanismo de freno o protección frente al desarrollo de la depresión en las personas más vulnerables o que muestran niveles iniciales más elevados de ésta (Palenzuela, Gutiérrez Calvo y Avero, 1998), y que puede mejorar algunas medidas de ansiedad (González, Núñez y Salvador, 1997; Gutiérrez, Espino, Palenzuela y Jiménez, 1997).

También puede pasar que por un sin número de fracasos en la competencia puedan alejar a los jóvenes de dicha práctica (Cecchini, González, y Carmon, 2004 Pgs. 104-109). Por eso la importancia de las intervenciones, y en este caso desde lo psicológico que es poder preparar á los jóvenes para asumir cada uno de los posible retos que se pueden presentar en una competencia.

1.3.CARACTERIZACIÓN DEL ATLETISMO EN RELACIÓN A UNAS DEMANDAS QUE DAN COMO CONSECUENCIAS MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD.

A continuación se hablará de algunas particularidades del atletismo, puesto ya que se pretende tener un conocimiento general en relación a la práctica de la disciplina concreta. Los atletas de hoy en día corren y nadan rápido, lanzan más lejos y saltan más alto que sus competidores que los precedieron. Según Meyers (2007), estas mejoras han sido atribuidas a varios factores relacionados con una nutrición inteligente, un mayor entendimiento de la biomecánica del movimiento deportivo, mejores técnicas de entrenamiento, avances en el respaldo psicológico, y mejoras en la educación de los entrenadores. Los continuos esfuerzos por extender la investigación en campos específicos del Deporte ha resultado en la identificación de varias variables que se estiman son necesarias para un rendimiento exitoso en el Deporte. (Meyers, 2007).

Según Guillen (2001) el profesor relaciona el Deporte con varias disciplinas como medicina del deporte, psicología del deporte, etc., a las que se suman distintos razonamientos, entre ellos, considerar que en el marco de su complejidad, la tecnología también influye sobre el fenómeno estudiado. Por ejemplo, con el uso de instrumentos de medición, ayudas audiovisuales, entre otras. Por tal razón, debe considerarse que para obtener buenos resultados, no sólo se debe basar en la parte de medidas y proporciones, pues también está la influencia del medio y los factores genéticos de los atletas, así como hay que tener en cuenta otros ámbitos que están interrelacionados con el deporte, como lo psicológico, sociológico, técnico, táctico, teórico, la nutrición para deportistas etc., (Guillen 2001), dichos elementos se relacionan de un modo interdisciplinar (Vargas, 1994).

Bajo esta mirada, Hernández (2003) plantea que puede tenerse como ejemplo que en los juegos Olímpicos y Mundiales del Atletismo, se llevan a cabo proyectos de investigación interdisciplinarios, entre muchas instituciones que los han protagonizado como objetivos centrales de estos proyectos se tienen; el de proveer a los entrenadores y atletas de una información cuantitativa y cualitativa del análisis técnico, estratégico así

como el de proporcionar conocimientos generales de los factores que están limitando la actuación del atleta en la competencia (Hernández 2003).

Por eso, esta disciplina aparentemente simple (el atletismo), pero en realidad bastante compleja gracias a su diversidad, se componen varias pruebas consideradas algunas como habilidades básicas del ser humano, (Calzada 1999); andar, correr, saltar y lanzar y otras más complejas que hacen una mezcla de estas habilidades básicas por ejemplo *carrera con vallas, obstáculos y salto con pértiga*.

El atletismo se mueve dentro de una de las bases de la competición donde se busca la clasificación en función del tiempo, (Calzada y Mansilla 1999) de la distancia y de la altura. Las pruebas que lo soportan son las carreras, y los concursos, que están formados por los saltos y los lanzamientos. En este orden de ideas las pruebas del atletismo de hallan definidas de la presente manera según la asociación internacional de federaciones de atletismo IAAF (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, 2011).

Hombres

Carreras llanas: 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros.

Carreras con vallas; 110 y 400 metros.

Relevos: 4x100 y 4x400 metros.

Pruebas combinadas: pentatlón y decatlón.

Mujeres

Carreras llanas: 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 y

10.000 metros.

Carreras con vallas: 100 y 400 metros.

Relevos: 4x100 y 4x400 metros. Saltos:

alto, largo, triple, pértiga. Pruebas

combinadas: heptathlon decatlón

Conociendo la variedad de las pruebas en el atletismo, al igual que en cualquier otra disciplina deportiva, se percibe la necesidad de tener una técnica y estrategias para el desarrollo óptimo de las pruebas. En el atletismo interfieren la realización de tareas de concentración que exigen focalización y concentración. Su exigencia no sólo se debe a la dificultad de las pruebas, pues la disciplina deportiva del atletismo presenta una variedad de modalidades para su competición tales como: pruebas de velocidad, de larga distancia, de saltos, lanzamientos y pruebas combinadas entre otras más como se ha mencionado anteriormente (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, 2011).

A todo esto se debe añadir la presión que se puede presentar de parte de los medios de comunicación tales como la prensa, televisión, así como también los espectadores y más, si se añade algún tipo de individuo cercano como algún familiar o amigo es posible que aumente la tensión. Esto puede ocasionar una mayor exigencia en la focalización y concentración del evento competitivo ya que el deportista no querrá generar alguna decepción. Se hace necesario para atletas y entrenadores analizar esta disciplina por las cualidades inherentes a la misma con el fin de optimizar los resultados.

1.4.ALGUNAS PARTICULARIDADES DE LA ANSIEDAD EL ATLETISMO

La acción de variables psicológicas como la *ansiedad* y las estrategias de afrontamiento en el rendimiento deportivo utilizadas para asumir la situación, pueden suministrar herramientas relevantes para futuras investigaciones, especialmente en el atletismo.

Además, es una disciplina individual que puede otorgar un número considerable de medallas o puntuación en un campeonato, ya que es él que incluye el mayor número de pruebas. En el contexto actual, se ve gran variedad de postulantes a la práctica de dicha disciplina deportiva, por eso si quiere obtener buenos resultados en campeonatos vale la pena poner en marcha este tipo de estudios en el campo de la Psicología del Deporte (Coronado, 2011).

Tal como se mencionó en el primer capítulo, debe tenerse en cuenta en el campo del deporte una mirada multidisciplinar donde se tenga en cuenta a la persona como un ser integral los requerimientos no sólo psicológicos, también su entorno biológico y medio social que necesite para poder cumplir a cabalidad con las exigencias de esta práctica deportiva al igual que cualquier otra disciplina deportiva. Por eso un profesional en Ciencias del Deporte u otro profesional relacionado con el campo, deben tener en cuenta todas las dimensiones del ser humano como ser biopsicosocial, y no con una mirada mecanicista donde solo importen los resultados y no el ser humano (Bolaños 2003).

La ansiedad en el atletismo debe tener en cuenta el trabajo multidisciplinar ya que no es igual lo que se percibe en esta disciplina deportiva como en otras, cada especialidad deportiva tiene sus propias particularidades y al igual que sus requerimientos, así mismo, en el atletismo hay ciertas diferencias marcadas muy especiales, las cuales se explicaran a continuación en detalle (González Zuftiga y Mejia Balcazar, 2010)

Según González Zuñiga y Mejia Balcazar (2010), una de las diferencias principales es que el atletismo es una disciplina deportiva que abarca multitud de situaciones que van desde el individualismo hasta la colectividad, desde pruebas eminentemente técnicas a pruebas en las que la suma de muchas posibilidades, llevan a una situación en algunos momentos a una circunstancia poco esperada. Sin embargo, pruebas en las que existe una enorme capacidad de tensión e incertidumbre y en otras estos factores son escasas (González Zuñiga y Mejia Balcazar, 2010).

Con respecto a otras disciplinas deportivas también hay que considerar que el atletismo es una de las disciplinas más sacrificadas que existen y más en nuestro contexto puesto que se basa principalmente en la rutina es decir, en las horas de entrenamiento y la

compensación económica no es mucha, pues es más satisfacción personal {Martínez, 2008)

En este sentido, de acuerdo a lo planteado previamente, el atletismo hace que en ocasiones se presente grandes grados de ansiedad porque se espera del atleta un óptimo rendimiento para la clasificación y llegar a una final para obtener una medalla. Además, sí el entrenador considera esta meta como necesaria, el grado de ansiedad es mayor debido a la posible presión que pueda ejercer al atleta. Por lo cual, podría decirse que el atletismo aunque es una disciplina individual en varias de sus modalidades, tiene una dinámica de grupo que influye necesariamente en el deportista (Martínez, 2008).

Del mismo modo, según lo plantea Cumming y Hall (2002), también se produce tensión psicológica cuando un atleta ha estado entrenando toda la temporada para una competencia y llega el momento de afrontarla, sobre todo, cuando la seguridad en el mismo deportista no está al máximo debido por ejemplo a que se ha llevado un entrenamiento irregular por enfermedades, o porque otro atleta le haya ganado antes en una competición similar o por alguna otra causa externa (Cumming y Hall, 2002).

Los niveles de estrés y nerviosismo también pueden producirse debido a que un atleta se prepara con toda su empeño para una cita deportiva, al llegar a esta cree que está en su máximo rendimiento y al afrontar el compromiso su actuación fracase. Aparentemente no surja ninguna explicación para lo sucedido, siendo el objetivo previsto alcanzable objetivamente hablando, es decir, mirando solamente el aspecto del rendimiento físico. Bajo esta perspectiva, podría plantearse de acuerdo a Domínguez (2012), que la rutina de entrenamiento puede llegar a ser una carga excesivamente alta, en tanto esta llega a producir estados de ansiedad que favorecen el abandono de la justa deportiva (Domínguez, 2012).

Para finalizar en este punto, es necesario mencionar que el aspecto táctico de algunas pruebas, como por ejemplo modalidades como los relevos, debe hacerse uso de una táctica. El hecho de prepararla y ponerla en evidencia en el campo puede constituir un factor que influya en la aparición de manifestaciones de ansiedad. El visualizarse en el

campo ejecutando la prueba y el miedo a no defraudar a su equipo, como a las personas que lo apoyan, podrían contribuir a generar tensiones en el deportista (Martínez 2008).

1.5.ANSIEDAD

Una de las cuestiones que trabajan algunos entrenadores es la ansiedad. Este concepto puede definirse como un *sentimiento* que percibido como amenaza en ocasiones, acompañada de acciones fisiológicas con aceleración del pulso, sudoración, entre otras. (Weinberg & Gould, 1996) También en el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio, se define la ansiedad como “*un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica*” (Anshel 1991. Pg. 9).

Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competición deportiva. Si bien para algunos la competición es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o adversidad, lo que lleva incluso al abandono del Deporte (Lois y García 2001), (Smith1989).

Así mismo, en el Manual de Diagnóstico y Trastornos Mentales "DMS" en su versión IV revisada" define ansiedad como: "*Anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo*". En términos generales, la ansiedad estaría determinada por el miedo, nerviosismo o temores, pensamientos negativos, de igual modo, acompañada de diversos signos fisiológicos tales como sudoración o aumento de la frecuencia cardiaca, entre otros indicadores de la activación simpática. Se trata de una respuesta emocional habitualmente originada por la duda de que ocurra algo no esperado (Navarro 2003).

Weinberg y Gould (1995) definen la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado "*ansiedad cognitiva*" y un componente de ansiedad denominado "*somática*", que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg, R., Gould, D, 1996).

Debido a todo esto algunos atletas pueden considerar la competencia como amenazante experimentando altos niveles de ansiedad, que al mismo tiempo puede comprenderse como una limitación a los resultados esperados gran parte por sentimientos consientes de preocupación y tensión acompañados por el sistema autónomo de la persona. (Martens 1997) (Spieiburger 1966, 1972; cit. por Gould, Greenleaf y Krane, 2002) Es entonces positivo afrontar estas exigencias para mejorar las capacidades de respuesta.

1.5.1. Tipos de ansiedad

Es fundamental conocer un poco sobre los tipos de ansiedad, porque a su vez esta puede ser una patología que debe ser tratada de otra forma y posiblemente que se requiera de una ayuda profesional más específica o tal vez de medicamento (Instituto Nacional de la Salud Mental)². En el caso del Deporte, se requiere tener un conocimiento general para tener un respaldo llegado el momento, así poder dar respuesta efectiva de acuerdo al momento del proceso de entrenamiento y competencia en el que se esté, pues de plantear una buena estrategia incluyendo estas variables, puede haber un mayor acercamiento a resultados positivos (Buseta, 2002).

1.5.2. Trastorno de ansiedad generalizada

Dando continuidad a lo mencionado anteriormente, el DMS - IV define trastorno de ansiedad generalizada como una preocupación excesiva (expectación aprensiva) sobre una amplia variedad de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses. A la persona le cuesta trabajo dominar este estado de constante inquietud. La ansiedad y la inquietud se asocian a tres (o más) de

²Tomado de <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-de-ansiedad/complete-index.shtml>

los seis síntomas mencionados a continuación, algunos de los cuales han persistido por el periodo de más de 6 meses (López 2005).

El trastorno de ansiedad generalizada también se conoce como inquietud o alteración, cansancio o fatiga fácil, conflicto para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, problema para conciliar o conversar, según la American Psychiatric Association, (1994-1995). El centro de la ansiedad y de la preocupación no se limita a los síntomas de un trastorno; por ejemplo, tal ansiedad o inquietud no hacen referencia a la posibilidad de presentar una crisis de angustia, pasarlo mal entre gente o personas desconocidas, como en la fobia social, contraer una enfermedad, como en el trastorno obsesivo-compulsivo, estar lejos del lugar de residencia o de los seres queridos, como en el trastorno de ansiedad por separación, adquirir masa grasa o sea adquirir sobrepeso, como en la anorexia nerviosa, tener quejas de múltiples de síntomas físicos como en el trastorno de somatización ósea como se ve la persona frente al espejo o padecer una enfermedad grave como en la hipocondría, la ansiedad generalizada y la preocupación no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno por estrés postraumático (American Psychiatric Association, 1995-1994)

También dice en el DSM - IV *"La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo"* (American Psychiatric Association, 1995-1994). Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia, por ejemplo, drogas, fármacos o a una enfermedad médica ejemplo, hipertiroidismo y no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo, un trastorno psicótico o un trastorno generalizado del desarrollo (Bardos, 2005).

Del mismo modo sería necesario pensar que, sí el deportista es comprendido no sólo como quien se desempeña en el ámbito de la competencia como tal, sino que trae consigo una historia personal y una forma particular de ser en el mundo, seguramente este u otro tipo de ansiedad que desarrolle, afectará su desempeño en el Deporte, tanto en los entrenamientos como posteriormente en la competencia.

1.5.3. Otros trastornos relacionados con la ansiedad.

Para comprender un poco sobre ansiedad, se mencionaran a cabo algunos trastornos relacionados con este fenómeno con el objetivo de ampliar en cuanto a las diferentes manifestaciones de ansiedad que se puede dar en el ser humano, y así no obviar la presentación o relación en diferentes formas.

1.5.3.1. Angustia

La angustia es una aparición eventual y apartada del de miedo o malestar fuerte, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician violentamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 min: *palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de ahogo o falta de aliento, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácico, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad, mareo o desmayo, desrealización (sensación de irrealdad) o despersonalización (estar separado de uno mismo), miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir, parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo), escalofríos o sofocaciones.*(DM\$ IV)

1.5.3.2. Agorafobia

En términos generales, según el DSM IV, la agorafobia puede comprenderse como un trastorno de "*Angustia con agorafobia*" o "*Agorafobia sin historia de trastorno de angustia*".

Se da cuando se encuentra en lugares donde se es difícil salir, y este temor puede estar relacionado con ciertas características, por ejemplo, cuando la persona está sola y fuera del lugar de residencia; involucrarse con gente cuando se está haciendo fila para hacer una diligencia, subirse a un transporte urbano, o simplemente pasar un puente (DMS IV).

1.5.3.3. Fobia

Fobia específica si el comportamiento de evitación se limita a una o pocas situaciones específicas, o de fobia social si tan sólo se relaciona con acontecimientos de carácter social. Son algunas situaciones que el Manual DSM plantea que se evitarían: *"se limita el número de viajes, se resisten a cosas de un malestar o ansiedad significativos por temor a que aparezca una crisis de angustia o síntomas similares a la angustia, o se hace preciso la presencia de un conocido para soportarlas"*. Este tipo de ansiedad o conducta no puede explicarse mejor por la figura de otra perturbación mental como la fobia social, por ejemplo, evitación limitada a situaciones sociales por miedo a abochornarse. En relación a la fobia específica, se evita asistir a ambientes asilados, tales como ascensores, teleféricos u otro por el estilo.

Del mismo modo, el Manual DSM relaciona este apartado con algo que denomina *trastorno obsesivo-compulsivo*. Un ejemplo de esto sería la evitación de todo lo que pueda ensuciar o contaminar en una persona con pensamientos que se relacionan con contaminación. (DMS IV)

1.5.3.3.1. Fobia específica

Profundizando un poco más en el conocimiento, la fobia específica se dice que es una duda denigrante y persistente que llega a hacerse excesiva e irracional, la cual, es liberada por la antelación de un objeto o entorno específicos, por ejemplo, volar, pasar cerca de espacios con altura y vacío, animales, entre otros. Esta manifestación de la provocación fóbica incita casi infaliblemente una respuesta inmediata de ansiedad, pudiendo tomar la forma de una crisis de angustia ligada a la situación específica. (DMS IV)

Los tácticas de evitación, la antelación ansiosa, o la molestia incitadas por la(s) situación(es) de duda(s) dificultan atributivamente con la rutina normal de la persona, con las relaciones laborales, académicas, o sociales e incluso en la parte deportiva durante su entrenamiento, o bien provocan una incomodidad clínicamente significativa (Pichot, Fierre DSM-IV, 1995).

1.5.3.3.2. Fobia social

Según el DSM, la fobia social hace referencia a un temor persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en lugares públicos en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. La persona le da miedo proceder de un modo (o exponer señales de ansiedad) que sea vergonzoso o incómodo. Para los niños es preciso haber manifestado que sus capacidades para familia sean socialmente con sus seres queridos sean corrientes y lo haya sido siempre, y que la ansiedad social aparece por ejemplo en las reuniones o fiestas con personas de su misma edad al no interactuar con ellas, y no solamente en cualquier interrelación con adultos. (Pichot, Fierre DSM-IV, 1995).

1.5.4. Ansiedad transitoria respecto a la práctica deportiva

Aquí se habla de "*Ansiedad Estado*" (Weinberg, 1996), la cual, es un concepto referido a una situación en un momento dado, siendo además transitoria. Se caracteriza por una percepción sentimientos temor y a una alta activación del Sistema Nervioso Autónomo (Arcas 2006). Se utiliza el término para describir un estado de ánimo cambiante o un estado emocional, caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de la activación o arousal del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, el nivel de ansiedad de un jugador de un partido cambiará en función del momento. Puede tener un nivel alto de ansiedad estado (sentirse un tanto nervioso y advertir los latidos del corazón) antes del inicio del encuentro, y algo inferior una vez entre en el ritmo del partido, y sumamente alto (muchos nervios y el ritmo cardíaco acelerado) cuando se juegan los minutos finales con un marcador muy igualado (Weinberg 1996).

A la ansiedad generalizada se le asume dos componentes que son; el componente *cognitivo* y componente *somático* (Martens 1990). El componente cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona, mientras que el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no proceden de un cambio en la actividad sino del estrés). (Weinberg, R., Gould, D 1996). Para Weinberg y Gould (1995), la ansiedad con sus variantes o sistemas de respuesta somática y cognitiva no es un fenómeno unitario, sino que es definido desde una perspectiva multidimensional. Así se plantean estas dimensiones según los autores referenciados:

Cognitivo: componente de la ansiedad relacionado con la respuesta interna, a esta dimensión pertenecen experiencias negativas sobre el rendimiento tales como miedo pánico, alarma, aprensión, obsesiones preocupación pensamientos intrusivos, lo cual, se ve reflejado en la capacidad de concentración y continuas interrupciones de atención. La persona en estado de ansiedad presenta un estado desagradable.

Por otra parte la dimensión **somática**, suele acompañarse de un cambio biológico, los cambios fisiológicos suelen ser acompañados por incremento de sistema nervioso autónomo que se puede ver reflejado tanto en cambios externos como sudoración, tensión muscular, agitación etc. Así como también cambios internos como aceleramiento de la frecuencia cardíaca, aceleración respiratoria etc.

En el componente **conductual**, se hacen manifiestos aspectos observables de la conducta, por ejemplo, deseos de escape o huida y evitación para afrontar dicha situación de competencia.

Woodman y Hardy, (2003) afirman que la ansiedad competitiva tiene antecedentes por base en hipótesis de que la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva son diferentes, y que estos componentes de la ansiedad van a influir de forma diferente el desempeño del atleta. Aunque hay que anotar que algunos investigadores se refieren a ella tanto como factor negativo, positivo o indiferente hacia la ejecución deportiva, dependiendo de esto

de la personalidad del deportista, de la dificultad de la tarea y/o del nivel de habilidad de cada individuo (Brandao, 1995).

1.5.5. Ansiedad Rasgo

Se puede encontrar que a diferencia del estado de ansiedad, la ansiedad rasgo hace parte de la personalidad: un estilo o destreza conductual obtenida que interviene e influye en la conducta. En concreto, es: *"Un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras y a responder a ésta, con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo"* Spielbergern, (1966), citado en Weinberg, R., Gould, D, (1996, p. 103). La ansiedad rasgo se encuentra caracterizado por tratarse de una predisposición más general a percibir situaciones como potencialmente peligrosas. Se refiere más bien a unas disposiciones conductuales peligrosas como respuestas exageradas. Se considera, en consecuencia, como un sentimiento más estable (Caracuel, Jaenes y Pérez, 1991).

En este sentido la situación de ansiedad competitiva como rasgo puede incurrir en que el deportista perciba en el momento de la competencia con un elemento amenazante, lo cual, formará una cadena de eventos en el que la reacción de ansiedad será uno de ellos (Martens, Vealey y Burton, 1990). Aquí puede verse la gran diferencia entre ansiedad estado y rasgo, ya que la ansiedad rasgo puede generar elevados estados de ansiedad en diversas situaciones y puede que a un nivel más alto en situaciones competitivas, aunque lo importante es si es ansiedad rasgo o estado está en que estrategias afronte estas situaciones de la mejor manera posible.

1.5.6. Relación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Por ejemplo, una investigación denominada: *"niveles de ansiedad en la etapa pre-competitiva relacionadas con el rendimiento deportivo"* (Gavidia 2007) ha demostrado que en su estudio los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y las muy competitivas. Sin embargo, la relación no es perfecta. Por eso un atleta que posea un grado excelente de ansiedad rasgo puede tener una gran experiencia en una situación particular, así pues percibe una amenaza y la responde oportunamente con buen nivel de ansiedad estado. De mismo modo, los atletas con altos grados de ansiedad rasgo aprenden estrategias de afrontamiento que les ayudan a disminuir el estado de ansiedad que pasan en situaciones de competencia. (Martínez, 2008) El conocimiento del nivel de ansiedad rasgo de una persona es habitualmente de gran ayuda en la predicción del modo en que ésta reaccionará ante situaciones de competición, evaluación o amenaza. (Martens, Vealey y Burlón, 1990)

1.5.7. Ansiedad en el alto rendimiento deportivo

Conociendo un poco sobre la ansiedad general entramos más en profundidad sobre lo que compete a este estudio, aquí en el modelo de alto rendimiento deportivo se puede dividir la ansiedad, dependiendo de cuándo y con qué frecuencia son percibidos los síntomas, en ansiedad estado y ansiedad rasgo.

La primera de ellas es caracterizada porque el deportista percibe síntomas de ansiedad sólo frente a un determinado evento. (León Prados, Fuentes, & Calvo, 2011) Esto, por ejemplo, puede haber sucedido en un partido de fútbol cuando un equipo enfrenta a otro rival por una copa o título reconocido internacionalmente, ya que, se trató de una situación nueva para muchos jugadores (debut en la copa), con incertidumbre del resultado (nivel futbolístico muy parecido entre ambos equipos) y en general con una gran expectación (estadio lleno). Pero en este caso una vez concluido el partido los síntomas de ansiedad desaparecen y de ahí su denominación de *"estado"*, porque obedece a una situación específica y nada más. (Rodrigo 2008).

Pero, sí por el contrario, observamos a un deportista que experimenta síntomas de ansiedad normalmente en todas sus actividades que realiza habitualmente, diríamos que su ansiedad es rasgo, y se denomina así porque este trastorno forma parte de las características de su personalidad. Según Cauas (2008), es importante conocer esta diferenciación entre los tipos de ansiedad, ya que, la ansiedad estado puede ser trabajada fácilmente con métodos precisos, como por ejemplo, las técnicas de relajación. Pero en caso contrario la ansiedad rasgo requiere de un trabajo más profundo en el tiempo producto de que será necesario intervenir en la personalidad del deportista (Cauas, 2008).

En relación a la competencia respecto con la ansiedad, existe una variedad de estudios que han planteado que ella influye en la disminución del potencial del atleta. Por ejemplo, la ansiedad cognitiva interviene sobre el rendimiento deportivo, a través de los cambios en la fuerza y dirección de la atención y a través de la oscilación de la concentración y del estilo (Nideffer, 1976). Por lo tanto, se ven afectados los métodos de atención, la toma de decisiones, la reacción, la disposición, la actitud. (García Ucha, 1996).

Por otro lado, se observa que cuando se realiza algún gesto específico de la técnica deportiva de dicha disciplina hay una reacción ansiosa, que tiene una relación con el sistema nervioso que interviene en el sistema neuromuscular, afectando la coordinación motora y la capacidad de hacer un movimiento requerido (Márquez, 2004).

Así que sugiere una prueba que intenta hablar de la relación entre rendimiento en el deporte y la ansiedad. Esta prueba se hace por medio de la correlación asertiva entre la situación competencia objetiva, la situación de competencia subjetiva, las respuestas del atleta y las consecuencias asociadas a dichas respuestas. En este proceso, el atleta descifra las demandas deportivas en función de los medios disponibles para afrontarlas. De esta manera evalúa la asertividad de sus decisiones y de sus acciones en la competencia (Martens y Gill 1976).

Definiendo la ansiedad como un estado emocional a una respuesta normal y necesaria causada por circunstancias, características de sentimiento y tensión asociado a la respuesta del organismo que se produce en momentos de competencia lo cual puede ser molesto si el atleta no llega a controlar o buscar estrategias para hacer frente y lograr salir delante de la situación.

1.6. ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO

Ahora bien existen en el medio, diversas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar una persona. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del agente estresante y las circunstancias en las que se produce. Valverde y sus colaboradores (1999) plantean que en las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo se favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que la mayoría de la gente no muestra una depresión de intensidad clínica. 'Por ejemplo, a los 30 días de la muerte del esposo, un 88 % de las personas que enviudan se sienten tristes. Pero sólo un 35 % presenta una depresión diagnosticable con criterios operativos estrictos Wortman y Silver, (1989). Otro ejemplo pertinente es el de la influyente teoría de Kubler- privación, ira, negociación, depresión y aceptación. Pero las indagaciones efectuadas al respecto han confirmado que hay mucha diferenciación de persona a persona y que el apoyo experimental para la existencia de estas fases es muy endeble (Wortman y Silver, 1987 y 1989).

También en otras indagaciones han expresado la presencia de una mayor variedad de tipos de afrontamiento. Por ejemplo, la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Folkman y Lazarus (1985), es una herramienta que evalúa una cadena de pensamientos y ejercicios que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes, las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas (Lazarus y Folkman, 1985):

1. *Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.*

2. *Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.*
3. *Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.*
4. *Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.*
5. *Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.*
6. *Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación» o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.*
7. *Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.*

Puesto que las estrategias de afrontamiento son mecanismos de defensa donde el deportista puede confrontar una situación dada durante la competencia es de suma importancia, su estudio ya que puede ser determinante al momento de obtener resultados, con trabajo profesional se puede trabajar en los aspectos negativos donde el deportista vea situaciones de amenaza, se sienta derrotado y piense en abandonar una competencia, dando un vuelco a dicha situación sacando provecho de ello utilizando estrategias de afrontamiento para tal competencia

1.6.1. Mecanismos de defensa en Psicología

Así que los mecanismos de defensa fueron propuestos dentro del modelo teórico descriptivo y explicativo de los mecanismos, procesos y fenómenos implicados en la vida anímica humana (en otras palabras se basa en la teoría del psicoanálisis), tanto por Sigmund Freud como por otros como Karl Abraham. pero han entrado a al conjunto común de la psicología en general.

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (en inglés Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM) de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos (American Psychiatric Association) contiene una clasificación de los trastornos mentales y proporciona descripciones precisas de las condiciones

diagnósticas, con el fin de que los clínicos y los investigadores, puedan aprender e intercambiar información. La Asociación Psiquiátrica Americana, más recientemente, ha recogido en una 'Escala de mecanismos de defensa' en el DS-IV y el DSM-IV-TR como eje diagnóstico para estudios posteriores, y les ha dado el apelativo alternativo de "estrategias de afrontamiento".

Una variedad de autores exponen sus puntos de vista acerca de la función de mecanismos de defensa. Por ejemplo recientemente el doctor Arthur Staats (2003-2011) enmarca su labor dentro de la psicología conductista a la cual ha ayudado elocuentemente tanto a nivel teórico como práctico. Caracterizado por unir y reorganizar aportes de valiosas posturas teóricas, metodológicas y tecnológicas, bajo el marco de un enfoque unificador: una perspectiva científico-filosófica llamada "positivismo unificado. Ha propuesto que "los mecanismos de defensa implican la marcha de repertorios de lenguaje complejo de modo que reducen la emocionalidad negativa que, de otra forma, la persona sentiría".

Desde un punto de vista conductual, los seres humanos aprenden a proporcionarse a sí mismos de motivación, con lo cual desarrollan las probabilidades de tomar o coger la delantera la estimulación ambiental: es decir, toman o cogen la delantera a su ambiente, con lo cual desarrollan su adaptabilidad a eventos futuros parecidos a eventos de su pasado que hayan tenido algún nivel de semejanza. Este es el fundamento empírico de la característica que tienen los seres humanos de no sólo recibir y emitir estimulación aversiva de su ambiente, sino también interiorizarla. De este modo, no sólo es motivante evitar la estimulación displacentera del ambiente, sino también evitar aquella del interior (respuestas coherentes). La forma de evitar este tipo de estimulación aversiva coherente, son, justamente, los mecanismos de defensa³.

Así mismo las Estrategias de afrontamiento son, junto a los elementos de defensa, mecanismos psicológicos que reducen los resultados de un evento estresante, de modo que la persona puede seguir funcionando normalmente. (Lazarus y Folícman, 1986, p.

³ Tomado de "<http://www.articuloz.com/autoayuda-ayuda/mecanismos-de-defensa-335174.html>"

164). Los comportamientos que componen la psiquis en el ser humano, son un compuesto de fuerzas. Estas fuerzas son las características genéticas, las características instintivas que residen en el inconsciente y los factores de desarrollo, que incluyen: adiestramiento, circunstancias ambientales del individuo, y experiencia y formación. Algunas personas mantienen un balance equilibrado entre estas fuerzas. Algunas veces el balance es muy tenue y se ajusta con los mecanismos de defensa. (Loehr 1990),

Por eso las "Estrategias de afrontamiento" se refiere a acciones y actuaciones de las que el sujeto es consciente y "Elementos de defensa" se refiere a métodos mentales inconscientes. (Stone y Cols, 1988, pág. 183) La mayoría de las veces se da en adolescentes. Los "elementos de defensa", que como se ha dicho son comportamientos inconscientes, son diversas formas de defensa psicológica con las cuales la persona consigue vencer, evitar, bordear, huir, ignorar o sentir angustias, frustraciones y amenazas por medio del retiro de los estímulos cognitivos que las producirían. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

A esto ya se ha logrado alcances en este campo en los últimos años un gran número de investigadores han estudiado las estrategias empleadas por los atletas para enfrentarse a situaciones estresantes causadas por las circunstancias de competición; Márquez, (2004) una parte inicial de estudio de la investigación de estrategias de afrontamiento en diferentes disciplinas deportivas Eklund, (1996) Gould, Eklund y Jackson, (1993^a), Gould, Finch y Jackson, (1993b) contando a fondo las estrategias utilizadas por los atletas.

Así pues las estrategias de afrontamiento de los atletas se han asociado a variables tales como control percibido (*Anshel y Kaicsídis 1997; Haney Long, 1995*) auto-eficacia (*Finch, 1994; Giacobbi y Weinberg, 2000*) autoconfianza (*Grove y Heard. 1997*) orientaciones de meta (*Kim y Duda, 1997; Ntownanis, Biddle y Hadcock, 1999*). Aunque se han producido avances significativos tanto en investigación cuantitativa como cualitativa y esto se evidencia en el trabajos realizados por "Sara Márquez en 2006 Estrategias de Afrontamiento del Estrés en el Ámbito Deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación", "Montero y León, 2005 se repasan los

principales conocimientos acumulados sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en el Deporte. En primer lugar se establecen las definiciones y dimensiones funcionales del afrontamiento", "Vicenta Escriba -Agüir y Yolanda Bernabé-Muñoz Estrategias de Afrontamiento Ante El Estrés y Fuentes de Recompensa Profesional en Médicos Especialistas De La Comunidad Valenciana.

En un estudio con entrevistas semiestructuradas uno de los resultados obtenidos es: que las *Estrategias de Afrontamiento* referidas con más frecuencia por los facultativos entrevistados, analizadas de manera general. son las centradas en las emociones y en concreto la desconexión conductual y la búsqueda de apoyo social emocional; sin embargo a un hay mucho por investigar en el ámbito deportivo, y más en Colombia.

Dado que el afrontamiento es definido como: un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se manifiesta amenazante "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" Lazarus y Folkman, (1986, p. 164).

Por lo tanto se plantea el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno, Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina o por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Las estrategias de afrontamiento pueden ser según Gírdano y Everly (1986) adaptativas o inadaptativas, las adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las inadaptativas reducen el estrés a corto plazo pero sirven para erosionar la salud a largo plazo; Everly, (1979).

Las "*estrategias de afrontamiento*" pueden ser tanto adaptativas como inadaptativas. Las primeras incluyen evitación de aquellas situaciones que provocan malestar, resolver los problemas y aceptar la situación. Las segundas son, entre otras, consumos excesivos de alcohol y drogas, conductas histriónicas o agresivas y gestos auto líticos. Las estrategias mencionadas como adaptativas pueden transformarse en inadaptadas si se emplean durante mucho tiempo. Por ejemplo, la evitación es una adecuada respuesta precoz a la situación estresante, pero si se mantiene durante mucho tiempo impide los procesos de resolución y aceptación de los problemas. Lo expresado da a suponer que adaptación no es solo no solo de un contexto sociocultural como tal ni obedece a la naturaleza en sí de los deportistas. (Girdano y Everly 1986), (Everly, 1979)

De ahí que las estrategias de afrontamiento sean precisas, por tanto, diferenciar entre estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. "Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes" (Fernández-Abascal, 1997, p.190).

En esta perspectiva básicas a lo largo de las cuales pueden establecerse los estilos de afrontamiento, una de las primeras aportaciones propuso una categorización del afrontamiento en dos dimensiones básicas: el "método utilizado", según el cual el afrontamiento puede ser activo o de evitación y la "focalización de la respuesta" que da lugar a tres tipos de afrontamiento: focalizado en la evaluación de la situación, dirigido al problema o a la emoción (Moos y Billings, 1986; Moos, Cronkite. Billings y Finney, 1986). Estos autores consideran un nuevo modo de afrontamiento centrado en la evaluación y ponen de manifiesto la importancia del papel que juega esta variable ante una situación de amenaza, constituyendo en sí misma un foco sobre el cual se centra una forma de afrontamiento. Ampliando el modelo anterior, (Feuerstein, Labbé y Kuczmierczyk 1986) añadieron una tercera dimensión básica atendiendo a la "naturaleza de la respuesta" que puede ser de tipo conductual o de tipo cognitivo.

Así mismo, Endler y Parker (1990) plantearon que existen preferencias en el uso de determinadas estrategias, independientemente del estresor y a través del análisis factorial de las estrategias de afrontamiento, medidas por su "Inventario Multidimensional de Afrontamiento" identificaron tres dimensiones básicas: el "afrontamiento orientado a la tarea", el "afrontamiento orientado a la emoción" y el "afrontamiento orientado a la evitación". Posteriormente en un estudio realizado por Roger, Jarvis y Najarian (1993) al modelo anterior le añadieron una cuarta dimensión, denominada "separación o independencia afectiva respecto al estresor".

Siendo así en relación con las estrategias de afrontamiento, su delimitación conceptual es menos precisa debido a las diferentes etiquetas verbales utilizadas, ya que su definición ha estado unida al desarrollo de instrumentos de medida de las mismas. Revisadas las principales estrategias de afrontamiento, la tipología de Meichenbaum y Turk (1982); el "Inventario Multidimensional de Afrontamiento" de Endler y Parker (1990); el "Inventario de Tipos de Afrontamiento" de Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen (1986); el "Catálogo de Afrontamiento" de Schreurs, Willige, Tellegen y Brosschot (1987); el COPE o "Estimación de Afrontamiento" de Garver, Scheier y Weintraub (1989); el "Inventario de Estrategias de Afrontamiento" de Holroyd y Reynolds (1982); y el "Inventario breve de Propensión a la Enfermedad" de Eysenck (1991). Fernández-Abascal (1997) ha realizado un inscrito profundo de las diferentes estrategias de afrontamiento que han sido definidas en la literatura especializada.

Se identificaron como tales estrategias diferentes y se construyó la "Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento" Mas reciente desarrollado el Approach to coping in sport questionnaire (ACSQ) Kim y Duda, (1997) este cuestionario, cuya versión inicial se aplicó a una muestra d 275 atletas universitarios coreanos, haciendo visible la existencia de una estructura factoría en la que podían identificarse seis categorías de afrontamiento la versión revisada de 32 ítem presenta una sensata validez de constructo y reciente se han analizado las propiedades psicométricas de su versión española Kim. Duda, tomas y Balaguer (2003).

2. CAPITULO 2 ANTECEDNETES

2.1.COMPETENCIAS ASOCIADAS AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Las investigaciones concernientes a la ansiedad en atletas en Colombia son escasas, pero en otros países como Venezuela se realizó por Ibarra, A. (1999) un estudio no experimental descriptivo, de campo con el fin de determinar el nivel de "*ansiedad pre-competitiva en Atletas Fisicoculturistas*". Utilizó una escala de ansiedad pre-competitiva diseñada para el estudio y consiguió niveles medios de ansiedad pre-competitiva.

Aunque algunos estudios en el Psicología del Deporte intentan asemejar y analizar las características, competencias que, de alguna manera, estarían implicados en el rendimiento y éxito deportivo. Algunos de estos estudios inciden sobre atletas de alta competición, tratando de identificar cuáles son los niveles recomendables de los factores psicológicos que permiten un mejor desempeño y rendimiento de los atletas.

En los años 60 y los 70, los estudios alcanzados se caracterizaban por un abordaje tradicional, basado en el estudio de los rasgos de personalidad de los atletas. Estos estudios encontrados este ámbito, dichos rasgos son considerados como predictores del proceder de los atletas, ya que se trataba de características estables y consistentes, sea que, las diferencias en el comportamiento de los atletas eran inculpadas a diferencias individuales en sus rasgos de personalidad. Pero esta idea produjo numerosas críticas, muchas de ellas relacionadas con limitaciones de orden metodológico, ya que los rasgos de personalidad explicaban sólo un pequeño porcentaje de varianza en el rendimiento deportivo. Vealey (1992); Auweele (*et al.*, 1993); Morgan, (1978, 1980), Renger (1993) Silva, (1984; cit. por Cruz. 1996).

Durante los años 80 y los 90, los estudiosos intentaron identificar cómo el estrés y la ansiedad incide en el desempeño de los atletas, cuál es la forma como estos soportan esa ansiedad y como se preparan para el momento de la competencia, también identificar

cuáles son las características que predominan en los atletas consagrados que los diferencian de los restantes. Estos trabajos fueron realizados en el ámbito del paradigma interaccionista y transaccional, que busca analizar las características psicológicas de los atletas, así como saber sus estrategias, patrones de comportamiento, cognitivos antes y durante la competición (Cruz, 1996).

A pesar que, la idea de que los atletas consagrados con éxito de cada modalidad deportiva, tienen una serie única de características que los distinguen de los otros, parece demasiado simplista según (Highlen & Bennett, 1979). También hay que tener en cuenta otras variables como el sexo, la edad y la experiencia o el nivel competitivo considerado en la configuración de las características y competencias psicológicas de los más destacados atletas.

Así también Kreiner-Phillips y Orlick (1993) realizaron un estudio con 17 atletas destacados, cuyos resultados marcaron el papel de las competencias psicológicas de control de ansiedad. En consecuencia, se verificó que tras la preparación de clasificaciones de excelencia, el elevado nivel de auto-confianza, de concentración y las elevadas competencias de control de ansiedad fueron las primordiales particulares psicológicas y mentales involucradas en el entretenimiento de los deportistas en niveles mundiales de rendimiento, en sus siguientes años.

Siguiendo a Meyers y colaboradores (1979; Cít. por Cruz, 1996) realizaron un estudio con el objetivo de identificar las estrategias y competencias cognitivas de los 9 elementos que componían el equipo universitario de racquetball, campeón del campeonato nacional de los E.E.U.U., los estudiosos verificaron que los estándares de ansiedad diferenciaban a los atletas más destacados, de los que no se destacaban. No obstante los estándares de ansiedad experimentados por ambos grupos antes del momento competitivo, fueron similares. Los más destacados atletas presentaban una disminución de sus niveles de ansiedad a medida que se aproximaba la competición, mientras que los menos destacados se mostraban, a su vez, más ansiosos. En este

estudia se verificó así mismo que los mejores atletas poseían una mayor auto-confianza, considerando que estaban más próximos a su máximo potencial.

Continuando con los antecedentes, Highlen y Bennet (1979), en su estudio realizado con 39 luchadores de élite en Canadá, evidenciaron resultados muy similares. Por medio de la aplicación de un inventario desarrollado por Mahoney y Avenier (1977), confrontaron que la auto-confianza y la creencia en la proximidad de su potencial máximo (como atletas) fueron encontrados como los factores más determinantes para discriminar entre el grupo de atletas con más éxito y el grupo menos exitoso, por los elevados niveles en ambas variables, mostrados en el grupo de los primeros. Además, los autores comprobaron, como los mejores atletas experimentaban menos ansiedad, antes y durante la competición y mencionaban menos pensamientos negativos como respuesta de ansiedad antes de la competencia.

Así también Gould, Weiss y Weinberg (1981), en su estudio con 49 luchadores de los E.E.U.U hicieron una investigación que reconoció un análisis más sistemático de las relaciones entre los factores cognitivos y el rendimiento deportivo. Los autores aplicaron un inventario de competencias psicológicas adaptado del cuestionario utilizado por Highlen y Bennet (1979), que permitió estudiar las relaciones entre algunas variables cognitivas y las medidas de rendimiento seleccionadas, por los autores (hicieron una clasificación y registro en el Campeonato Nacional de victorias-derrotas durante la época anterior). En el análisis, de los datos obtenidos, comprobaron que el grupo de atletas con más éxito se diferenciaba ampliamente de los demás atletas en especial en cuatro variables: auto-confianza; preparación mental para la competición; proximidad del potencial máximo y efecto del favoritismo.

O sea que, los mejores atletas no sólo se estaban más auto-confiados, sino que se encontraban más próximos de alcanzar su máximo potencial, con mayor frecuencia se concentraban en la atención en pensamientos relacionados con la lucha y consideraron que sus pensamientos son afectados de una forma más positiva por el hecho de no ser considerados favoritos. Inversamente a los estudios realizados anteriormente, en este estudio se encontraron pocas diferencias por lo que respecta, tanto a los niveles de

ansiedad experimentados por los dos grupos de atletas, antes y durante la competición, como en las estrategias manejadas para tolerar la ansiedad.

Subsiguientemente, Highlen y Bennet (1979), efectuaron un estudio con dos grupos de atletas canadienses, caracterizándolos en función de dos tipos de prácticas deportivas: disciplinas de "*competencias cerradas*" (saltos de saltos de trampolín) y disciplinas de "*competencias abiertas*" (lucha), con el objetivo de identificar los factores psicológicos que mejor diferenciaban cuáles eran los atletas que alcanzaron la calificación para representar la selección nacional y aquellos que no la alcanzaron. Se hizo un análisis de los resultados para cada uno de los grupos y un análisis comparativo.

Los resultados obtenidos en los 44 atletas de salto de trampolín indicaron que, cuando eran comparados con los menos destacados atletas, los que habían conseguido calificarse para representar la selección nacional evidenciaron, entre otras, las siguientes características psicológicas: que se sentían más *auto-confiados*; además, señalaron más frecuentemente la ansiedad y lesiones como los factores que más favorecieron para sus peores resultados. De igual manera, experimentaban mayor grado de ansiedad durante la competición. Pensaron menos en la ansiedad y en los otros competidores para soportar la tensión pre-competitiva. Pensaban positivamente acerca de la calidad del rendimiento que tendrían. Racionalizaban menos durante la competición, en los errores del pasado y que manifestaron poseer un mayor nivel de concentración durante la competencia.

Conjuntamente también presentaron particularidades los 39 atletas de lucha, ellos así mismo diferenciaban los que habían conseguido la calificación, de los que no consiguieron, tales como: dejar ver menos dudas sobre su capacidad deportiva, percibir menor grado de ansiedad en diferentes situaciones de pre-competencia, a excepción de una semana antes de la competencia. Reflejaron una mayor concentración, y que pensaron menos en su autoevaluación y en la fueran a decirles sus entrenadores.

Haciendo la comparación de los resultados relativos a las particularidades psicológicas obtenidos en los atletas de lucha y en los atletas de salto de trampolín, se pueden decir, que los grados de ansiedad antes y durante de la competencia diferenciaron los atletas más destacados de los otros, en ambas disciplinas deportivas que los pensamientos de los mejores atletas en ambos los grupos eran más positivos; y que los atletas más exitosos se habían diferenciado positivamente en los grados de auto-confianza y concentración en ambas disciplinas deportivas.

Con el estudio Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), se hizo un gran aporte gracias al trabajo de competencias psicológicas, la relación en el rendimiento y el éxito deportivo por su trabajo con 713 atletas representantes de 23 disciplinas deportivas diferentes, compuesta por 126 atletas de élite, 141 jóvenes atletas pre-élite y 446 atletas universitarios. Con este estudio, los autores pretendían identificar las competencias psicológicas que diferenciaban los atletas de élite de los restantes y comparar los perfiles de competencias psicológicas demostrados por los atletas de élite con el perfil del atleta ideal propuesto por un grupo de psicólogos del Deporte. Para evaluar estas competencias en los atletas, se desarrolló un instrumento de 51 ítems, denominado como PSIS (Psychological Skills Inventory for Sports), en la que se contestaba a cada uno de los ítems en el formato *"verdadero-falso"*.

Después de la aplicación del instrumento, vino el análisis comparativo entre los atletas de élite y los demás. Los resultados por los atletas de élite fueron que experimentaban menos dificultades de ansiedad, tenían mayor capacidad de concentración, así como también poseían un gran nivel de auto-confianza y se preparaban más mentalmente, quinesésica y referenciada internamente, que se centraban más en su propio rendimiento que en el de su equipo y que estaban más motivados para el éxito.

Por medio de estos resultados, los autores pudieron confirmar que las competencias psicológicas encontradas en los atletas de élite que este estudio consideraba, no se correspondían exactamente al perfil del atleta ideal trazado por los psicólogos del deporte que presentaría menos problemas a nivel de la concentración, menos ansiedad, más auto-confianza y motivación, estaría más centrado en el equipo y más capaz de usar preparaciones mentales orientadas internamente.

Gould, Eklund y Jackson (1992) durante los Juegos Olímpicos de Seúl en 1988, hicieron un estudio bien detallado concerniente a los aspectos y componentes psicológicos relacionados con el desempeño deportivo de excelencia en la disciplina deportiva de lucha.

En este estudio se utilizó una metodología de investigación de naturaleza cualitativa, con la realización de minuciosas entrevistas a cada uno de los atletas de lucha y se intentó examinar los factores psicológicos asociados a la excelencia y al rendimiento deportivo de los atletas de lucha, específicamente los aspectos cognitivos y afectivos pre-competitivos y los aspectos cognitivos (pensamientos) y afectivos durante la competencia olímpica. En lo que corresponde al análisis del momento pre-competitivo, los autores encontraron la existencia de estándares bastante diferentes entre las mejores y las peores pruebas para los atletas.

Mientras que antes de las mejores pruebas, los atletas se sentían confiados y concentrados, presentaban niveles óptimos de activación y centraban su atención en estrategias tácticas claras. Antes de las peores pruebas demostraron falta de auto-confianza, experimentaron sentimientos y estados emocionales impropios, pensamientos negativos y considerables para la prueba en ese momento. A su vez, se desviaban de los planes de preparación previamente contruidos. Como resultado de este análisis, la conclusión del estudio pone de manifiesto la importancia que tienen los estados psicológicos pre-competitivos para el desempeño y rendimiento de los atletas durante la competición.

Por otro lado, Cruz (1994) en su trabajo investigativo con atletas de élite en su estudio con 246 atletas de élite de ambos sexos, en las disciplinas deportivas de voleibol, balonmano, natación y atletismo, obtuvo resultados semejantes. Las investigaciones realizadas en otros países, los resultados y conclusiones de este estudio apuntaron a una caracterización que distingue los atletas de élite por su mayor nivel de auto-confianza y motivación, así como por los bajos grados de ansiedad experimentados y, fundamentalmente, de cognición y pensamientos interferentes con su concentración en situaciones de competencia. En cambio, un número significativo de atletas de élite revelaron en este estudio experimentar dificultades y/o problemas psicológicos, al nivel

de control de la ansiedad en competitiva, de la auto-confianza y de la motivación (Cruz, 1994).

De Matheus (2000) efectuó una investigación dirigida a establecer el nivel de *"ansiedad pre-competitiva en Atletas de diez disciplinas de la selección del estado Zulia"*. La investigación fue de tipo descriptiva de campo y utilizó un inventario de ansiedad competitiva modificado para el estudio. Los resultados indicaron un nivel de rigurosidad de la ansiedad tanto para la variable como para las dimensiones estudiadas excepto para la dimensión conductual cuyo promedio se ubicó en moderado.

Al hacer la comparación entre disciplinas deportivas el estudio da como resultado diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva debido a la particularidad de cada una de ellas y. Al comparar por clasificación de disciplina se determinó que no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva al determinar el nivel de ansiedad pre-competitiva por sexo se evidenció que no existen diferencias significativas. Correlacionando la variable con la edad, se detectó una relación débil e inversa entre variables, es decir que a mayor edad es probable encontrar menores niveles de ansiedad pre-competitiva. De ahí la importancia de poder trabajar la ansiedad desde categorías inferiores donde ya llegando a las categorías superiores tenga ya experiencia en las estrategias de afrontamiento para los campeonatos deportivos.

Citando otras investigaciones: Heil, Zemper y Cáster (1993: citado por Mendelsohn, D. 1999) con una población de 1600 deportistas (4% de alto rendimiento) hallaron que el 48,3% de las lesiones deportivas corresponden a factores intrínsecos del atleta. 27.9% tienen una causa más o menos directa con problemas externos al deportista, 12.7% se relacionan con comportamientos inadecuados (agresivo, poco ético) de otros deportistas, y 11,1% corresponde a otros factores.

Guzmán, J. y Colaboradores (1995) publicaron en la revista de psicología del deporte su estudio sobre *"ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol"* basándose en la concepción de la ansiedad estado-rasgo, consiguieron que no

hubo correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones en el instrumento de medición (CSA1-2) y la aparición de conductas antideportivas o descontrol.

Guiraldo, P. Salvador, A. y colaboradores (1995), investigaron con respecto a la *"ansiedad y respuestas electrofisiológicas a una área de estrés mental tras un ejercicio aeróbico máximo"*, concluyendo que los niveles de base en los cambios de calor y energía fueron altos en la personas con ansiedad estado durante el transcurso del trabajo a realizar y en etapa de recuperación, pero el ritmo cardiaco fue diferente respecto a la ansiedad y hubo relación con la ejecución del trabajo realizado.

García, P. (1998; citado por Rodríguez, A. 1998) realizaron una investigación con 149 futbolistas aficionados de entre 15 y 27 años, usando como instrumento de medición el 16-PF (test para investigación de personalidad en corto tiempo) para evaluar el rasgo de ansiedad. Concluyendo que algunas lesiones deportivas no se explican del todo según factores como los medios técnicos, las normas de entrenamiento, las situaciones ambientales o la condición física del deportista y si se podrían deber al estrés que se sufre en la práctica competitiva del Deporte de élite.

.En el caso de Atletas. Hughes (1994) afirma que algunos programas deportivos no contribuyen a trabajar favorablemente la ansiedad. El modo de afrontar la ansiedad es algo personal y suponer que la actividad deportiva por sí pueda alterar esto es equivocado. Sin embargo, la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (1992) menciona la reducción de la ansiedad-estado como uno de los beneficios individuales del ejercicio deportivo.

Por otra parte, Larrumbe (1999) en su estudio sobre *"variables psicológicas implicadas en la rehabilitación de lesiones deportivas"*, utilizando una muestra de 28 atletas de competición, relacionó el dominio de la respuesta emocional y las características psicológicas de los atletas sobre la incidencia de lesiones. Se presume de que los atletas lesionados se diferencian de los no lesionados en su respuesta emocional y otras características psicológicas no pudo ser estadísticamente comprobada, por ejemplo: la

ansiedad media para los lesionados y los no lesionados difería en 0.50 y la ansiedad fóbica en 0,71.

Igualmente Gutiérrez, M. Estévez. A. y Colaboradores (1997) realizaron dos estudios sobre la "*ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés*", encontrando que la ansiedad tiene un efecto negativo en tres pruebas: lanzamiento de balón, habilidad con móviles (ansiedad cognitiva) y equilibrio dinámico (ansiedad somática). Aquí sugieren que el entrenamiento debe cumplir una función "amortiguadora", en tanto permite revalorar los indicios de ansiedad de manera propicia y efectiva para así remediar los posibles efectos que pueda tener en el deportista.

Por la demostración y la evidencia de su operación sobre el rendimiento de los atletas, la ansiedad es una de las variables psicológicas más abordadas en los estudios desarrollados en el ámbito de la psicología del Deporte, aunque, su efecto puede ser facilitador para unos, puede convertirse en debilitador para otros. Así que es importante tener en cuenta todas las recomendaciones en estudios ya realizados y su aplicación para la obtención de mejores resultados. Además, existe una serie de estudios que justifican de manera objetiva la importancia del entrenamiento psicológico.

Barbi y Hall (2009) relacionaron la utilización de un entrenamiento psicológico, como es la práctica imaginada, en deportistas con distintos resultados. Encontraron que, a medida que aumentaba el nivel del deportista, mayor tiempo se le dedicaba al entrenamiento psicológico, realizando más entrenamiento psicológico los deportistas de nivel nacional, que los de nivel regional y estos a su vez que los de nivel provincial, no existiendo diferencias entre sexos. Además, en un segundo estudio (Cumming y Hall, 2002a) se dice que aparentemente los atletas de élite también utilizan más la visualización en periodos de después de temporada. A esto, se le suma otro estudio (Cumming & Hall, 2002b) sostiene que los deportistas de mayor nivel le dan una mayor importancia al entrenamiento psicológico, no existiendo tampoco diferencias significativas entre sexos ni entre deportistas del mismo nivel.

Calméis y Fournier (2000) evaluaron el enfrenamiento psicológico en gimnasias femeninas de élite. Entre los resultados más importantes se resalta el hecho de que un plan de entrenamiento psicológico, aumente la confianza de las gimnastas. Además, en los periodos competitivos, se le da mayor importancia al entrenamiento psicológico.

Gammage, Hall y Rodger (2000) encuentran que los deportistas que realizan una mayor práctica deportiva, también realizan una mayor práctica psicológica, llegando al final con la siguiente conclusión: el uso de explícitos entrenamientos psicológicos, podrían crear adherencia a la práctica deportiva.

Orlick y Parington, citados en Weinberg y Gould (1996). Plasmaron un estudio en el que ponen en práctica una serie de planes para afrontar las olimpiadas con el equipo olímpico canadiense, mediante el cual se consiguió superar las calamidades y bajones de rendimiento, así como encaminar positivamente la ansiedad y el arousal ligados a la ejecución.

Un estudio realizado por Vealey citado por Weinberg y Gould (1996), es notorio que en 9 de cada 12 estudios en los que se verificaba una intervención psicológica en el Deporte mostraban una mejora de la práctica.

Notablemente cada uno de estos estudios revelan que los métodos de intervención psicológica suelen acompañarse de un crecimiento del rendimiento y como, el aumento de éste se acompaña por un aumento en la utilización de las técnicas de entrenamiento psicológico. Además, se puede ver como esto puede deberse al aumento que produce el entrenamiento psicológico en el nivel de confianza y el autoestima (Calméis y Fournier, 2001) o en buena medida a un trabajo positivo de la ansiedad (Orlick y Parington, 1989), dado los buenos resultados de estos estudios es considerable pensar en aplicar una intervención psicológica que acompañe a los deportistas en su práctica deportiva para optimización de resultados.

2.2.EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE.

De lo anteriormente mencionado el autor que mayor desenlace ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens (1975). En su trabajo se considera la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rango, (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967). Para dicho autor el carácter determinante de una situación de competencia, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación. Los elementos del Proceso Competitivo de Martens (1977) incluyen situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de rival.

Lazarus y Folkman (1936) con su teoría y en el modelo de Martens hay una semejanza entre en la que el factor personal como dogmas, responsabilidades y recursos, influyen en la valoración cognitiva, por eso se determina que las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee las personas podrán ser las bases para valorar las consecuencias. No obstante, como dicen los autores, los componentes personales en ocasiones no son suficientes para explicar el proceso de valoración cognitiva, ya que operan de forma autónoma respecto de los componentes situacionales para determinar si grado de amenaza o reto del entorno.

A su vez el significado de ansiedad de prueba o valoración, que referencia la dirección o disposición a dar respuestas interferentes, auto-centradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas. Son dadas por Sarason y Mandler (1952). Uno de los primeros instrumentos de medida de la ansiedad, fue el Test Anxiety Questionnaire, realizado por Sarason y Mandler, (1952). Allí diseñan una serie de preguntas referentes a las cualidades hacia ;a situaciones de competencia a las acciones emocionales sentidas en tales situaciones. Otros instrumentos aplicados son: el Achievement Anxiety Test (AAT) Alperí y Haber, (1960), y el Test Anxiety Scale (TAS) Sarason, (1958)

Ahora bien la construcción de los test sobre de ansiedad-estado ante la competencia como el CSAI-2 ha consentido un avance esencial sobre la ansiedad en la competencia deportiva. Concerniente a la independencia de los tres componentes cognitivo, somático y autoconfianza, da por hecho su diferencia en el adelanto temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, ahora para obtener un diagnóstico diferente de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto y cada disciplina deportiva, entonces afirman Martens y Cois, (1990), desde una teoría de varios aspectos de la ansiedad, predicen que los componentes no siguen las mismas modelos de cambio durante la etapa previa a la competición. Krane y cois. (1992), Jones y Jodra (1993) afirman que los deportistas pueden mejorar la ansiedad muy eficazmente con utilización de este instrumento de evaluación, en función del influencia de sus distintos componentes.

2.2.1. VALIDACIÓN DE LOS TEST

Los inventarios y cuestionarios psicológicos se han convertido en la forma más común para medir la ansiedad, debido a la rapidez, validez y facilidad de su administración, sobre todo en contextos aplicados. Quien más ha defendido el desarrollo de estos métodos de evaluación ha sido Martens (1977), él dice que el valor del estado de ansiedad a través de medidas de auto-informe dice más sobre el estado general de aceleración del sujeto, que cualquier otra medida fisiológica, aunque se de manera aislada o compuesta.

Como referencia a su validez presente de los test, también se han obtenido resultados. Que correlacionaron las puntuaciones obtenidas mediante el CSAI-2 con otras encargadas de medir el resultado de ansiedad rasgo como por ejemplo SCAT (Martens, 1977), TAI (Spielberger et al., 1970), AAT-C (Alpert y Habert, 1960) y el IECS (Rotler, 1966). Y con otras medidas dirigidas a medir la ansiedad como estado como por ejemplo WEI (Morris, Davis, y Hutchings, 1981), CSAQ (Schwartz, Davidson y Goleman, 1978), STAI (Spielberger et al, 1970) y el CAL (Zuckerman, 1960). Citados por Gonzales Rodríguez, (2009)

A sí mismo, la validez de constructo quedo suficientemente aclarada a través de numerosos estudios empleando el CSAI-2 (Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984; McAuley 1985; Vealey, 1986; Taylor, 1987; Burton, 1988). Citados por Gonzales

Rodríguez, (2009) Competition Anxiety Test (SCAT) Martens, (1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

También hay una versión española adaptada, realizada por la Universidad Autónoma de Barcelona (1991). Igualmente consta de 27 ítems y 4 alternativas de respuesta que van de 1 nada a 4 mucho. Y en los últimos años, algunos autores (Arruza, Telletxea, Azurza, Amenabar, Halague 2001; Arruza, Telletxea, González, Arruza y Balague, 2003) sobre la base de esta adaptación, han creado otra versión modificada, incluyendo una nueva categoría de respuesta. Con lo que el cuestionario se presenta sobre una escala de 5 alternativas que oscilan entre 0 (nada) y 4 (muchísimo).

Por otro lado también en el Estudio correlacional entre la “Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles” de la doctora. Lic. Ps. Alejandra Letelier López (2005). Dice con respecto a este punto, ambas pruebas muestran evidencia de confiabilidad por consistencia interna. El CSA1-2 presenta un Alpha de 0.76251 con un total de 27 Ítems. Mientras que el ACSQ-1, un Alpha de 0.7205 con un total de 28 ítems. Por eso a continuación se hará referencia a unos instrumentos y medidas de evaluación psicológica más utilizados por los investigadores en el ámbito de ansiedad en contextos deportivos.

Tabla 1: Algunos estudios para referentes de evaluación en el ámbito de la investigación de la relación entre Ansiedad y Rendimiento Deportivo. Psicología del Deporte, en el periodo entre 1995 e inicios de 2007.

<i>Instrumento</i>	<i>Factores e Ítems</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Autores</i>
State-Trait Anxiety Inventory-STAI	Rasgo de ansiedad: 20 ítems “Sentí falta de auto-confianza” Estado de ansiedad: 20 ítems “Me siento nervioso”	Evaluación del rasgo de ansiedad y del estado de ansiedad	Spielberger (1966); Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970)
Sport Competition Anxiety Test-SCAT	Rasgo de ansiedad competitiva: 15 ítems (10 evaluados) adaptados a la competición deportiva.	Medir la ansiedad competitiva como rasgo o característica de la personalidad unidimensional.	Martens (1977)
Sport Anxiety Scale-SAS	Ansiedad Somática: 9 ítems	Pretende medir diferencias individuales	Smith, Smoll &

	. "me siento nervioso" Preocupación: 7 ítems ej. "tengo dudas sobre mí propio" Perturbación de la concentración: 5 ítems ej. "muchas veces, mientras estoy compitiendo, no presto atención a lo que está pasando"	en el rasgo de la Ansiedad Somática y en dos dimensiones del rasgo de Ansiedad Cognitiva.	Schultz (1990)
Competitive State Anxiety Inventory-CSAI-1	10 ítems de la escala del estado de ansiedad de los STAI.	Evaluar el estado de ansiedad de los atletas, creando una medida de ansiedad unidimensional.	Martens e colaboradores (1980)
Competitive State Anxiety Inventory-2	Ansiedad Cognitiva: 9 ítems; Ansiedad Somática: 9 ítems; Auto-confianza: 9 ítems	Evaluar el estado de ansiedad de los atletas, creando una medida de ansiedad multidimensional.	Martens e colaboradores (1983, 1990)
Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva-Percepção de Ameaça	10 ítems ej. "La competición deportiva me provoca estrés y ansiedad porque existe la posibilidad de... Parecer competente ante los otros"	Evaluar el estilo general de evaluación cognitiva primaria, en la perspectiva de cada atleta, y que los conduce a experimentar estrés y ansiedad en la competición deportiva.	Cruz (1994)

Como se puede constatar en la tabla anterior, la mayoría de los estudios revistos refieren que el nivel de ansiedad experimentado por los atletas en un momento inmediatamente anterior a una competición (ansiedad-estado) tiene una relación negativa con la performance, es decir, tiene un efecto moderador en la performance subsecuente.

Tabla 2: Comparación de estudios de las dimensiones halladas o empleadas en diversos estudios y escalas de afrontamiento (Vázquez Valverde, 2007. Pg428)

Factores e Ítems / Autores	VOC Folkman Lazarus, 1986	Carver y cols 1989	Coyne y cols 1981	Moos. 1988	Rippere CID 1977	Vázquez y Ring, 1996
Afrontamiento directo	X	X		X		X
Apoyo y/o información social	X	X	X	X	X	X
Distanciamiento o negación	X		X	X	X	X
Escape/evitación (p. ej., pensamientos mágicos, comer, beber, etc.)	X	X	X	X	X	X
Planificación y solución de problemas	X	X	X	X		X
Revaluación positiva	X	X	X	X	X	X

Aceptación de responsabilidad	X			X		
Autocontrol	X					
Autoacusación			X			
Descargas emocionales (llorar, conductas agresivas, etc.)		X	X	X		X
Conductas de autocuidado (arreglarse, vestirse bien, etc.)			X		X	X
Realizar actividades solo o con gente (salir, ordenar cosas, etc.)			X		X	X

Estas estrategias halladas con el WOC coinciden en buena medida con las encontradas en otros estudios que han empleado ésta u otras escalas semejantes para evaluar los recursos genéricos de afrontamiento de las personas. No obstante, no existe una coincidencia absoluta en todos los instrumentos. En algunos aparecen ítems que no se encuentran en otros (p. ej., conductas religiosas como rezar, el empleo del humor, la restricción de llevar a cabo ciertas acciones, etc. (tabla 2)

3. CAPITULO 3 APLICACIONES Y CONCLUSIONES

La aplicación de este estudio en el campo deportivo, desde la visión de Ciencias Deporte como un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida. Además se pretende promover una formación que integre los conocimientos básicos, de diferentes campos en el entrenamiento deportivo y el rendimiento psico-físico, con una visión social y multidisciplinar con otras ciencias de investigación como medicina, biomecánica deportiva, la fisiología del Deporte entre otras más cuando sea requerido según las necesidades particulares de cada deportista, con Idoneidad y visión holística ante los posibles retos y avances que de la ciencia y la tecnología surjan. Por lo tanto, esta revisión bibliográfica, sirve para aplicar principios científicos en el diseño, planificación, ejecución, control y evolución de los procesos de entrenamiento en una disciplina deportiva y con aplicación a otros ámbitos del Deporte.

A si pues especialmente debido a la particularidad del atletismo de las cuales algunos profesionales vinculados al Deporte no tienen en cuenta, esto a que algunos entrenadores no tienen las competencias adecuadas, ni la preparación académica necesaria, en ocasiones algunos comenzaron su carrera desde lo empírico y a su experiencia como deportistas, y obviando lo que un profesional en Deporte o Profesional en las Ciencias del Deporte, debe tener en cuenta es el ser una unidad biopsicosocial. por lo anterior el presente estudio para tener una mirada amplia recomienda modelo combinado entre los enfoques cualitativo y cuantitativo correlacional entre las variables, ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento y su incidencia para alcanzar un alto rendimiento deportivo, para la toma de datos cuantitativos de la evaluación de la ansiedad tradicionalmente se ha realizado a través de cuestionarios o auto-informes, si bien en estudios más profundos se han llevado a cabo análisis de respuestas vegetativas y/o observaciones sistemáticas de distintas conductas claves.

Uno de los cuestionarios utilizados para el análisis de la ansiedad en situaciones de competición en el Deporte es el *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2), desarrollado en una primera versión por Martens (1977) y posteriormente revisado y

mejorado en un segundo formato más condensado por Martens, Vealey y Burton (1990), adicionalmente Márquez, (1992- 1993) aporta información relativa a los efectos desencadenantes de la ansiedad propia del Deporte y que llegaría a ser validado para la versión española utilizando, el Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, es un sondeo de 27 ítems, distribuidos en tres subescalas que evalúan ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. En este test el atleta debe marcar la opción que más considere a su estado competitivo, a través de una escala likert de 4 puntos, en la que se establece: (Letelier López, 2005)

Nada. 1 punto.

Un poco. 2 puntos.

Moderadamente. 3 puntos.

Mucho. 4 puntos.

Este cuestionario, diseñado por Martens, Vealey y Burton (1990) mide la ansiedad previa a la competición a través de tres dimensiones:

- 1) Ansiedad somática estado
- 2) Ansiedad cognitiva estado
- 3) Autoconfianza estado

Así mismo para las estrategias de afrontamiento recomienda hacerse después de la competencia a través de un cuestionario. Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003), es un sondeo de 28 ítems en el cual el atleta debe indicar, a través de una escala likert de 5 puntos, la opción que diga la frecuencia con la cual utiliza las estrategias en las competencias. Y está representado así: (Letelier López, 2005)

1 nunca

2 representa casi nunca

3 representa algunas veces

4 representa casi siempre

5 representa siempre.

El instrumento está conformado por las siguientes subescalas:

- 1 Calma Emocional,
- 2 Planificación activa/ Reestructuración cognitiva,
- 3 Distanciamiento mental,
- 4 Conductas de riesgo
- 5 Búsqueda de apoyo social

Continuando con las recomendaciones para llevar a cabo este tipo de estudio está la línea cualitativa se puede hacer por medio de entrevistas haciendo pregunta e indagando un poco más a fondo sobre lo que siente previamente en competencia y después de la competencia el joven atleta, y trate de expresarlo con sus propias palabras, se proponen unas preguntas bases, algunas teoricas, abstractas, sustantivas y se espera que de esas mismas preguntas surjan otras interrogantes a medida que se valla teniendo una conversación amena con el joven atleta esta entrevista puede llevar a alguna definición o tal vez ninguna. Teniendo en cuenta que cada pregunta valla relacionado a cada uno de las dimensiones habladas anteriormente para que tenga una estructura y no se valla a perder en la indagación.

Con base a lo aplicado, en los cuestionarios se puede decir que. De las estadísticas descriptivas más utilizadas son las medidas de tendencia central y las medidas de dispersión. Las medidas de tendencia central empleadas son la media. Y para la dispersión se empleó la desviación estándar. Ambas medidas tienen el objetivo de establecer los niveles de ansiedad pre-competitiva, en los atletas que participan en la muestra.

En congruencia con el objetivo de la investigación, que es dar base para continuación de estudios que se puedan llevar a cabo, este estudio se puede concluir diciendo que:

Que se necesita investigar más con las áreas relacionadas que se implican en el proceso como lo es desempeño deportivo de los jóvenes atletas, junto con los padres, entrenadores y demás sectores relacionados que pueda influenciar en tal rendimiento.

Es necesario identificar que otros factores pueden afectar el desempeño y de cómo estos pueden verse involucrados con la ansiedad. Ante esta necesidad y señalado la carencia de estudios con dicho objetivo por tanto el presente estudio es una aproximación al tema, pretendiendo con ello ayudar a entender un poco mejor la situación.

De cualquier modo, se considera que la ansiedad-estado aún necesita ser más estudiada y con una mayor profundidad, para entender de una mejor manera la realidad en la que se desenvuelve el colectivo individual frente al atletismo

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

Este estudio plantea la importancia del conocimiento de los procesos evolutivos desde contextos históricos, ideológicos y políticos, así como de la consideración filosófica y teórico científica para establecer posibilidades de diferenciación frente a la naturaleza, esencia y caracterización del hecho deportivo

Ya que este estudio se llevó a cabo en la revisión, análisis de diferentes estudios y trabajos realizados este, es una base y apoyo fundamental para función y metodología hacia otros campos del conocimiento. También se recomienda si se quiere continuar con aplicación de este estudio se debe tener en cuenta que:

Nunca olvidar de que las personas son seres biopsicosociales, que se relaciona con el medio y en ellos influyen el medio que los rodea por eso siempre se debe tener una mirada multidisciplinar donde se puedan aplicar, por eso juega un papel muy importante el desarrollo de la preparación tanto física, psicológica, teórica y atlética, previo al

ejercicio o práctica deportiva, no olvidando al ser como una persona integral y única al momento de querer realizar estudios científicos es deber ético del profesional en el campo del de Deporte:

Tener en cuenta ser como persona e individuo con particularidades propias, principio de individualidad.

Tener claridad en la aplicación de métodos de investigación, tal como se sugiere.

Estructurar conceptos, definiciones, categorías, principios.

Hacer relevancia socioeconómica y sociopolítica de la muestra seleccionada.

Realizar trabajo interdisciplinario con las ciencias madres.

Realizar aportes y contribuciones para la acción práctica.

4. REFERENCIAS.

- American Psychiatric Association. (1995-1994). *Manual diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona: Masson.
- Anshel, M., Freedson, p., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., Plowman, S., y otros. (1992). *Dictionary of the Sport and Exercise Sciences (Diccionario de las Ciencias del Deporte)* (Española junta de Andalucía ed.). Málaga: Unisport.
- Arcas Guijarro, S., & Cano Vindel, A. (1 de 1 de 1993). <http://hdl.handle.net/10401/1379>. http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol3num1/art_6.htm, Ed.) Recuperado el 3 de 10 de 2011, de Psicología.com: <http://psiquiatria.com>
- Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. (2011). Reglamento Técnico. En A. I. Atletismo, *Reglas de Competición 2012 - 2013* (págs. 119- 265). Monaco: 17, rue Princesse Florestine - BP 359.
- Athur., S. W. (1 de 11 de 2000). *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado el 22 de 11 de 2012, de Psicología 2000: <http://www.psicologia2000.com/es/enciclopedia-general-psicologia-on-line-wiki-letra-a/23704-arthu>
- Avero, A. P., Corace, K. M., Endler, N. S., & Calvo, M. (2003). Personality and Individual Differences. En A. P. Avero, K. M. Corace, N. S. Endler, & M. Calvo, *Coping Styles and Threat Processing* (págs. 35, 843- 861).
- Balaguer, I. D. (2003). Estudio de las características psicométricas de la versión española del cuestionario de aproximación al afrontamiento en Deporte. *Psicología del Deporte*, 197 - 212.
- Balsquez, D. A. (1999). Modo de Introducción. En D. A. Balsquez, *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (págs. 19-46). Barcelona: INDE.
- Barbi, L., y Hall, C. (2009). Observational learning use and self-efficacy beliefs in adult sport novices. En *Psychology of Sport and Exercise* (págs. 10, 263–270.).
- Bardos, Lopez, A. (2005). *Transtorno de ansiedad generalizada*. Barcelona: Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología.
- Belloch, A., Bonifacio, S., & Ramos, F. (1995). *Manual de Psicopatología* (Vol. 2). Madrid: Graw-Hill Interamericana de España.
- Blazquez, D. A.(1999). *Modo de introducción. La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE. (Págs. 19-46)
- Bolaños, D. F. (1996). *Influencia del Deporte en la motivación para la participación de grupo*. Cali: Universidad del Valle.
- Bolaños, D. F. (2003). *El enfoque Biopsicosocial de la salud/la como necesidades*. Cali: Universidad del Valle.

- Bolaños, D. F. (4 de 2003). Profesional en Ciencias del Deporte. Cali: Universidad del Valle.
- Bolaños, D. F. (2005). *Kinesis#43*. Recuperado el 3 de 8 de 2010, de http://200.26.134.109:8080/enDeporte/hermesof/portal/home_1/rec/arc:3091.pdf
- Brandão, R. F. (1995). Ansiedade em atletas. Movimento 1.
- Buceta, J., López de la Llave, A., Pérez Llantada, M., Vallejo, M., & Del Pino, M. (2002). Intervención psicológica en corredores de maratón. En *característica y valoración del programa aplicado en maratón de Madrid* (págs. 11:85-109). Madrid: Revista Psicología del Deporte.
- Cagical, J. (1957). *Hombres y Deporte*. Madrid: Taurus.
- Calmels, C., & Fournier, J. F. ((2001).). Duration of Physical and Mental Execution of Gymnastic Routines. *The Sport Psychologist*, 15, 142-150.
- Calzada, A. (1999). *Manuales para la enseñanza iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Caracuel, J. J.-G. (1991). *Rendimiento deportivo y rendimiento "psicológico": emoción, expectativas, marcas*.
- Cauas A, R. E. (2008). *psicologia deportiva*. Recuperado el 28 de 11 de 2010, de <http://www.psicologiadeportiva.cl/>
- Cecchini, J. A., González, C., & Carmon, Á. M. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Cidoncha, Falcón, V., & Diaz, Rivero, E. (Febrero de 2012). *efdeportes.com*. Recuperado el 3 de agosto de 2012, de Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/>
<http://www.efdeportes.com/efd165/el-deporte-olimpico-por->
- Coronado, A. O. (2011). *Iniciación al atletismo "Normas Generales"*. España: Alhambra.
- Cortes Cortés, J. (2009.). *Historia del Deporte. Madrid*. Universidad Nacional de Educación a Distancia UNED.
- Cumming, J. L., & Hall, C. (2002a). Athletes use of imagery in the off-season. En *The sport psychologist* (págs. 16, 160-172).
- Cumming, J., & Hall, C. (2002b). Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20, 137-145.
- De La Rica, M. (1999). *El Deporte en la educación física*. Barcelona: INDE.
- Díaz Martín, M., Jiménez Sánchez, M., & Fernández Abasca, E. (1997). (E3A) Departamento de Psicología Básica II. *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento de motivación y emoción*, 3 Núm. 4. Universidad Nacional de Educación a Distancia revista electrónica.

- Diccionario de real lengua Española edición electrónica. (2012). Diccionario de real lengua Española edición electrónica. (versión 21.1.0). Madrid.
- Diccionario Etimología del Deporte. (s.f.). *Etimologias.net*. Recuperado el 15 de 12 de 2010, de <http://etimologias.dechile.net/?Deporte>.
- Domínguez, Herrera , R. (Agosto de 2012). *EFDeportes.com*. Recuperado el 1 de Agosto de 2012, de Revista Digital: <http://www.efdeportes.com>
- Endler, N. S. (1990.). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. 58(5), *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Everly, G. (1979). *Strategies for coping with stress: An assessment scale*. Washington DC: Office of Health Promotion, Department of Health and Human Services.
- Everly, G. (1989.). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Fallas Romero, N. (2008). *Factores psicologicos relacionados con la incidencia y recuperacion de las lesiones deportivas en futbolistas*. Heredia: Universidad Nacional.
- Fernández, A. F., Palmero, F., Chóliz, M., & Mart, F. (. (s.f.). *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. En E.G.
- Gammage, K. L., Hall , C., & Rodger, W. M. (2000). More about Exercise Imagery. *The Sport Psychologist*, 14, 348-359.
- Gavidia Pineda , P. H. (2007). *Niveles de ansiedad en la etapa pre-competitiva relacionada con el rendimiento deportivo*. Salvador.
- Giménez, F. J. (s.f.). iniciación deportiva para todos. En *El Deporte dentro del ámbito recreativo* (págs. 195-208). Huelva:: En Rebollo.
- Girdano, D., y Everly, G. S. (1986). *Controlling stress and tension* (2ª ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gonzales Rodriguez, O. (2009). *Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos*. Pais Vasco: Doctoral thesis, UPV/EHU.
- González Zuñiga, L. G., & Mejia Balcazar , M. (2010). *BASES CIENTIFICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Loja: U.N.L. A.E.A.C. C.C.F.
- Gould, D. y. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. En *Advances in sport psychology* (págs. 119-142). In T. Horn.
- Gracia Manso, J. M., Navarro Valdivieso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *pruebas para la valorización de la capacidad motriz en el Deporte. Evaluación de la condición física*. España: Gymnos.

- Hernández Prado, C. M., Cortegaza Fernández , L., Labrada Morejón , J. L., Recondo Cuba , A., & Pollán Miguélez , A. (Agosto de 2003). La distribución de los esfuerzos en la carrera de cien metros llanos. Buenos Aires: Año 9 - N° 63 .
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (s.f.). *Trastornos de Ansiedad*. Departamento De Salud Y Servicios Humanos De Los Estados Unidos.
- Jaureguiberry, V. (2010). *El Ser Humano Como Ser Biopsicosocial*. Recuperado el 9 de 9 de 2011, de Salud integral:
http://Biblioteca.Itson.Mx/Oa/Psicologia/Oa10/Salud_Integral_Desde_Perspectiva_Biopsicosocial/ 2010
- Jodra , P. (1999). *Psicodeporte*. (APSIDE, Ed.) Recuperado el 15 de 01 de 2010, de [http://psicoDeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloid=33& APSIDE](http://psicoDeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloid=33&APSIDE)
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, Suppl. 9, S115.
- Kim, M. S., Duda, L. J., & Tomas, B. I. (2003). Examination of the psychometric properties coping in sport questionnaire. *Magazine de psychologies and Deports* 12, 197 -212.
- L, M. S. (Z 1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva, I estructura factorial. *Revista de psicología del Deporte*. , 25 -38.
- Lazarus, R. S., & Folkman. (1984a). Coping and adaptation. *En D. Gentry (Ed)the handbook of behavioral medicine*, 282 – 325.
- Lazarus, R. S., & Folkman. (1984b). *Straus, appraisal, and coping* Springe. Nueva York.
- Lazarus, R. y. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. (M. Roca, Trad.) New York: pringer Publishing Company.
- Leal, J. (1997.). *Registro Descriptivo de la Ansiedad Competitiva en Atletas Pertenecientes a la Selección Juvenil del Estado Zulia*. Maracaibo: . Ediciones del Instituto Regional de Deporte del Estado Zulia (I.R.D.E.Z.). .
- León Prados, J., Fuentes, I., & Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.
- Letelier López, A. (2005). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. Chile: Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales.
- Loehr, J. (1990). *Juego mental*. Madrid: Ediciones Tutor.
- Lois., G., & García, E. M. (2001). Bienestar, salud y ejercicio físico: práctica deportiva y opinión de los adolescentes. *XIII Congreso Nacional de Psicología del Deporte y la Actividad física*. Pontevedra, España.

- Martínez , C. R. (2008). *La ansiedad en el Deporte y su aplicación práctica al atletismo*. Recuperado el 28 de 11 de 2010, de librosintinta.in/busca/atletismo/pdf/start-20/: <http://aamoratalaz.com/articulos/ADAPA05.pdf>
- Mejía Velásquez, L. D. (Noviembre de 1995). Consideraciones sobre corporeidad, Deporte e integración deportiva. . *Revista Educación Física y Deporte*.
- Michael, M. (2005). Mejora del Rendimiento Atlético. En M. Michael, *La Unión de la Ciencias del Deporte y del Entrenamiento*. (pág. Pid: 467.).
- Mockus, A. y. (1998). *Las Fronteras de la Escuela*. Bogota: Magisterio.
- Moos , L. H., Cronkite, R. C., Billings, A. G., & Finney, J. W. (1986.). *Health and Daily Living Form. Social Ecology Laboratory*. Stanford: Veterans Administration of Stanford University Medical Centers.
- Moos, R. H., y Billings. , A. G. (1986). *Conceptualizing and measuring coping resource and processes*. New York: En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. : Free Press.
- Muñoz Guillén, J. A. (2001 San José de Costa Rica). Recuperado el 07 de 08 de 2011, de <http://www.icoder.go.cr/fileadmin/usuarios/documentos>
- Oblitas Guadalupe, L. A. (s.f.). *Revista Psicología Científica.com*. Recuperado el 15 de 01 de 2012, de Psicología del Deporte: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-314-1-panorama-de-la-psicologia-de-la-salud.html>
- Paredes Ortiz, J. (2002). *El Deporte como juego: un análisis cultural*. Alicante : Universidad de Alicante .
- Pascua, M. (1998). *Las Carreras de Velocidad. En Carreras y Marcha*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Pichot, Pierre DSM-IV. (1995). *Manual Diagnóstico y Estadístico De los Trastornos Mentales*. Paris: American Psychiatric Association.
- R, R. I. (2011). *El portal del mundo de la psicología*. Recuperado el 15 de 01 de 2012, de Mundo virtual: <http://www.psicocentro.com/cgi-bin/index.asp>
- Robles, Rodríguez, J., Abad, Robles, M. T., & Gimenez, Fuentes, F. J. (1 de Noviembre de 2009). *Concepto, Características, Orientaciones y Clasificaciones Del Deporte Actual*. Recuperado el 12 de 10 de 2011, de Efedeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd138/>
- Roca., 5. M. (1986).
- Roger, D. J. (1993.). The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Coping StrategiesPersonality and Individual Differences. En *Detachment and Coping* (págs. 15, 619-626). .

- Sánchez Bañuelos, F. (2000.). Análisis del Deporte en Edad Escolar y una Alternativa Para el Futuro. En J. D. García (Ed.), *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*. Sevilla: Dos Hermanas, Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas,.
- Sara, M. (2004). *Ansiedad, Estrés y Deporte* . Madrid: EOS.
- Sara, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International journal of clinical and Health psychology*, 6 (002), 359 – 378.
- Sara, M. (3 1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva, II consistencia interna y validez simultanea. *Revista de psicología del Deporte*, 31– 40.
- Sara, M. (VIII 1994). Diferencias en los componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de Deportes individuales y colectivos. *Revista de entrenamiento deportivo*, 11 – 14.
- Smith, R. .. (1989). Anxiety in sports: An international perspective. En D. Hackfort, & C. D. Spielberger, *Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies*. (págs. 183-201). Nueva York, NY: Hemisphere.
- Solís Carmen Manrique, V. A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. (H. Valdizan, Ed.) *Revista de psiquiatría y salud mental*, 2(1), 33- 39.
- Spielberger, C. Y. (1975). *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo*. México: Manual Moderno.
- Stone AA, H. L. (1988). Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues. En C. LH (Ed.), *Coping with stressful events. Coping dimensions and issues* (págs. 182-210). Newbury Park: Sage.
- Vargas Olave, C. E. (1994). *El Deporte como objeto de estudio*. Cali Colombia: Talleres Gráficos de Impresora Feriva S.A.,.
- Vargas Olave, C. E. (2012). Ciencias del Deporte: *Evolucion de aspectos teoricos cientificos* Vol.8 (págs. 140- 165) Entramado Universidad Libre. Cali.
- Vázquez Valverde, C. C. (1999-2007.). Ring Estrategias de afrontamiento. *R Mía*, Cap. 31.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y del ejercicio físico* (4º ed.). Panamericana.
- Wortman, C., & Silver, R. (1987). Cataclysms, crises and catastrophes. En B. B. VandenBos GR (Ed.), *Coping with irrevocable loss* (págs. 189-235). Washington: American Psychological Association