



**Trabajo Fin de Grado – Revisión Bibliográfica**

*Ansiedad y estrés antes de la  
competición en deportes colectivos*

---

Francisco Javier Ortega Lidón

**Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**Curso académico: 2017-2018**

Tutora Académica: Eva María León Zarceño

**ÍNDICE**

<b>Contextualización.....</b>	<b>p. 2</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>p. 3</b>
Selección de la literatura.....	p. 3
Criterios de inclusión.....	p. 3
<b>Desarrollo.....</b>	<b>p. 3</b>
Resultados de la búsqueda.....	p. 3
Características de los estudios analizados.....	p. 3
Resultados de los estudios.....	p. 5
<b>Discusión y conclusiones.....</b>	<b>p. 9</b>
<b>Propuesta de Intervención.....</b>	<b>p. 11</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>p. 12</b>

### **CONTEXTUALIZACIÓN**

Expertos en Psicología del deporte coinciden en que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego, afrontar presiones, etc. (Cox, 2009; Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmondson, 2014; Weinberg & Gould, 2010). De manera que reforzar estos elementos supone una optimización del rendimiento en el deportista, en particular, si es capaz de canalizar positivamente el estrés y la ansiedad (Vaamonde & Ruiz-Barquín, 2015).

Dentro de las variables psicológicas influyentes en la productividad deportiva para la consecución del éxito, Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2007), destacan la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional. Pazo, Sáenz-López & Fradua (2012) recalcan que las habilidades psicológicas en el jugador son la base de su carrera deportiva, por lo que se hace imprescindible profundizar y obtener referencias sobre ello mediante técnicas e instrumentos psicológicos.

González, Garcés de los Fayos & Ortega (2014) señalan que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista. Por lo tanto habrá que revertir la situación para conseguir un alto rendimiento deportivo que es lo que se busca en la competición.

¿Es necesario el estrés competitivo? En el ámbito deportivo, el estrés es definido por Kent (2003) como «una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes». Aunque Ferreira, Valdés & González (2002) explican que el estrés también puede ser positivo y que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas.

Sin embargo, la ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc., cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas (Saz, 2000). En el deporte, Kent (2003) expone que un alto nivel de ansiedad reduce el rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución, destacando tres tipos de ansiedad: cognitiva, somática y conductual.

La competición en sí misma, es una fuente poderosa de activación psicofísica, y, eventualmente de estrés. El rendimiento que manifiesta el deportista durante los entrenamientos no se ve sometido a los mismos condicionantes que el rendimiento manifestado durante la competición (Núñez & García, 2017), por lo que González (2011) advierte de la importancia de saber controlar el estrés, para que la inmediatez que se requiere para la obtención de buenos resultados no irrumpa en el equilibrio mental y emocional del deportista. La influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo es patente, llevando a los investigadores a profundizar en su estudio.

En definitiva, canalizar positivamente el estrés a lo largo de la carrera deportiva y crearse un ímpetu psicológico positivo influirá para desarrollar un rendimiento óptimo deportivo (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz & Romero, 2015).

El objetivo de esta revisión es identificar los principales estudios de ansiedad pre-competitiva en deportes colectivos y analizar los resultados obtenidos a partir de los estudios encontrados.

### **METODOLOGÍA**

Para la *selección de la literatura* en las bases de datos científicas se realizó una búsqueda en la cual se intentó encontrar los artículos más recientes de la materia en los últimos años. Esto tuvo una duración de un mes, terminando una vez que se obtuvo todo el material.

Para ello se combinaron palabras clave en inglés como “anxiety”, “stress”, “competition”, “precompetition”, “sports”, “competitive sports” y “team sports” utilizando los operadores algebraicos booleanos “AND” y “OR”.

Ejemplos de fórmula de búsqueda: “anxiety and stress or competition and sports”; “anxiety and stress or precompetition”; “anxiety and stress and competitive sports” y “anxiety and stress or team sports”.

Las bases de datos utilizadas en esta revisión han sido “Pubmed” y “SportDiscus”. Esta última facilitada por la Universidad Miguel Hernández desde la biblioteca online, mientras que “Pubmed” es de acceso libre.

Para poder conseguir artículos de forma digital también se han utilizado otras bases de datos como “ScienceDirect”, “Scopus” y “Google Académico”, utilizando el título del artículo y el nombre del autor o autores para su búsqueda.

Respecto a los *criterios de inclusión* utilizados en esta revisión bibliográfica tras la lectura inicial de los resúmenes de los artículos científicos, se seleccionaron para su lectura más detallada aquellos que cumplieran con los siguientes criterios:

- 1) Publicados en lengua inglesa o española
- 2) De libre acceso para todos los usuarios
- 3) Describieran al menos uno de los términos citados en el punto anterior
- 4) Se desarrollaran en deportes colectivos
- 5) Fueran deportes federados
- 6) Hombres y mujeres
- 7) Diseño: estudios observacionales

El procedimiento por el que se ha llevado a cabo la selección de artículos ha seguido el método PRISMA (Urrutia & Bonfill, 2010). En la figura 1 se puede observar el diagrama de flujo de las diferentes fases.

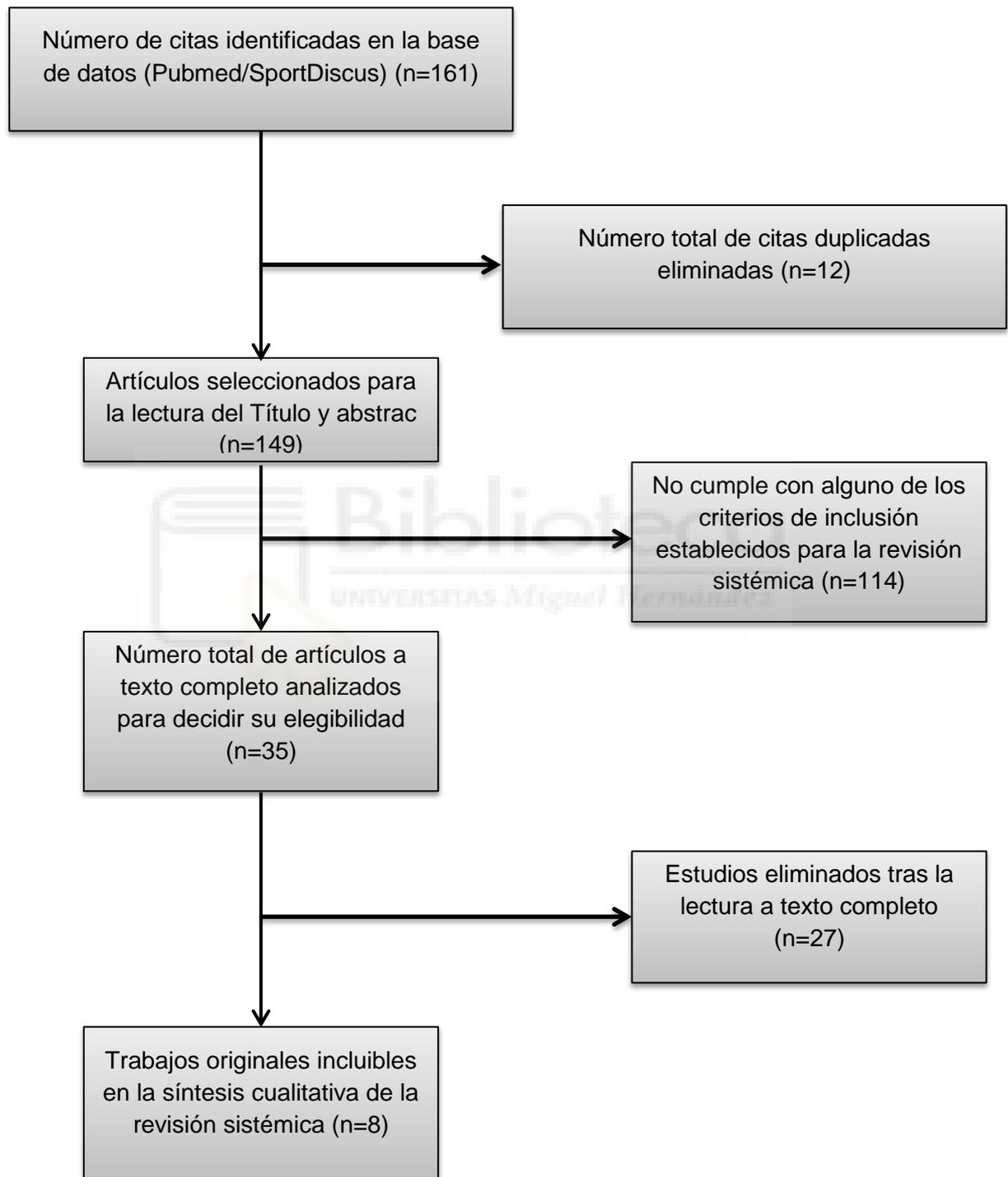
### **DESARROLLO**

Los *resultados de la búsqueda* de esta revisión bibliográfica que se obtuvieron en las bases de datos (SportDiscus/Pubmed) siguió el siguiente proceso: Tras una búsqueda a fondo de estudios con las palabras clave anteriormente citadas se obtuvo un total de 161 artículos. De los cuales se encontraron 12 artículos duplicados que fueron eliminados. Después de una lectura rápida del título y abstract fueron eliminados un total de 114 artículos por no cumplir los criterios de inclusión. Quedando para su lectura más detallada 35 artículos. Finalmente, siguiendo los criterios de la declaración PRISMA, se incluyeron 8 estudios para llevar a cabo la síntesis cualitativa de la revisión sistemática.

Las *características de los estudios analizados* en esta revisión cualitativa se presentan en un resumen en la Tabla 1. Dentro de las características también observamos que la muestra de esta revisión varía de los 384 deportistas (Wolf, Evans, Laborde, & Kleinert, 2015) a los 16

## ***Ansidad y estrs antes de la competicin en deportes colectivos***

deportistas de gimnasia artstica (Le3n-Prados, Fuentes & Calvo, 2011).Y respecto a la edad de los deportistas encontramos grupos muy heterog3neos con unos rangos que van desde los 17 hasta los 44 a3os, tambi3n aclarar que no en todos los estudios especifica la edad de los deportistas.



**Figura 1.** Proceso de selecci3n de estudios seg3n las normas PRISMA, 2009 para las revisiones bibliogr3ficas

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

Los *objetivos* son muy diversos, aunque todos se centran en la ansiedad precompetitiva no todos lo hacen de la misma manera, por ejemplo el único estudio que desarrolla una nueva medida de evaluación precompetitiva es el estudio de Wolf et al., 2015. Tres estudios investigan entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo (Jurko, 2013; Hanton & Taylor, 2012 y León-Prados et al., 2011). Por otro lado tenemos el estudio de Pineda-Espejel, Alarcón, López-Ruiz & Trejo, 2018 el cual analiza el efecto del perfeccionismo estado y las orientaciones de meta, sobre la ansiedad precompetitiva, a través de dos modelos que prueban las relaciones secuenciales, mientras que el estudio de Varzaneh, Saemi, Shafinia, Zarghami & Ghamari, 2011 trata de examinar la relación entre las habilidades mentales y la interpretación de la ansiedad.

Por otro lado tenemos el estudio de Gardner, Vella & Magee, 2015 que investiga si el estilo de atribución mediaba la relación entre las creencias implícitas y la ansiedad de competencia. Por último tenemos el estudio que examinó la relación entre el perfeccionismo auto orientado y prescrito socialmente y las emociones previas a la competencia, y si las cogniciones perfeccionistas predicen las emociones previas a la competición después de controlar estas dos dimensiones del perfeccionismo (Donachie, Hill & Hall, 2018).

Para finalizar con las características de los estudios encontramos dentro de *los instrumentos de medida* varios test que miden la ansiedad. Por ejemplo el test más utilizado y más tradicional en esta revisión para medir la ansiedad competitiva es el “Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2) de Martens et al., 1990” el cual aparece en los estudios de Wolf et al., 2015; Pineda-Espejel et al., 2018; Jurko, 2013; Varzaneh et al., 2011 y León-Prados et al., 2011. Únicamente utilizado en un estudio pero que también se utilizan como medida de la ansiedad competitiva encontramos los siguientes 3 test: el “Sports Competition Anxiety Test (SCAT)” también de Martens et al., 1990 utilizado en el estudio de Gardner et al., 2015. Al igual que el anterior encontramos el “Sport Emotion Questionnaire (SEQ) de Jones et al., 2005 utilizado en el estudio de Donachie et al., 2018. Y por último tenemos el “Immediate Anxiety Measurement Scale (IAMS)” de Thomas et al., 2002 utilizado en el estudio de Neil et al., 2012.

A continuación vemos los *resultados de los principales estudios* analizados en esta revisión como por ejemplo el estudio de Wolf et al., 2015 en el cual vemos que el análisis de regresión múltiple demostró que las respuestas PAM predijeron la intensidad e interpretación de los síntomas precompetitivos. Además, los análisis revelaron que la mayoría de los deportistas evaluaron la próxima competición como un desafío.

Respecto a las diferentes variables en los resultados de los estudios encontramos en el estudio de Jurko (2013), que tanto la ansiedad somática como la cognitiva van a depender de la posición en la que esté el equipo, a mejor posición menor será la ansiedad. Conjuntamente, en el estudio de Varzaneh et al., 2011 los resultados revelaron que varias subescalas de habilidades mentales tuvieron un impacto significativo en el éxito de los jugadores de voleibol con respecto a la interpretación de la ansiedad y la autoconfianza. Similar a estos dos encontramos el de León-Prados et al., 2011 en el que los gimnastas de alto nivel poseen mayores niveles de autoconfianza que las gimnastas de nivel inferior. Además su interpretación de dichos síntomas como facilitadores para su rendimiento competitivo es muy alta. Por lo tanto, los gimnastas de alto nivel poseen interpretaciones de los síntomas de ansiedad cognitiva más altos que los gimnastas de menos nivel.

Mientras tanto en el estudio de Gardner et al., 2015 indicó asociaciones significativas entre creencias implícitas, estilo atribucional y ansiedad competitiva.

Por otro lado, en el estudio de Donachie et al., 2018 los análisis de regresión revelaron que el perfeccionismo prescrito socialmente era un predictor positivo de la ira, mientras que el

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

perfeccionismo auto orientado fue un predictor positivo de la excitación. Después de controlar el perfeccionismo auto orientado y prescrito socialmente, las cogniciones perfeccionistas fueron un predictor positivo de ansiedad.

Por último, en el estudio de Pineda-Espejel et al., 2018 los modelos de ecuaciones estructurales mostraron que el perfeccionismo global predice la orientación al ego, y ésta la ansiedad cognitiva. No obstante, cuando dos dimensiones del perfeccionismo son diferenciadas, ambas facetas del perfeccionismo predicen positivamente la orientación al ego y los síntomas de ansiedad; contrariamente el esfuerzo por la perfección también predice positivamente la orientación a la tarea, y ésta negativamente ambas ansiedades.



**Tabla 1.** Documentos localizados en las diferentes bases de datos

Referencias	Objetivo estudio	Tipo de deporte	Muestra	Instrumentos medida	Tipo de estudio	Conclusiones
<b>Wolf, Evans, Laborde, &amp; Kleinert (2015)</b>	Desarrollar una nueva medida de evaluación precompetitiva	- Hockey sobre hielo (41,90%) - Voleibol (38,50%) - Baloncesto (19,50%)	384 deportistas de Canadá	- Medida de Evaluación Precompetitiva (PAM)  - Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)	Estudio transversal	Los análisis revelaron que la mayoría de los atletas evaluaron la próxima competición como un desafío
<b>Pineda-Espejel, Alarcón, López-Ruiz &amp; Trejo (2018)</b>	Analizar el efecto del perfeccionismo estado y las orientaciones de meta, sobre la ansiedad precompetitiva, a través de dos modelos que prueban las relaciones secuenciales.	- Beisbol - Fútbol	171 deportistas (76 hombres y 90 mujeres; 5 no reportaron su sexo) 23.5 años (DT: 6.5)	- Inventario Multidimensional de Perfeccionismo en el Deporte - Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte - Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)	Estudio transversal	El perfeccionismo estado puede ser adaptativo, ya que el esfuerzo por la perfección en competición reduce los síntomas de ansiedad precompetitiva a través de la orientación a la tarea; por lo que las orientaciones de meta explican teóricamente la relación entre el esfuerzo por la perfección y la ansiedad precompetitiva.
<b>Jurko (2013)</b>	Determinar si la ansiedad precompetitiva influye en el éxito situacional de las jugadoras de voleibol femenino de élite	- Voleibol	48 jugadoras junior de cuatro países europeos	- Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)	Estudio transversal	Hubo diferencias significativas en ciertos componentes de ansiedad en los equipos juveniles de élite con diferente ubicación de grupo en el campeonato europeo de voleibol. Los jugadores de equipos más exitosos mostraron niveles más bajos de ansiedad somática y cognitiva que los jugadores de equipos menos exitosos.

**Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos**

<b>Varzaneh, Saemi, Shafinia, Zarghami &amp; Ghamari (2011)</b>	Examinar la relación entre las habilidades mentales y la interpretación de la ansiedad en jugadoras de voleibol femenino	- Voleibol	120 jugadoras de 18 a 25 años	- Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)  - Herramienta de evaluación de habilidades mentales de Ottawa - 3 (OMSAT-3)	Estudio transversal	Los resultados revelaron que varias subescalas de habilidades mentales tuvieron un impacto significativo en el éxito de los jugadores de voleibol con respecto a la interpretación de la ansiedad y la autoconfianza como facilitadoras de su desempeño. Además, los participantes percibieron la intensidad de la ansiedad y la confianza en sí mismos de forma diferente a la dirección de la ansiedad y la confianza en sí mismos.
<b>Gardner, Vella &amp; Magee (2015)</b>	Investigar si el estilo de atribución mediaba la relación entre las creencias implícitas y la ansiedad de competencia	- Fútbol	72 jugadores (42 hombres, 30 mujeres) entre 17 y 44 años	- <u>Creencias implícitas:</u> Cuestionario sobre las Concepciones de la naturaleza del ejercicio atlético, versión 2 (CNAAQ-2) - <u>Ansiedad de competición:</u> Sports Competition Anxiety Test (SCAT) - <u>Estilo de atribución:</u> Sports Attributional Style Scale	Estudio transversal	Los hallazgos son consistentes con la teoría de que las creencias implícitas y el estilo atribucional son los procesos cognitivos que sustentan la ansiedad.
<b>Donachie, Hill &amp; Hall (2018)</b>	Estudio que examina la relación entre el perfeccionismo auto orientado y prescrito socialmente y las emociones previas a la competición, y si las cogniciones perfeccionistas predicen las emociones	- Fútbol	206 juveniles de alto nivel (78 hombres y 128 mujeres)	- Escala de perfeccionismo infantil y adolescente (CAPS) - Inventario de cogniciones perfectas (PCI) - Cuestionario de emoción deportiva (SEQ)	Estudio transversal	Los hallazgos sugieren que las cogniciones perfeccionistas son importantes en relación con las emociones previas a la competición.

**Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos**

	previas a la competición después de controlar estas dos dimensiones del perfeccionismo.					
<b>Neil, Wilson, Mellalieu, Hanton &amp; Taylor (2012)</b>	Investigan la relación entre la intensidad de la ansiedad competitiva y la interpretación y el rendimiento	- <b>Estudio 1:</b> Rugby - <b>Estudio 2:</b> Baloncesto	- <b>Estudio 1:</b> 2 jugadores (ambos con 21) - <b>Estudio 2:</b> 30 jugadores entre 18 y 21 años	- Escala de medición de ansiedad inmediata (IAMS)	- Estudio transversal	El estudio 1 permite recopilar respuestas a las actuaciones competitivas reales, a diferencia de las competiciones simuladas en el estudio 2.
<b>León-Prados, Fuentes &amp; Calvo (2011)</b>	Se describen las diferencias en los niveles de ansiedad y sus interpretaciones en gimnastas de diferente edad, género y niveles competitivos ante una competición importante y se analizan las diferencias ante competiciones de diferente importancia en las gimnastas de bajo nivel	- Gimnasia artística masculina y femenina	-G1: 8 componen tes de la Selección Nacional masculina -G2: 8 componen tes de la Federación Andaluza femenina	-Versión reducida a 9 ítems del cuestionario <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i> (CSAI-2) -Escala de direccionalidad de la ansiedad	- Estudio transversal	Los deportistas de élite poseen valores elevados de autoconfianza, así como una percepción facilitadora de sus síntomas de ansiedad precompetitiva frente a los deportistas de menor nivel competitivo

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta revisión sistemática tiene varias limitaciones que deben tenerse en cuenta a la hora de interpretar los resultados: los cuestionarios solamente se realizan una vez, normalmente antes de la competición, y no tiene en cuenta algunos cambios en los componentes competitivos de la ansiedad y la autoconfianza, debido a las diferentes situaciones de los deportistas en la competición. Por lo tanto Jurko, 2013 recomienda explorar los diferentes estados de ansiedad durante la competición y seguir los posibles cambios de grado de ansiedad.

También está limitada por un tamaño de muestra pequeño, lo que reduce el poder estadístico y la generalización de los hallazgos. Además, la muestra de la revisión no fue de la misma edad, siendo un rango de 17 a 44 años, lo que podría variar el grado de ansiedad sobre todo por la experiencia de los deportistas.

Como hemos comentado anteriormente la mayoría de estudios utilizan el cuestionario de "Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)" en sus deportistas un test más tradicional pero según el estudio de Wolf et al., 2015 la mejor elección para los deportes colectivos hubiese sido utilizar la "Medida de evaluación precompetitiva (PAM)", medida diseñada para deportes colectivos y además se considera lo suficientemente breve como para ser administrado sin interrumpir las rutinas precompetitivas. Sin embargo, es un test novedoso y se necesitarían más investigaciones futuras para corroborarlo.

Los análisis revelaron que la mayoría de los deportistas evaluaron la próxima competición como un desafío (Wolf et al., 2015). Los perfiles de evaluación de amenazas y desafíos también podrían determinarse a partir de las respuestas de los deportistas, y estas respuestas predijeron la intensidad y la interpretación de síntomas de ansiedad precompetitivos como componentes seleccionados del estrés precompetitivo y el proceso emocional, aunque débil, pero en línea con la teoría y la investigación previa (Lazarus, 1999; Williams et al., 2010).

Hay diferencias significativas en los componentes de ansiedad tanto cognitiva como somática en los equipos junior de élite con diferente ubicación de grupo en el campeonato europeo de voleibol. Según Jurko, 2013 una mejor colocación del equipo significa un menor grado de ansiedad somática y cognitiva, y un mayor grado de confianza de los jugadores. Se puede suponer que los miembros de los equipos menos exitosos debido a su alta ansiedad estado y menor confianza en sí mismos en las competiciones importantes no lograron jugar al voleibol al nivel de sus posibilidades reales.

Según Pineda-Espejel et al., 2018 el perfeccionismo puede ser adaptativo, puesto que el esforzarse por hacer bien los gestos técnico-tácticos conduce a menor ansiedad somática y cognitiva antes de la competición, sólo si el deportista concibe los errores como una oportunidad de mejora, se percibe competente mediante el dominio de los ejercicios o jugadas, o se define exitoso cuando da su mayor esfuerzo. Contrariamente, el esforzarse por hacerlo bien en competición (mayormente los que se enfocan en ganar o mostrar superioridad) aumenta la ansiedad cognitiva sólo si el deportista se define competente mediante criterios normativos. Por otro lado, las reacciones negativas ante la imperfección representan un aspecto poco adaptativo del perfeccionismo, porque aumentan las percepciones de ansiedad cognitiva, se acompañe o no de una orientación al ego. No obstante, la muestra reportó más esfuerzo por la perfección que reacciones negativas ante la imperfección, concordando con que el perfeccionismo adaptativo ha sido identificado como una característica psicológica común en deportistas que compiten en altos niveles (Gould et al., 2002).

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

Los resultados revelaron que las subescalas de fijación de objetivos, autoconfianza, reacción al estrés, activación, imágenes y práctica mental se pueden utilizar para ayudar a los deportistas a interpretar la ansiedad de autoconfianza de una manera positiva. Debido a que la autoconfianza se ha visto como un factor que podría facilitar el rendimiento (Dominikus et al., 2009; Cremades & Wiggins, 2008; Perry & Williams, 1998; Wiggins, 2001). Además, también indican que las subescalas de control del miedo, compromiso, reenfoque, reacción al estrés y enfoque se relacionaban todas con las interpretaciones facilitadoras de la ansiedad somática, mientras que las reacciones al estrés y el enfoque se asocian con la ansiedad cognitiva. Por lo tanto, los hallazgos de esta revisión sistemática muestran que los entrenadores pueden usar una cantidad de habilidades mentales para que puedan interpretar la ansiedad como facilitadora.

El estudio de Gardner et al., 2015 apoyó y extendió en el vínculo teorizado entre las creencias implícitas y la ansiedad de la competencia, y destacó el papel que juegan la controlabilidad (factor importante a considerar en relación con la ansiedad competitiva, Chorpita, 2001) y las atribuciones de globalidad como un mediador de la relación. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes. En cuanto a las creencias implícitas, los resultados han apoyado la extensión del modelo sociocognitivo de la motivación de logro al dominio deportivo y también han apoyado el uso de la teoría como un predictor de la ansiedad competitiva. Los resultados relativos al estilo atribucional sugieren que la teoría de la atribución clásica cambie su enfoque de los estilos atribucionales optimistas y pesimistas a la importancia de las dimensiones de control y globalidad en la investigación de la atribución de los deportes (Parkes & Mallett, 2011; Peterson, 1991). Finalmente, los hallazgos son consistentes con la teoría de que las creencias implícitas y el estilo atribucional son los procesos cognitivos que sustentan la ansiedad

Donachie et al., 2018, proporciona el primer estudio en el deporte para examinar las relaciones entre el perfeccionismo auto orientado (SOP) y el perfeccionismo prescrito socialmente (SPP), cogniciones perfeccionistas y emociones precompetición. Este estudio reveló que SPP era un único predictor positivo significativo de la ira, mientras que SOP fue un único y significativo predictor positivo de la excitación. Además, las cogniciones perfeccionistas predijeron emociones negativas previas a la competencia más allá de SOP y SPP (ansiedad, enojo y abatimiento) pero no emociones positivas (felicidad y emoción). Si un deportista espera la perfección de sí mismo, cree que los demás lo esperan de él, o experimenta pensamientos centrados en la perfección. El perfeccionismo parece importante con respecto a las emociones precompetitivas. Los profesionales que trabajen con deportistas deberán tener en cuenta todos estos aspectos del perfeccionismo para ayudar a gestionar las emociones previas a la competición.

Según León-Prados et al., 2011, los gimnastas de alto nivel poseen mayores niveles de autoconfianza que las gimnastas de nivel inferior. Este perfil coincide con los manifestados en deportistas de élite (Craft, et al., 2003; Chamberlain y Hale, 2007; Marsh, et al., 2006; Mellalieu, et al., 2006; Wadey y Hanton, 2007), gimnastas (Jones, et al., 1993), jugadores de voleibol (Kais y Raudsepp, 2004) y jugadores de hockey hierba (Butt; Weinberg, y Horn, 2003). Además su interpretación de dichos síntomas como facilitadores para su rendimiento competitivo es muy alta. Determinados estudios refieren que dichos niveles de ansiedad son diferentes en deportistas de diferentes niveles de competencia, de manera que los más expertos manifiestan menores valores de intensidad en los síntomas de ansiedad y mayores valores de autoconfianza percibida, siendo factores que mejoran la tendencia a percibir dichos síntomas como agentes facilitadores de su actuación competitiva (Bejek y Hagtvvet, 1996; Lundqvist, et al., 2011). Los gimnastas de alto nivel poseen interpretaciones de los síntomas de ansiedad cognitiva más altos que los gimnastas de menos nivel, lo cual supone una percepción facilitadora de los síntomas experimentados. Estos resultados, apuntarían a una mejor

disposición para el rendimiento (Chamberlain y Hale, 2007; O'Brien, et al., 2005). Este trabajo no encuentra diferencias significativas entre los niveles e interpretación de la ansiedad y autoconfianza en gimnastas de nivel inferior cuando se evalúan en dos competiciones de diferente importancia.

Según Neil et al., 2012 dentro de su estudio con dos estudios dentro del mismo. En el primero de ellos relaciona la intensidad de la ansiedad, la interpretación y el rendimiento como una función del nivel de habilidad y la criticidad de la situación en el que se utilizó la recuperación de video para recordar los síntomas de ansiedad a los deportistas y mostró que la interpretación de la ansiedad predijo positivamente el rendimiento, con respuestas de ansiedad y rendimiento negativos afectados por una situación crítica y afectado positivamente por el nivel de habilidad. La interpretación de la ansiedad era un predictor más fuerte del rendimiento que la intensidad. Además, la intensidad aumentó, las interpretaciones se volvieron más debilitantes y el rendimiento disminuyó a medida que la situación se volvió más crítica, cuando la intensidad de la ansiedad fue menor e interpretada como más facilitadora por la actuación del jugador de rugby, coincidió con un mejor rendimiento. El uso de los procedimientos de recuperación de video también puede ser una limitación en el sentido de que la capacidad de recordar las experiencias emocionales puede variar de un individuo a otro y no es lo mismo vivirlo a pie de campo que simularlo. En el segundo estudio: La ansiedad, medida a través del "Escala de medición de ansiedad inmediata (IAMS)", se interpretó como más facilitadora antes del éxito de los tiros libres, y los jugadores sugirieron que estas interpretaciones se debían a los altos niveles de confianza que se asociaban con un aumento del enfoque, por lo que es menos real que el estudio 1.

El objetivo de esta revisión era identificar los principales estudios de ansiedad pre-competitiva en deportes colectivos y podemos concluir que la competición se entiende como una amenaza de ansiedad por lo que se tiene que disminuir de cara a la competición. Bien es sabido que hay muchos factores que te harán aumentar o disminuir esta, como la posición del equipo y el rol que desempeñes. Elegir las técnicas adecuadas por los profesionales previas a la competición hará sentir al deportista más confiado en sí mismo.

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Tras el análisis de los resultados de las publicaciones revisadas, se han extraído varias conclusiones, como por ejemplo la de Gardner et al., 2015 donde los profesionales tienen la capacidad de alterar las creencias implícitas y / o el estilo de atribución de un individuo, podrían manipular estos procesos cognitivos para regular los niveles de ansiedad. Los hallazgos también pueden tener implicaciones prácticas importantes para los deportistas con ansiedad de competición. La identificación de los sistemas de creencias y el tipo específico de atribuciones que están asociados con los niveles de ansiedad competitiva aumentados, puede permitir a los profesionales implementar estrategias para alterar estas creencias subyacentes y potencialmente regular los niveles de ansiedad de competición. Por ejemplo, como se demostró en un estudio de Hong et al. (1999) en el dominio de la inteligencia, las creencias implícitas pudieron manipularse para establecer una conexión entre las creencias de la entidad y los resultados negativos, como un afrontamiento más pobre y menos persistencia en tareas desafiantes, y creencias incrementales y resultados positivos, como tomar medidas correctivas y optando por tareas más desafiantes después del fracaso. Más recientemente, las creencias implícitas también se manipularon con éxito en el ámbito deportivo (Spray et al., 2006). La investigación futura podría enfocarse en la

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

implementación de los comportamientos de coaching y estrategias de instrucción antes mencionados sugeridos por Vella et al. (2014) para promover creencias incrementales entre los deportistas.

Varios estudios (Dominikus et al., 2009; Fletcher et al., 2001; Mamassis & Doganis, 2004; Maynard et al., 1995; Neil et al., 2006 y Page et al., 1999) investigaron la relación entre las habilidades psicológicas y la ansiedad competitiva. Sus resultados mostraron que los intérpretes que informaron un mayor uso de estrategias de relajación, imágenes, fijación de objetivos y autoconversación experimentaron los niveles más bajos de ansiedad y síntomas, interpretados como más beneficioso para su rendimiento que los controles.

Por lo tanto, según Varzaneh et al., 2011 se puede recomendar a los entrenadores que se centren en técnicas de habilidades mentales para ayudar a los deportistas en su interpretación de la ansiedad como facilitadora.

Es cierto que se necesitan más estudios, sobre todo longitudinales en los que se pueda llevar un seguimiento de la ansiedad precompetitiva que puedan tener en ocasiones los deportistas.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Bejek, K., & Hagtvet, K. A. (1996). The content of pre-competitive state anxiety in top and lower level of female gymnasts. *Anxiety, stress, and coping*, 9(1), 19-31.
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 197-207.
- Chorpita, B. F. (2001). Control and the development of negative emotion. *The developmental psychopathology of anxiety*, 112-142.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & 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.
- Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Dominikus, F., Fauzee, O. S. M., Abdullah, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Science*, 9(4), 651-658.

## ***Ansidad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

- Donachie, T. C., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2018). The relationship between multidimensional perfectionism and pre-competition emotions of youth footballers. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 33-42.
- Ferreira, M. R., Casal, H. V., & Mendoza, M. A. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1).
- Gardner, L. A., Vella, S. A., & Magee, C. A. (2015). The relationship between implicit beliefs, anxiety, and attributional style in high-level soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 398-411.
- Gimeno Marco, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4).
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, I., & Romero Granados, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*,(6) 4, 227-248.
- González Campos, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.
- González Hernández, J., Garcés de los Fayos Ruiz, E., & Ortega Toro, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1).
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 77(3), 588.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of sports sciences*, 11(6), 525-532.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 407-431.
- Jurko, D. (2013). Relations between competitive anxiety and self-confidence states and situational achievement of elite European junior female volleyball players. *Acta Kinesiologica*, 7(1), 55-59.

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 439-449.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Vol. 44). Editorial Paidotribo.
- León-Prados, J. A., Fuentes, G., & Calvo, L. (2011). Precompetitive anxiety state and self-confidence in gymnasts. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., & Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(6), 853-862.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 117-190.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
- Maynard, I. W., Hemmings, B., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychologist*, 9(1), 51-64.
- Maynard, I. W., Smith, M. J., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 428-446.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263-270.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of sports science & medicine*, 5(3), 415.
- Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 96-111.

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

- Núñez Prats, A., & Garcia Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32).
- O'Brien, M., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. *Journal of science and medicine in sport*, 8(4), 423-432.
- Page, S. J., Sime, W., & Nordell, K. (1999). The effects of imagery on female college swimmers' perceptions of anxiety. *The Sport Psychologist*, 13(4), 458-469.
- Parkes, J. F., & Mallett, C. J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Pazo Haro, C. I., Sáenz-López Buñuel, P., & Fradua Uriondo, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2).
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12(2), 169-179.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1-10.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., & Trejo, M. (2018). Goal orientations as mediators in the relationship between perfectionism and precompetitive anxiety. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(52), 148-162.
- Saz, A. I. (2000). Diccionario de psicología. *Libro Hobby-Club, SA Madrid, España*.
- Spray, C. M., Wang, C. J., Biddle, S. J., Chatzisarantis, N. L., & Warburton, V. E. (2006). An experimental test of self-theories of ability in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 255-267.
- Thomas, O., Hanton, S., & Jones, G. (2002). An alternative approach to short-form self-report assessment of competitive anxiety: a research note. *International Journal of Sport Psychology*, 33(3), 325-336.
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511.
- Vaamonde, A. G. N., & Ruiz-Barquín, R. (2015). ADAPTACIÓN DEL ISRA-BA LA POBLACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS DE JUGADORES DE FÚTBOL DE RENDIMIENTO. *Ansiedad y Estrés*, 21(1).
- Varzaneh, A. G., Saemi, E. S. M. A. E. E. L., Shafinia, P. A. R. V. A. N. E. H., ZARGHAMI, M., & GHAMARI, A. (2011). Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. *Studies in physical culture and tourism*, 18(1), 19-24.

## ***Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos***

- Vella, S. A., Cliff, D. P., Okely, A. D., Weintraub, D. L., & Robinson, T. N. (2014). Instructional strategies to promote incremental beliefs in youth sport. *Quest*, 66(4), 357-370.
- Wadey, R. G., & Hanton, S. (2007). The mechanisms underlying the relationship between basic psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29.
- Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.
- Wiggins, M. S. (2001). Direction and intensity of trait anxiety: A comparison of high school male and female athletes' competitive anxiety. *International Sports Journal*, 5(2), 153-159.
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Wolf, S. A., Evans, M. B., Laborde, S., & Kleinert, J. (2015). Assessing what generates precompetitive emotions: development of the precompetitive appraisal measure. *Journal of sports sciences*, 33(6), 579-587.

