

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TAEKWONDOKAS

Martín Matoma, Oscar Alejandro*,
Gómez, Juan David**,
Quimbay Torres, Demy Sofía***,
Alberto Cardozo, Luis****

Resumen

La ansiedad previa a la competición es una de las emociones más comunes que experimentan los deportistas. Puede causar efectos tanto positivos como negativos, por ello se considera un aspecto importante en la preparación deportiva. La presente investigación aborda los niveles y las causas de ansiedad en deportistas de taekwondo de competición, con el instrumento Competitive State Anxiety Inventory-2. En este estudio participaron 65 deportistas pertenecientes a cuatro academias deportivas diferentes. El estudio indica que no existe una diferencia significativa entre la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza ($p > .05$). Los datos muestran que los deportistas de ambas categorías tienen un comportamiento similar en las variables. También se demostraron niveles más altos de autoconfianza y niveles más bajos de ansiedad somática. Desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés previene llegar a estados de ansiedad extremos. Este artículo pretende promover futuras investigaciones relacionadas con el taekwondo y las variables psicológicas estudiadas.

Palabras clave: Taekwondo, ansiedad precompetitiva, rendimiento atlético.

* Tecnología en Entrenamiento Deportivo, Corporación Universitaria CENDA. martinmatoma.oscaralejand@gmail.com

** Tecnología en Entrenamiento Deportivo, Corporación Universitaria CENDA. gomezdelriojuan@gmail.com

*** Semillero de Investigación en Entrenamiento Deportivo, Programa Profesional en Entrenamiento Deportivo, Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá. dquimbay3@estudiantes.areandina.edu.co

**** Grupo de Investigación y Medición en Entrenamiento Deportivo IMED. Líder de investigación formativa, Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá. Correo: lcardozo11@areandina.edu.co

Introducción

En el ámbito deportivo existe una gran variedad de factores que afectan directamente el desempeño deportivo, tanto a nivel personal como a nivel grupal. Cuando se habla de deportes de conjunto, uno de los problemas que afecta el desempeño es la falta de trabajo en el componente psicológico por parte de entrenadores o preparadores físicos. De esta forma, el factor mental juega un papel importante en cuanto a la estabilidad del cuerpo y la mente (Craft et al., 2003; Moore et al., 2014). El estrés deportivo abarca diversas modificaciones de las cuales la ansiedad hace resaltar unos caracteres que pueden perjudicar la estabilidad física, la ansiedad somática o la activación de numerosas funciones biológicas innecesarias. Ello genera inestabilidad en el rendimiento físico, aspecto muy importante en los deportistas, pues afecta no solo su rendimiento sino el entorno en el que se encuentra (entorno social, económico, familiar o club deportivo). Este aspecto conlleva una carga extra para el deportista que él mismo debe solventar, pues le corresponde buscar un balance adecuado en cuanto a estos factores, evitando una declinación o disminución en el rendimiento (Arruza et al., 2011).

De acuerdo con la duración o estabilidad de la ansiedad en el tiempo en un sujeto, se diferencian dos tipos que a continuación se detallan:

La ansiedad rasgo es aquella que psicológicamente considera determinadas circunstancias como peligrosas, cuando en realidad no lo son. Ante esta percep-

ción, el sujeto responde con rangos de ansiedad extremos y de gran intensidad, que en la mayoría de las ocasiones conduce a estados de estrés. Esta situación es más estable y permanente en el tiempo. Se alude como “disposiciones comportamentales adquiridas” (Quiñones y Domínguez, 2020; Spielberger et al., 1999).

La ansiedad estado es aquella que se caracteriza por manifestar en los sujetos tensión, pensamientos y sentimientos subjetivos negativos, asociados con la activación del sistema nervioso autónomo (hiperactividad). Estas reacciones son esporádicas y episódicas de corto plazo y pueden variar su duración e intensidad (Ries et al., 2012).

Desde una óptica fisiológica y considerando las conceptualizaciones anteriormente expuestas, consideramos a la ansiedad rasgo como una ansiedad crónica y la ansiedad estado como ansiedad aguda. Esto con base en su presencia y duración, que conlleva varias reacciones psicológicas y físicas en momentos previos a la competencia. Psicológicamente, se presentan sentimientos negativos, preocupación, irritabilidad, desconfianza, distracción, disminución del autocontrol, dificultad en la capacidad de atención, concentración y procesamiento de la información. Respecto al área física, se presentan alteraciones del sistema autónomo, principalmente el simpático, que conducen a activación de áreas fisiológicas que sin un correcto control lleva a estados de fatiga previos e innecesarios, insomnio, nerviosismo, agitación física, entre otros aspectos (Navarro et al., 1995).

Tabla 1. Cuestionario de Ansiedad Precompetitiva

Ansiedad cognitiva		Ansiedad somática		Autoconfianza	
Ítem	Puntaje	Ítem	Puntaje	Ítem	Puntaje
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Fuente: Martens et al. (1990).

En el deporte de rendimiento son varios los autores que han centrado sus investigaciones en analizar y comprender qué sucede cognitiva y físicamente en los deportistas durante la competencia y antes de esta. Las investigaciones coinciden en una perspectiva psico-fisiológica esencial en el desarrollo de las tareas psicomotrices, en la que la activación de esta es un estado energético del organismo que facilita las funciones de atención, emoción y los procesos cognitivos. Lo cual es considerado un estado de disposición para la acción. Esta disposición integra la activación de varias aptitudes como la del sistema nervioso en su conjunto, tanto el central como el autónomo, facilitando la acción motora y el mantenimiento de sus niveles homeostáticos (Olefir, 2018; Madrigal y Wilson, 2017). Así mismo, Weinberg y Gould (2010) indican que la autoconfianza es un aspecto fundamental del éxito. Muchos deportistas tienden a tener este mismo pensamiento en cuanto al desempeño deportivo, el cual está por

encima de muchos aspectos como los miedos, sacrificios y demás.

Algunos postulados teóricos acerca de la ansiedad y el rendimiento en el deporte indican que los deportistas acentúan más la reacción situacional antes de competir. Este proceso está acompañado de cambios fisiológicos y emocionales en procesos como la concentración, la focalización de atención, la autoconfianza y la motivación, entre otros. Dichas alteraciones, a su vez, se pueden ver reflejadas en los resultados y el rendimiento deportivo (Cervelló et al., 2000). En ese sentido, no es conveniente que el deportista sea afectado negativamente por variables psicológicas ante la competencia por una inhibición en su potencial deportivo. Por ejemplo, Guillén et al. (2003) explican cómo jugadoras de baloncesto experimentaron ansiedad situacional. En este caso, los niveles de estrés y exigencia fueron evaluados mediante la aplicación del inventario de ansiedad estado-rasgo (STAI), y se demostró que la ansiedad estaba presente

en los entrenamientos, pero principalmente en las competencias. Esto debido a diferentes factores, entre los que destacaban un bajo rendimiento deportivo, errores cometidos durante los entrenamientos y participaciones deportivas, no estar físicamente bien, responsabilidad entre compañeras, aptitudes desmotivacionales, entre otras.

De acuerdo con Gutiérrez et al. (1997), la ansiedad no está determinada por las condiciones o aspectos de un deporte, pero si está relacionada con la forma en la que se realizan los entrenamientos de las distintas disciplinas deportivas, puesto que la ansiedad afecta en mayor medida a los deportistas con menor experiencia deportiva. Al igual, un modulador de las cargas cognitivo puede estar asociado a las formas de entrenamiento y las características que se usan en estas y al planteamiento dado, también por la proximidad de las competencias que tenga que enfrentar el deportista en su calendario competitivo.

Por lo anterior, los entrenadores y preparadores físicos deben preguntarse ¿qué características cognitivas y somáticas expresa un deportista que presenta ansiedad precompetitiva? Además, es necesario identificar los estados de ansiedad precompetitiva de los deportistas, con el fin de diagnosticar y, en caso de ser necesario, realizar las intervenciones psicológicas necesarias, con el fin de evitar una reducción en el rendimiento previo a la competencia. Por ello, los objetivos de la presente investigación fueron:

a) Caracterizar los estados de ansiedad en deportistas de taekwondo en el

momento previo a competir.

- b) Indagar en las posibles diferencias en perfil de ansiedad (cognitiva o somática) y autoconfianza entre deportistas avanzados y principiantes.
- c) Verificar la existencia de correlaciones entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, así como estas presentan correlaciones negativas con la autoconfianza.

Metodología

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental – transversal del alcance descriptivo (Sáez-López, 2017). El estudio describe las características de los sujetos participantes del estudio respecto a la ansiedad y la autoconfianza.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 65 deportistas de ambos sexos (28 mujeres y 37 hombres), mayores de edad con edades comprendidas entre los 18 y los 47 años, pertenecientes a cuatro clubes distintos: Club A (n=15; 23%), Club B (n= 14; 22%), Club C (n= 11; 17%) y Club 4 (n= 25; 38%). De estos, 27 (42%) son deportistas principiantes (grados 10mo al 5to KUP) y 38 (58%) son deportistas avanzados (grados 4to al 1er KUP), que competían en diferentes modalidades (combate, rompimientos y figuras *poomsae*).

Instrumento

Para determinar el grado de ansiedad en el que se encontraban los deportistas, se usó el cuestionario Competitive

State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), cuestionario inicialmente desarrollado por Martens et al., (1990), y validada al español por Jaenes et al. (1999). Consta de 27 ítems organizados en tres dimensiones (tabla 1).

Los ítems que componen el CSAI-2 están estructurados en una escala tipo Likert donde 1= nada, 2= algo, 3= moderadamente y 4= mucho. Como se explicó anteriormente, está estructurada en tres dimensiones. Cada dimensión es evaluada con el fin de establecer la condición o percepción de los deportistas según seis niveles propuestos por los autores Jaenes et al. (1999), de la siguiente manera:

- Muy baja: La calificación da una puntuación entre 9-13.
- Baja: La calificación da una puntuación entre 14-17.
- Medio baja: La calificación da una puntuación entre 18-22.
- Medio alta: La calificación da una puntuación entre 23-27.
- Alta: La calificación da una puntuación entre 28-32.
- Muy alta: La calificación da una puntuación entre 33-36, indicando que es un nivel es muy alto de percepción.

Las dimensiones que componen el CSAI-2 se describen a continuación:

La ansiedad cognitiva, como lo expresan Castro et al. (2018) citados en Ruiz et al., (2015),

es una manifestación psicológica y encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación,

una reducción de la concentración y una mayor probabilidad de fallar, mientras que la ansiedad somática es una manifestación en el nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, que derivan de la activación autonómica.(p.3)

El deportista se preocupa pensando que no va a poder hacer frente con éxito a la competencia y alcanza niveles de parálisis corporal que afectan su rendimiento en su mejor expresión. Habitualmente, los máximos niveles de ansiedad cognitiva se dan en los momentos precompetitivos. Allí, el deportista observa a sus rivales, al escenario de competencia o se encuentra en el alistamiento para iniciar la competencia.

La ansiedad somática afecta la capacidad del atleta para coordinar sus movimientos motrices de forma constante durante la actividad competitiva. Un elevado nivel de ansiedad le provoca tensión muscular en diferentes planos musculares relacionados directamente con la actividad. En cambio, un deficiente manejo de la ansiedad somática afecta la precisión y eficacia de sus acciones técnicas en un deporte que, por su rapidez, presenta a estas capacidades como determinantes. También considerada como el grado de activación física percibida, la ansiedad somática se caracteriza por cambios en la frecuencia cardíaca, la respiración, la tensión muscular, las sensaciones de fatiga, la irritabilidad, boca seca, agarrotamiento de manos y pies, peso en el estómago, distorsión visual, temblores, náuseas, vómitos y aumento de la tensión arterial (Ballesteros, 2014).

La autoconfianza hace referencia al nivel de confianza que la persona tiene sobre sus propios recursos para conseguir sus objetivos. De ahí parte la importancia de la autoconfianza en el deporte. Es aquella convicción que posee el deportista para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales). Así como lo mencionan Campos et al., (2017), la autoconfianza “es la convicción de que se puede ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un resultado, por lo que en el ámbito deportivo se utiliza para referirse a la autopercepción de la capacidad para enfrentarse a una tarea”(p.3). La autoconfianza podría definirse como el nivel de seguridad y creencia en sí mismo, en cuanto a alcanzar el triunfo en la competencia, para lograr con éxito las acciones o tareas por desarrollar en medio de las circunstancias o situaciones que conlleva la competencia.

Cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)

El siguiente es el ejemplo del cuestionario que realizaron los deportistas participantes del estudio (tabla 2):

Procedimiento

Para el desarrollo del trabajo de campo en la presente investigación se realizaron las siguientes fases:

Fase 1: se realizó una charla con los entrenadores de los respectivos clubes participantes y con los deportistas, acerca de la ansiedad y efectos negativos sobre el rendimiento.

Fase 2: presentación del investigador que aplicará el cuestionario a los deportistas, explicación del objetivo del cuestionario y sus fines, seguidamente de la forma de diligenciar adecuadamente el instrumento, el tiempo para terminar el cuestionario y momento exacto en que deben diligenciarlo.

Fase 3: la recolección de la información solicitada por el instrumento fue diligenciada minutos antes de ingresar a la competencia (figura 1). Este proceso se realizó en dos campeonatos regionales de Cundinamarca (Colombia). Ambos eventos estuvieron bajo la dirección de las ligas deportivas correspondientes. Se contó con la aceptación y aprobación de los deportistas participantes en la investigación. Se les informó que los datos serán tratados de forma confidencial y anónima, en ningún medio digital o físico se darán a conocer los resultados de alguno de los deportistas de forma particular e individual. Finalmente, se resaltó la importancia y utilidad de este tipo de investigaciones en su disciplina deportiva.

Análisis estadístico

Se analizó la fiabilidad del instrumento mediante la prueba alpha de Cronbach. Se utilizaron pruebas estadísticas de tendencia central y dispersión, tablas de frecuencia para identificar los diferentes valores en las diferentes dimensiones. Para la comparación entre grupos, se utilizó la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, debido a que los datos no cumplieron el supuesto de distribución normal y homocedasticidad ($p < .05$). Adicional a ello, se realizaron

Tabla 2. Ejemplo de Cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)

A continuación, encontrará unas frases que los deportistas han utilizado para describir cómo se sienten antes de la competición. Lea cada frase y rodee con un círculo la puntuación que indique mejor *¿cómo se siente ahora mismo?* No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Nº	Afirmaciones	Nada	Algo	Moderado	Mucho
1	Estoy preocupado(a) por una situación difícil	1	2	3	4
2	Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
3	Me siento tranquilo(a)	1	2	3	4
4	Tengo dudas sobre mí	1	2	3	4
5	Me siento agitado(a)	1	2	3	4
6	Me siento cómodo(a)	1	2	3	4
7	Estoy preocupado(a) porque esta actividad no puedo hacerla tan bien como podría	1	2	3	4
8	Siento mi cuerpo tenso	1	2	3	4
9	Me siento con confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
10	Estoy preocupado(a) por perder	1	2	3	4
11	Siento mi estómago tenso	1	2	3	4
12	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
13	Estoy preocupado(a) por si pierdo	1	2	3	4
14	Siento mi cuerpo relajado	1	2	3	4
15	Confío en poder afrontar el desafío	1	2	3	4
16	Me preocupa tener una pobre performance	1	2	3	4
17	Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18	Confío en tener una buena performance	1	2	3	4
19	Estoy preocupado(a) por alcanzar mi meta	1	2	3	4
20	Siento que mi estómago se hunde	1	2	3	4
21	Me siento mentalmente relajado(a)	1	2	3	4
22	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados de mi performance	1	2	3	4
23	Mis manos están húmedas y frías	1	2	3	4
24	Estoy confiado porque mentalmente me hice la película de alcanzar el triunfo	1	2	3	4
25	Estoy preocupado(a) porque no podré concentrarme	1	2	3	4
26	Siento tenso el cuerpo	1	2	3	4
27	Estoy confiado en poder actuar bajo presión	1	2	3	4

Nota. Adaptación de Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) versión en español

Fuente: Jaenes et al. (1999)

Figura 1. Combate de taekwondo, grupo cerros anfitrión Areandina sede Bogotá



Fuente: Marin (2022).

pruebas para medir el tamaño del efecto. Finalmente, para evaluar la correlación entre las dimensiones del instrumento, se utilizó la prueba de Spearman. Estos análisis se realizaron a través del *software* JAPS versión 0.15. Se estableció un nivel de significancia de $p < .05$

Resultados

Según la propuesta de George y Mallery (1995), los análisis de fiabilidad del instrumento mediante la prueba alpha de Cronbach indican que las dimensiones presentan valores aceptables y buenos, dimensión de *ansiedad cognitiva* de 0.801; dimensión de *ansiedad somática* de 0.716 y dimensión de *autoconfianza* de 0.852. Lo anterior indica que el instrumento tiene buena precisión respecto a los aspectos o fenómenos psicológicos que se quieren evaluar en los deportistas.

Para el presente estudio participaron 65 taekwondocas (27 principiantes y 38 avanzados) que se encontraban participando en un evento deportivo donde debían competir con sujetos de otros clubes deportivos de la ciudad o de otras ciudades del departamento de Cundinamarca. Los análisis estadísticos indicaron que la mayoría de los deportistas se ubicaron en niveles de percepción de ansiedad (cognitiva y somática) pre-competitiva medio baja y baja, excepto en la autoconfianza donde los sujetos tanto principiantes como avanzados presentaron porcentajes de mayor frecuencia de los niveles medio alta a muy alta (tabla 3).

Por otro lado, al comparar los taekwondocas principiantes frente a los avanzados, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas tanto en el CSAI-2 como en cada una de sus di-

Tabla 3. Frecuencia absoluta y relativa de los deportistas según su nivel de experiencia.

Variable	G	Muy baja	Baja	Medio baja	Medio alta	Alta	Muy alta
AC	P	7 (25.9%)	6 (22.2%)	10 (37%)	2 (7.4%)	2 (7.4%)	-
	A	2 (5.3%)	10 (26.3%)	20 (52.6%)	2 (5.3%)	2 (5.3%)	2 (5.3%)
AS	P	9 (33.3%)	4 (14.8%)	12 (44.4%)	-	2 (7.4%)	-
	A	7 (18.4%)	16 (42.1%)	9 (23.7%)	5 (13.2%)	1 (2.6%)	-
AU	P	0	4 (14.8%)	8 (29.6%)	6 (22.2%)	4 (14.8%)	5 (18.5%)
	A	4 (10.5%)	-	12 (31.6%)	10 (26.3%)	12 (31.6%)	-

G= Grupo; AC= Ansiedad Cognitiva; AS= Ansiedad Somática; AU= Autoconfianza; P= Deportista Principiante; A= Deportista Avanzado.

Fuente: elaboración propia.

mensiones, $p > .05$ (tabla 4). Aunque se observa un valor ligeramente superior en la percepción de dos de las dimensiones y, a nivel general, en los deportistas avanzados en comparación con los principiantes, estas no logran ser significativas (figura 2). Como se enunció anteriormente, no se cumplieron los supuestos de normalidad en la distribución de los datos y, por ello, se reporta intencionalmente la mediana, valores mínimo y máximo.

Por otro lado, el tamaño del efecto no fue significativo, reflejado con correlaciones biserial bajas. Lo que indica que el nivel de experiencia (principiante o avanzado) no influye sustancialmente en los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza.

Finalmente, en el análisis de correlación de Spearman (ρ), que se observa en la figura 3, se encontraron correlaciones positivas entre las dimensiones de ansiedad cognitiva y somática, y correlaciones inversas de estas dos dimensiones con la autoconfianza, con significancia estadística de $p < .001$ y tamaños de efec-

to moderados y grande. Este aspecto se confirma con el coeficiente de determinación (ρ^2): ansiedad cognitiva y somática, $\rho^2: .449$ (45%); ansiedad cognitiva y autoconfianza, $\rho^2: .440$ (44%) y, ansiedad somática y autoconfianza, $\rho^2: .237$ (24%).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue identificar los niveles de ansiedad precompetitiva en una muestra de deportistas de taekwondo en la que se expresarán algunas manifestaciones psicológicas y físicas derivados de esta, medidos a través del instrumento CSAI-2. Nuestros hallazgos presentan similitud a lo encontrado por Sánchez et al. (2012) en su investigación realizada en maratonistas y triatletas. Allí, los resultados obtenidos en cuanto a la ansiedad cognitiva y somática no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre estas dos disciplinas. Sin embargo, se observaron diferencias respecto a la autoconfianza, pues fue mayor en los triatletas (promedio 25.96 vs 23.11), aspecto que difiere de nuestros resultados.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos e inferenciales de los taekwondocas principiantes y avanzados

Variable	Grupo	M _e	Min	Max	W	p	RCB	IC 95%	
								Inferior	Superior
AC	P	19	9	32	622.00	.15	.21	-0.07	0.46
	A	20	13	33					
AS	P	19	12	28	557.00	.56	.09	-0.20	0.36
	A	18	13	28					
AU	P	24	16	36	449.00	.40	-.13	-0.39	0.16
	A	24	13	31					
Total CSAI-2	P	62	52	79	586.50	.33	.14	-0.14	0.41
	A	63	49	75					

AC= Ansiedad Cognitiva; AS= Ansiedad Somática; AU= Autoconfianza; P= Deportista Principiante; A= Deportista Avanzado; M_e= Mediana; Min= Mínimo; Max= Máximo; U= U Mann-Whitney; RCB= coeficiente de correlación biserial por rangos; IC= Intervalo de Confianza para el RCB. Nota: Para la U Mann-Whitney el tamaño del efecto viene dado por el coeficiente de correlación biserial por rangos.

Fuente: elaboración propia.

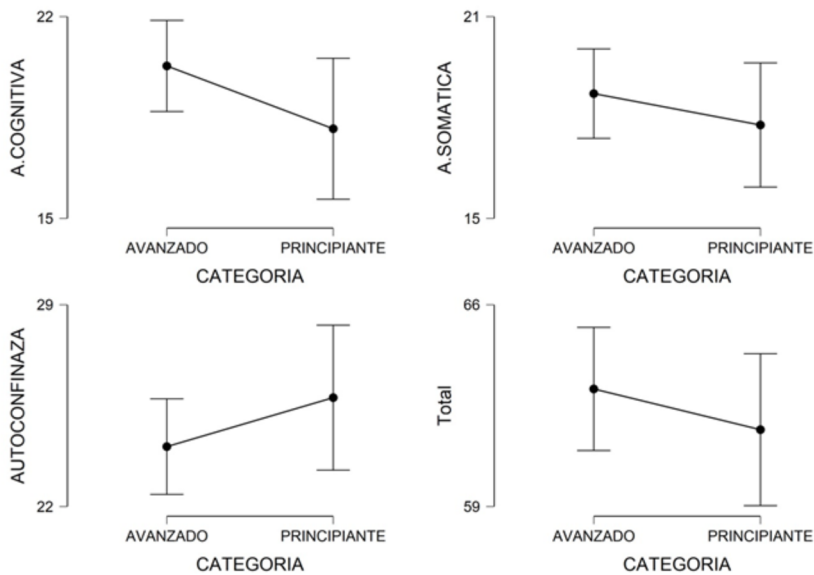
Un aspecto relevante en nuestro estudio fue encontrar mayores niveles en la autoconfianza que en las otras dimensiones (puntuaciones promedio) cuando los sujetos enfrentaron la competencia. Este aspecto también fue encontrado en el estudio desarrollado por Urra (2014) en tenistas juveniles. En su estudio resalta la importancia de medidas de intervención en los deportistas, con el fin de mejorar el afrontamiento deportivo y obtener mejores resultados en competencia.

Por otro lado, Sáenz et al. (2019) manifiestan que la ansiedad dada en algún área específica (somática o cognitiva) es proporcional a las demás, es decir, si la ansiedad afecta sustancialmente la autoconfianza (disminuye), la ansiedad cognitiva y somática serán elevadas inversamente. Este aspecto lo evidenció en jugadores de fútbol analizando la ansiedad y autoconfianza respecto a la

autoeficacia de estos en acciones tácticas de juego. A pesar de este hallazgo, no se refleja en nuestro estudio esta misma circunstancia. En los resultados del instrumento tanto los principiantes como los avanzados presentan altos niveles de autoconfianza (principiantes 33.3% - avanzados 31.6%) a diferencia de la ansiedad cognitiva (principiantes 7.4% - avanzados 10.6%) y la ansiedad somática (principiantes 7.4% - avanzados 2.6%). Lo anterior evidencia que los resultados de las variables son diferentes y no proporcionales a una de la otra, determinado por el bajo coeficiente de determinación y tamaños de efecto moderados.

Contrariamente a nuestros hallazgos, en los que no se encontraron diferencias en ninguna de las dimensiones entre los sujetos con mayor y menor experiencia, Pozo (2007) indica que los deportistas con mayor experiencia deportiva tien-

Figura 2. Comparación del CSAI-2 y sus dimensiones entre grupos.



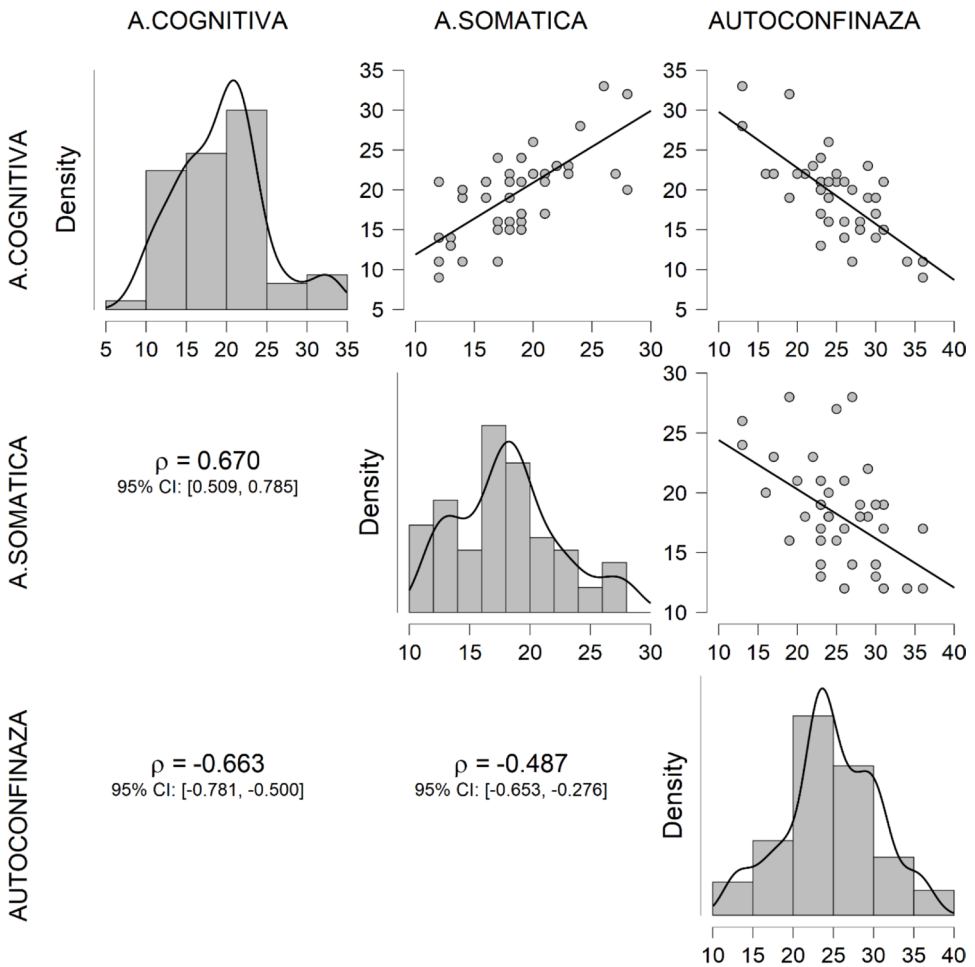
Fuente: elaboración propia.

den a tener menor ansiedad cognitiva, aspecto que no ocurre con la ansiedad somática ni la autoconfianza. Frente a otros estudios que discrepan respecto a autores previos, se destaca el trabajo desarrollado por Sánchez et al. (2017), pues allí se argumenta que se muestran diferencias significativas entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza, es decir, a mayores niveles de autoconfianza, los niveles de ansiedad cognitiva serán menores. Es esta una situación favorable en cuanto al rendimiento deportivo, pues el deportista no se verá afectado por la ansiedad cognitiva al presentar mayores valores en la autoconfianza. Aunque en nuestro estudio también se evidenciaron mayores valores en la autoconfianza respecto a la ansiedad cognitiva o somática, no podemos afirmar que esta situación favoreció a los deportistas, debido a que la variable de rendimiento o resultado competitivo

no se consideró. Adicionalmente, para llegar a este tipo de afirmación son necesarias más investigaciones, principalmente de corte longitudinal en las que se examine el efecto de diversos niveles de autoconfianza, junto con el resultado competitivo.

Diversas investigaciones indican asociaciones entre los resultados descritos como favorables o no favorables en competencia en relación con la autoconfianza. En ellas, este es un factor relevante del desempeño deportivo, es decir, permite enfrentarse a las competiciones con las mejores posibilidades de obtención de buenos resultados. Del mismo modo, el aumento de algún tipo de ansiedad provocará el aumento de otra, perjudicando de manera sensible la actuación del deportista (Cervelló et al., 2002; Guillén et al., 2006; Zarauz y Ruiz-Juan, 2014).

Figura 3. Correlación entre las dimensiones del CSAI-2



Fuente: elaboración propia.

Al analizar las correlaciones entre las dimensiones del cuestionario CSAI-2, encontramos resultados similares a nuestro estudio. Por ejemplo, Jaenes et al. (2012) encontraron correlaciones positivas entre la ansiedad somática con la ansiedad cognitiva ($r = 0.630$; $p < .001$) y correlación inversa con la autoconfianza ($r = -.321$; $p < .001$). Así mismo, la ansiedad somática correlaciona inversamente con la autoconfianza ($r = -.450$; $p < .001$). Aunque la correlación encontrada en la presente investigación entre la ansiedad

cognitiva y la autoconfianza fue superior ($r = -.663$, $p < .001$) y muy similar entre la ansiedad somática y la autoconfianza ($r = -.487$; $p < .001$). Este aspecto es importante para confirmar la validez de constructo del instrumento en el que la evidencia empírica y los fundamentos teóricos apoyan la idoneidad y la adecuación de las inferencias estadísticas que arroja este.

Un aspecto importante, como lo indica Cerin (2003), son los estados psicoló-

gicos previos a la competición, ya que no deben limitarse a la ansiedad, sino considerar otras emociones que emergen en estas circunstancias. Es decir, se debe considerar el enfoque interconductual de la conducta humana, buscar la relación entre la ansiedad y la autoconfianza con otras variables. Por ejemplo, se deben considerar los antecedentes específicos de cada persona dentro del contacto deportivo relacionado con la ansiedad.

Teniendo en cuenta estas aclaraciones, respecto a las relaciones que se han encontrado en diferentes investigaciones y haciendo una comparación en cuanto al presente estudio, se puede afirmar que la ansiedad puede influir o no sobre el rendimiento competitivo independiente de la experiencia deportiva, alta competición, años de preparación, nivel de competitividad y otros aspectos. Aunque sí es claro indicar que la autoconfianza como regulador de las demás ansiedades es un factor importante. Entrenadores y preparadores físicos deben considerar los aportes dados desde otras disciplinas científicas y humanísticas como la psicología, en las que diversas intervenciones pueden contribuir de manera significativa para el bienestar del deportista y el alcance de los logros deportivos.

Es necesario reconocer las limitaciones que conllevan este tipo de estudios de corte transversal con utilización de cuestionarios, por lo que se sugieren mayores investigaciones en las que el tamaño muestral sea significativo, en contextos diferentes, discriminando por sexo y rangos de edades.

Aplicaciones prácticas

- Es importante que los entrenadores deportivos reconozcan los niveles de ansiedad precompetitiva que pueden experimentar sus deportistas en las diferentes competencias que tengan en su calendario competitivo. Para ello, pueden recurrir a instrumentos validados como el CSAI-2.
- Los niveles de ansiedad pueden variar entre competencias y entre combates o series clasificatorias de acuerdo con la modalidad que se desarrolla en el taekwondo. Posiblemente esto se debe al nivel de exigencia que acarrea la competencia, como eventos puntuables o clasificatorios a eventos nacionales o internacionales. También puede estar relacionado tener que enfrentar oponentes que presentan una larga vida deportiva y son reconocidos por su alto nivel dentro de la modalidad competitiva.
- Al encontrar niveles extremos de ansiedad en sus deportistas, el entrenador debe recurrir a estrategias ya sea psicológicas —si las tiene a su alcance— o físicas para atender este requerimiento, con el fin de que no sea afectado el rendimiento del deportista al momento de competir.
- Con base en los resultados de este instrumento, el entrenador puede diseñar estrategias dentro de la programación de su plan de entrenamiento psicológico, que lleven a atender de manera adecuada las debilidades y limitaciones que pre-

sente cada deportista, a su vez, la preservación de sus fortalezas.

Conclusiones

La presente investigación realizada en sujetos taekwondocas mayores de edad no reflejó diferencias entre los niveles de ansiedad precompetitiva entre las categorías de rendimiento (principiantes y avanzados). Esto también fue reflejado por el bajo tamaño de efecto que ejerce el nivel competencia sobre las variables de estudio. Un mayor porcentaje de sujetos presentaron niveles de ansiedad medio bajo, excepto en la autoconfianza, pues esta mostró mayores puntajes promedio respecto a la ansiedad cognitiva y somática. Parece ser que los taekwondocas evalúan a sus contrincantes de la misma forma, independientemente de su categoría o nivel competitivo.

Referencias

Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(2), 536-543.

Ballesteros, Y., y Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá. *Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4(1), 63-88.

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.

Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., y Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub-17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36-54.

Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223-238.

Cervelló, E. M., y Santos-Rosa, F. (2007). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de psicología del Deporte*, 9(1), 51-70.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. y Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.

George, D., y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. MA: Allyn & Bacon.

Guillén García, F., Santana Rodríguez, A., y Bara Filho, M. (2006). La ansiedad en jugadores de baloncesto en silla de ruedas de diferentes países. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 69-82.

Guillén, F., Sánchez, R., y Márquez, S. (2003). La ansiedad en jugadores de la Liga Española de Baloncesto. *Archivos de medicina del deporte*, 20(95), 213-220.

Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., y Pérez., H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.

- Jaenes, J.C., Caracuel, J.C. y Pérez-Gil, J.A. (1999). Adaptación española del test CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): Un estudio en corredores españoles de maratón. En G. Nieto-García y J. Ginés de los Fayos (Coords.) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Investigación y aplicación*. 1999, 97. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- Jaenes, J. C., Peñaloza Gómez, R., Navarrete Dueñas, K. G., y Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Madrigal, L. A., y Wilson, P. B. (2017). Salivary hormone and anxiety responses to free-throw shooting competition in collegiate female basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 240-253.
- Marin, Jhon F. (15 de mayo de 2022). [Cerros Parada Final]. [Imagen]. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10228184524063275&set=pb.1381865915.-2207520000.&type=3>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. y Smith, D. (1990). *The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. Champaign: Human Kinetics.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. y Edmondson, L. (2014). Psychological elements of training and competition. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., y González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 0007-017.
- Olefir, V. (2018). Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2230-2234.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 137-150.
- Quiñones, S. y Domínguez, S. (2020). Ansiedad estado/rasgo y procesos de codificación y recuperación mnésica en estudiantes universitarios. *Tempus Psicológico*, 3(2), 33-51.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., y Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Sáez Abelló, G. A., Ocampo Pineda, J. C., y Ariza Viviescas, A. M. (2019). Ansiedad y Autoconfianza Respecto la Autoeficacia Táctica del Fútbol. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 33(1).
- Sáez-López, J. M. (2017). *Investigación educativa. Fundamentos teóricos, procesos y elementos prácticos* (enfoque práctico con ejemplos. Esencial para TFG, TFM y tesis). Editorial UNED.
- Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A., Castaño Calle, R., Fuentes Blanco, J. M., De Mena Ramos, J. M., Avilés Vicente, R., y Pérez Muñoz, S. (2017). Female Spanish athletes face pre-competition anxiety at the highest levels of competition. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 39-44.
- Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., y Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., y Cubero, N. S. (1999). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. TEA ediciones.

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenmesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.

Zarauz Sancho, A., y Ruiz-Juan, F. (2014). Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1047-1058.