

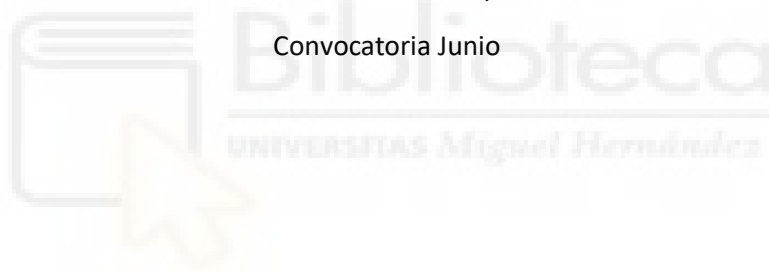


Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo Fin de Grado

Curso académico 2018 / 2019

Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: EFECTOS DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN BALONCESTO.

Autor: Ernesto Caro Martínez.

Tutora: María Antonia Parra Rizo.

Elche, a 3 de junio de 2019.

ÍNDICE

Resumen.....	3
1. Contextualización.....	4
2. Procedimiento de revisión (metodología).....	5
3. Revisión bibliográfica (desarrollo).....	7
4. Discusión.....	13
5. Propuesta de intervención.....	15
6. Referencias.....	16
Tabla 1: Ejemplo de búsqueda (PubMed en inglés).....	5
Tabla 2: Criterios de inclusión de los artículos.....	6
Tabla 3: Criterios de exclusión de los artículos seleccionados.....	6
Tabla 4: Resumen de los artículos.....	9
Figura 1. Diagrama de flujo del total de cada tipo de artículos seleccionados.....	6

Resumen

En los últimos años el estudio de la ansiedad competitiva y sus efectos en el rendimiento ha ido aumentando de forma considerable, de hecho, cada vez son más los estudios que encontramos al respecto. El control de esta podría mejorar el rendimiento y aumentar la "calidad de vida" del deportista, sin embargo, los estudios son poco esclarecedores al respecto. Por ello, el objetivo es realizar una revisión bibliográfica para conocer el estado de la investigación respecto al tema en cuestión. Para ello se ha realizado una búsqueda de la literatura en diferentes bases de datos como Google Académico, Dialnet, PubMed y ScienceDirect. Los estudios revisados afirmaron que efectivamente la ansiedad puede afectar al rendimiento del deportista, pero no de forma igual es decir algunos estudios concluyen en que la ansiedad afecta de forma negativa a algunas partes del rendimiento, otros estudios dicen que afecta a otros baremos del rendimiento y también hay de otros estudios que concluyen que la ansiedad o no afecta al rendimiento o que cierto grado de ansiedad es beneficioso para el rendimiento. Ante la variedad de resultados que existen en el ámbito de la ansiedad competitiva y sus efectos en el rendimiento sería interesante ampliar esta línea de estudio con la finalidad de esclarecer los efectos para poder optimizar el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Ansiedad, rendimiento, baloncesto, efectos.

1. CONTEXTUALIZACIÓN.

La ansiedad ha sido motivo de estudio desde hace mucho tiempo, ya que en diferentes aspectos de la vida se ha pensado y se sigue pensando que la ansiedad afecta negativamente en el desarrollo de estas (Weinberg y Gould 2010).

Hay tres principales formas de cómo definir la ansiedad:

La primera dice que para definir bien la ansiedad se ha de diferenciar entre; ansiedad rasgo (ansiedad como rasgo de la personalidad) y ansiedad estado (ansiedad como estado emocional) Las personas con menor grado de ansiedad rasgo perciben un menor rango de situaciones como amenazantes y están menos predispuestos a sufrir ansiedad- estado y viceversa. Los niveles altos de ansiedad estado producen cambios psicofisiológicos que pueden llegar a distorsionar la percepción o valoraciones de la situación en la que uno está (Spielberger & Díaz, 1975). Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Cattell y Scheier 1961). Por lo tanto, se han desarrollado diferentes estudios sobre la ansiedad en diferentes situaciones: Estudios, deporte, relaciones sociales...

En la segunda se diferencia entre la intensidad y la dirección de la ansiedad, La intensidad se define como la magnitud real del estímulo y la dirección la interpretación que le da el sujeto a ese estímulo. Así un nivel de intensidad para un sujeto puede ser beneficioso para su rendimiento para otro puede ser perjudicial (Pozo, 2007).

Por último, en la tercera se diferencia entre ansiedad somática y cognitiva, las preocupaciones sobre la capacidad de uno mismo para realizar una acción que derivan en pánico, inseguridad etc. se refiere a la ansiedad cognitiva y la somática se refiere a los síntomas que se causan por la activación del sistema nervioso autónomo por ejemplo el aumento de la frecuencia cardiaca (Sandy et all, 1993)

En especial en esta revisión bibliográfica nos vamos a referir a la ansiedad competitiva en el baloncesto y como esta puede afectar en el rendimiento deportivo. Como ya sabemos cada vez hay más competitividad en los deportes y más igualdad por lo tanto una pequeña diferencia puede marcar el ganar o perder, por esto el estudio de cada variable que puede afectar a un deportista es importante y ya que la ansiedad se piensa que puede afectar en el rendimiento debe ser una variable de estudio para intentar mejorar lo relacionado a esta y sus efectos. En líneas generales destaca la concepción de que la ansiedad afecta negativamente en el rendimiento, aunque algunos autores consideran que la ansiedad puede afectar positivamente o no tener efecto sobre las ejecuciones deportivas (Brandao 1995).

Se ha intentado crear cuestionarios que pudieran medir la ansiedad de una forma fiable el primer cuestionario para medir la ansiedad competitiva más aceptado fue el SCAT (Martens. Bealey, Burton, 1990) era fácil de manipular y además específico para el deporte lo que le daba una gran utilidad, pero este se había planteado unidimensionalmente y solo se tenía en cuenta la ansiedad somática por eso se crearon nuevos cuestionarios que abordaran la ansiedad competitiva de una manera multidimensional que tuviera en cuenta los diversos factores que afectan en esta, por hoy los más utilizados son: el CSAI-2R (Martens, Burton, Vealey, Bump y

Smith, 1990) (una revisión del CSAI-2) el cual está también validado en español (Andrade, Lois y Arce, 2007) este tiene en cuenta la ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza para medir la ansiedad estado precompetitiva. Y el SAS-2 (Smith, Smoll, Cumming y Grossbard, 2006) (una revisión del SAS) y que fue también adaptado para la población española (Ramis, Toregrosa y Viladrich, 2010) en este se intenta medir la ansiedad competitiva atendiendo a tres factores: ansiedad somática, cognitiva y pérdida de concentración (en la versión española los tres componentes pasan a ser ansiedad somática, preocupación y desconcentración).

Las dos teorías principales que intentan explicar como la ansiedad competitiva puede afectar al rendimiento de un deportista son:

La teoría de la U-invertida (del cual hablan por ejemplo Martens y Landers 1970) En el cual se propone que hay un punto óptimo en el que la ansiedad competitiva mejora el rendimiento, pero si se aumenta o disminuye la ansiedad afectaría negativamente al rendimiento del deportista.

Y la teoría de ZOF/IZOF (del cual habla por ejemplo Hanin, 2000) esta teoría sugiere como la anterior que hay en un punto o rango óptimo donde si se sitúa la ansiedad el rendimiento se ve optimizado, pero a diferencia de la anterior dice que este punto puede estar en una zona donde haya más ansiedad o menos, es decir, cada sujeto tiene un punto óptimo de ansiedad individual en el que mejorara su rendimiento y por lo tanto no existe una zona normativa para todo el mundo y/o deporte como dice la teoría de la U-invertida.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).

Para realizar la siguiente revisión sistemática siguiendo las directrices de la guía PRISMA (Urrutia y Bonfil 2010), se decidió utilizar los siguientes portales de búsqueda de publicaciones científicas: PubMed, ScienceDirect, Google Académico y Dialnet.

Los artículos elegidos debían estar publicados entre 2009 inclusive hasta la actualidad, además de buscar tanto en inglés como en español. La búsqueda fue realizada en los meses de febrero, Marzo y Abril de 2019. Las palabras claves utilizadas para la búsqueda de artículo se decidió que fueran: “competitive anxiety”, “basketball” and “performance” en inglés y “ansiedad competitiva”, “rendimiento” y “baloncesto” para la búsqueda en español.

La manera en la que se ha realizado la búsqueda en los diferentes portales de internet anteriormente mencionados y los siguientes pasos para la selección de artículos que estarán incluidos en la revisión bibliográfica se muestra un ejemplo del proceso de selección de artículos en la *Tabla 1*. (Se realizaron dos búsquedas por cada portal de internet una en inglés y otra en español en diferentes ocasiones durante los meses de búsqueda).

Tabla 1 (ejemplo PubMed en inglés)

Acción	Total artículos válidos
<u>Paso 1</u> -Búsqueda por palabras clave (competitive anxiety basketball performance).	11
<u>Paso 2</u> -Lectura de títulos y Resumen.	8
<u>Paso 3</u> -Comprobación de que se pueden adquirir gratuitamente.	7

Paso 4-Lectura completa comprobando que cumplan los criterios de inclusión/exclusión.	3
---	---

En el paso 4 de la *Tabla 1* se menciona la comprobación de que se cumplen los criterios de inclusión y exclusión los cuales se pueden observar en la *Tabla 2* y en la *Tabla 3* respectivamente.

Tabla 2. Criterios de inclusión.

- 1- Debe ser un artículo científico.
- 2- Los participantes deben ser jugadores de baloncesto.
- 3- Los artículos deben estar publicados del 2009 incluido hacia adelante.
- 4- Publicados en inglés o en español.
- 5- Artículos que se pueda acceder a ellos de manera gratuita.

Tabla 3. Criterios de exclusión.

- 1- Artículos no científicos.
- 2- Población infantil o Tercera edad.
- 3- Que se utilicen test o cuestionarios no validados por la comunidad científica.
- 4- Artículos publicados antes del 2009 no incluido.
- 5- Que traten sobre otro deporte que no sea baloncesto.
- 6- El no trato específico en ningún momento sobre cómo puede afectar la ansiedad al rendimiento en baloncesto.

El número de artículos escogidos de los diferentes portales fueron los siguientes:

PubMed (3 artículos), Google académico (4) y Dialnet (2). Varios de estos artículos eran encontrados en más de uno de estos portales.

Tras seleccionar los diferentes artículos de los diferentes portales como está indicado en la *Tabla 1* nos quedamos con un total de 9 artículos de los cuales 8 son estudios de corte transversal (observacional) en los que se analizan datos recogidos por diversos cuestionarios o test y 1 artículo es de corte longitudinal (experimental) en el cual hay entrenamiento de los participantes para el intento de mejora en las variables de ansiedad y rendimiento (*Figura 1*).



Figura 1. Diagrama de flujo del total de cada tipo de artículos seleccionados.

3. REVISION BIBLIOGRÁFIA (DESARROLLO).

Se revisarán los 9 artículos seleccionados anteriormente y se resumirá la información de cada uno de ellos en una tabla (*Tabla 4*). Los puntos que se expondrán en esta tabla de cada uno de los 9 artículos seleccionado serán los siguientes: Auto/es, Año de publicación (estarán ordenados de más antiguo a más actual en cuanto al año de publicación, en el caso de que más de uno coincidan en año se pondrán en orden alfabético según el primer autor que figura en el artículo), Participantes (se indicara tanto el número de participantes como el intervalo de edad), método (que instrumento tal como cuestionario, test... usan en el estudio) y por último la conclusión (conclusión que obtienen después de finalizar el estudio de cada variable).

Esto servirá para saber de un rápido vistazo que variables están relacionada, cuales no y saber si hay diferencias entre mismas variables en diferentes estudios, para más tarde compararlo y poder hacer una reflexión sobre los diferentes resultados y conclusiones en los 9 artículos seleccionados.



AUTOR/ES	AÑO	PARTICIPANTES	MÉTODO	CONCLUSIÓN
Abenza et al.	2009	10 jugadores de una liga Amateur Senior de Murcia. No especifica la edad, pero estará en un rango de entre 18 y 35 años probablemente.	Se uso un diseño transversal correlacional. El material usado fue el test STAI-S para la evaluación de la ansiedad estado-rasgo utilizado antes y después del partido (en dos partidos diferentes uno con alta dificultad y otra con menor). Para medir el rendimiento se usaron las estadísticas de cada jugador en el partido.	Mayor ansiedad estado-rasgo contra equipos de mayor nivel de rendimiento y viceversa. Correlación negativa de la ansiedad estado-rasgo con porcentajes en tiros de 2 puntos y correlación positiva de la ansiedad estado-rasgo con numero de perdidas en el partido. En los demás aspectos del juego no hay correlación
Guillén y Sánchez.	2009	84 mujeres del baloncesto elite en España. 13 del equipo nacional (19-33 años) y 71 de la primera división española (17-33 años).	Se aplico el STAI pero su traducción al español(Seisdedos 1982) de 24-48h antes de los partidos, además contestaron a tres preguntas abiertas sobre que le causa ansiedad en un partido y que cosas de participar en la liga de baloncesto le causan ansiedad. Se uso un análisis ANOVA del rendimiento comparando a las jugadoras por edad, años de experiencia y media de minutos de juego.	Las jugadoras profesionales tienen menos ansiedad estado-rasgo que jugadores que no están en la elite, aunque jugar a un alto nivel parece estresante han aprendido a controlarla y a eso se suma la experiencia. Esto puede ser una de las variables importantes para poder llegar a jugar a un alto nivel. Las jugadoras identifican un mal rendimiento personal en muchas ocasiones a que no han podido controlar la ansiedad.
López y Jiménez.	2013	Jugadores de la ACB (primera división española de baloncesto) No menciona la edad, pero los jugadores de la ACB están en un rango de 18-40 años aproximadamente.	Se ven los porcentajes de tiro libre de cada equipo y el número de veces que se lanzan tiros libres según el minuto de juego.	Aunque el estudio no es específico de la ansiedad y el rendimiento se comenta en la conclusión que en los minutos finales de partidos y en las prórrogas se aumenta el porcentaje de tiro libres, aunque supuestamente, en estos minutos es donde más ansiedad hay o debería haber pero que quizás la concentración de estos jugadores les permite controlar la ansiedad de los momentos finales de más tensión.

Arruda et al.	2014	<p>De 24 jugadores seleccionados permanecieron 18 de equipos sub.19. estos eran de dos equipos brasileños de una misma liga.</p> <p>La media de edad de estos jugadores fue 17,8 años.</p>	<p>Se cogieron muestras de saliva pre (antes del calentamiento) y post(15 minutos después máximo de finalizar el partido) competición para medir las concentraciones de Testosterona y Cortisol, se recogieron los datos de ansiedad con el test CSAI-2 pre competición (antes del calentamiento), el RPE (rango de esfuerzo percibido) se recogió post competición (15 min tras finalizar el encuentro) y por último para evaluar también la intensidad del partido a los 30 minutos post competición se les pregunto a cada jugador “¿Cómo fue el partido?” mostrándoles un gráfico que describía la escala RPE completa con las explicaciones adecuadas.</p> <p>La distribución de datos se analizó mediante la prueba de Shapiro-Wilk y la prueba de Levene’s se realizó para probar el supuesto de homogeneidad de varianza. Además de un análisis multivariado de varianza de los datos recogidos.</p>	<p>Jugar en casa se relacionó con mayores niveles de Testosterona.</p> <p>Hubo una correlación entre la respuesta hormonal y la puntuación de ansiedad especialmente cuando se jugaba el partido en casa.</p> <p>La Testosterona se asocia a rasgos de comportamiento como el “status”, la agresión, el dominio social y la atención a las amenazas de estado y todo esto y después de este estudio parece indicar que beneficia al rendimiento deportivo ya que cada equipo gano su partido en casa.</p>
León-Prados et al.	2014	<p>Dos grupos de jugadores uno femenino (9) de 1º nacional y otro masculino (9) de la liga provincial.</p> <p>El grupo femenino tenia de media 22 años y el grupo masculino 13 años de media.</p>	<p>Las variables que se usaron en este estudio fueron ansiedad cognitiva y somática, autoconfianza y la direccionalidad de estas. Por otra parte, las variables criterios fueron el índice de rendimiento y el total de puntos. Se uso el cuestionario CSAI-2, también una plantilla de observación sistemática para evaluar a cada jugador dando un resultado único y global (índice de rendimiento</p>	<p>En el grupo 2 (el femenino) encuentra que cuando sube la intensidad de la ansiedad cognitiva el índice de rendimiento baja sin embargo en el grupo 1 (el masculino) encuentra una grafica entre la ansiedad somática y el índice de rendimiento en forma de “U” y no encuentra relación entre ansiedad cognitiva y índice de rendimiento. No se encontró relación en ningún grupo</p>

			individual) que será la suma del rendimiento individual en cada cuarto, este índice es la suma de los índices individuales de cada cuarto los cuales se sacan a partir de una fórmula que aparece en el estudio. Con los datos se hace un análisis de correlación entre variables explicativas y variables criterio a través del coeficiente de Pearson.	entre autoconfianza y el índice de rendimiento.
Gómez	2015	Se elige un equipo de baloncesto masculino de este participan 6 jugadores.	Los jugadores que obtienen las puntuaciones más altas en el Test de Ansiedad en Competiciones Deportivas de Martens estarán en el grupo experimental. Al final se distribuyeron 4 jugadores en el grupo experimental y 2 en el grupo control. Además de una planilla de registro de estadísticas para medir el rendimiento deportivo de los jugadores. Al grupo experimental se le aplica un programa de técnicas cognitivas (Sistema de Relajación + técnica de visualización con un texto). Y al grupo control nada. 3 fases: 1- Medición del rendimiento deportivo, 2- Aplicación del programa de técnicas cognitivas y 3- Registro nuevamente del rendimiento deportivo.	Se concluye que el programa utilizado funciona para mejorar algunos aspectos del rendimiento, pero otros no: Las variables más afectadas positivamente fueron los lanzamientos de dos y tres puntos y las pérdidas de balón. En el resto de las estadísticas no se observan mejoras o pérdidas significativas.
Hoover et al.	2017	12 participantes de un equipo masculino de un instituto por la tanto la edad ira desde los 12 a los 18 años.	Se aplico el Profile of Mood States (POMS) justo antes de los diferentes entrenamientos y partidos seleccionados. También se administró el SAS-2 además de una pequeña	En este estudio se concluye que tanto el estado de animo como la ansiedad competitiva tienen un efecto negativo en el desarrollo del jugador y el rendimiento, y dice

			<p>encuesta en 4 ocasiones donde tenían que decir como se sentían en ese momento. Todas estas se administraban 30 minutos antes de la práctica del deporte durante el último me de la temporada 2015-2016. Con estos datos se realizó un análisis estadístico de los datos usando SPSS 21.0 además de un análisis ANOVA.</p>	<p>que los entrenadores deberían tenerlo en cuenta y registrarlo.</p>
García y Velandia.	2018	<p>98 participantes (60 hombres y 38 mujeres).</p> <p>La media de edad fue 20 años.</p>	<p>Se recogieron los datos con el cuestionario STAI 30 minutos antes del partido. Los datos recogidos serán trasladados al programa Stata, con los datos obtenidos con este programa se realizaran diversos análisis estadísticos: para la relación entre sexo y resultado deportivo una T de student para la variable con distribución normal (Ansiedad Rasgo) y Test de rangos de Wilconxon para variable con distribución no normal (Ansiedad estado) , para la relación entre selección(equipo) y ansiedad para la variable con distribución no normal (Ansiedad Rasgo) Test de Kruska y Wallis y un Análisis de la varianza ANOVA para la variable con distribución normal (Ansiedad Estado).</p>	<p>La ansiedad estado y rasgo no se relaciona significativamente con el resultado deportivo. Afecta que no se encuentran altos niveles de ansiedad en los jugadores esto puede ser debido a que no le dan importancia a la competición.</p>

Tabla 4 (resumen de los artículos)

4. DISCUSIÓN.

El objetivo de este trabajo consistió en una revisión sobre las publicaciones científicas acerca de la ansiedad competitiva y como esta afecta al rendimiento deportivo en jugadores de baloncesto. Ya que en la época actual cada vez hay más competitividad siempre se busca lo posible para poder mejorar el rendimiento y una de las afirmaciones que se ha dicho siempre es que la ansiedad afecta negativamente al rendimiento en el deporte por lo tanto en este estudio se ha querido comprobar hasta qué punto esto es cierto y si sería necesario incidir sobre la ansiedad de los deportistas para conseguir una mejora de rendimiento. Las investigaciones encontradas al respecto varían mucho entre ellas ya que no hay muchos estudios con un mismo procedimiento y ante una misma población. En algunos estudios se confirma que es negativa para algunos aspectos del rendimiento, en otros se dice que hasta cierto punto es positivo un estado de ansiedad y por último en algunos estudios afirman que no tiene ningún efecto.

Una vez realizada la base de datos y sintetizado los artículos seleccionados en la revisión bibliográfica debemos destacar que nos parece relevante de cara a futuras investigaciones sobre el tema que nos ocupa. La ansiedad y como afecta esta al rendimiento ha sido un tema que desde siempre ha sido comentada sin embargo al menos específicamente en baloncesto aumenta el número de estudios relacionados con este tema a partir del año 2000.

De los 8 artículos seleccionados 7 son observacionales esto se debe a que resulta más costosa mantener una muestra durante el tiempo y poder realizar estudios en los que haya una intervención para ver si mejorando en este caso el control de la ansiedad competitiva pudiera haber mejoras en el rendimiento además de coger muestras durante más tiempo tienen que estar dispuestos tanto los participantes como el entrenador y el club al que pertenecieran. Por lo tanto, se opta por este tipo de estudios ya que son mas sencillos de realizar y menos costosos tanto para el participante como para el que realiza el estudio.

Existe una gran variedad de resultados ya que en los diferentes estudios se cogen muestras diferentes en cuanto a la edad y el nivel de los participantes escogidos y se realiza el análisis de los datos de forma distinta esto propicia que no haya muchas similitudes entre ellos.

En primer lugar y fundamental ¿Realmente afecta la ansiedad al rendimiento deportivo? En este punto cabe destacar que la ansiedad se describe y se suele definir de diferentes formas como se explicó en la contextualización de este trabajo y cada artículo o investigación utiliza la que cree más conveniente por lo tanto en este punto se hablara de cómo afecta la ansiedad vista desde el punto de o de los que realizan la investigación.

Según el estudio de Abenza, Alarcón, Piñar y Ureña (2009) se encuentran una correlación negativa entre la ansiedad estado-rasgo y el rendimiento si que hay que tener en cuenta dos cosas la primera que en este estudio no separa en los dos tipos de ansiedad y la segunda que no correlaciona negativamente con todas las variables del rendimiento.

Hoover et al (2017) coincide con Abenza et al (2009) aunque no se hable de ansiedad estado-rasgo concluye en que la ansiedad repercute negativamente en el rendimiento deportivo. En la misma línea esta Gómez (2015) ya que al aplicar a un grupo de jugadores un programa para manejar mejor diferentes habilidades cognitivas que repercuten en la ansiedad y poder controlarla mejor hace que estos mejoren en el rendimiento, por lo tanto, una conclusión es que la ansiedad estaba repercutiendo negativamente en mayor o menor medida al rendimiento de estos.

En contraposición a estos encontramos el estudio de López-Pérez, Labrador, Buceta y Bueno (1992) en el cual expone que la ansiedad rasgo correlaciona positivamente con el rendimiento y la ansiedad estado se presenta en forma de U-invertida hay otros estudios como el de Arruda et al (2014) en el que relaciona un mayor nivel de ansiedad, a un mayor nivel de

testosterona correlaciona positivamente con el rendimiento cabe destacar que en este estudio se concluye que jugar en casa aumenta los niveles de ansiedad en comparación que si se juega en el campo del adversario.

Por último, otros estudios como Garcia y Velandia (2018), López y Jiménez (2013) y Guillén y Sánchez (2009) sugieren que la ansiedad no afecta al rendimiento deportivo pero en estos estudios se justifica este no efecto de la ansiedad al rendimiento del deportista a su nivel competitivo lo cual se explica a continuación.

En referencia a cómo afecta la ansiedad según el nivel del deportista un estudio de jugadores de rugby (Neil, Mellalieu y Hanton 2006) concluía que los jugadores de la elite percibían la ansiedad como facilitadora de la tarea y la controlaban mejor por lo tanto no les afectaba sin embargo, a los jugadores que no estaban en la elite les ocurría lo contrario percibían la ansiedad como negativa y no sabían controlarla en esta línea están dos estudios analizados en esta revisión Guillén y Sánchez (2009) en el que se expone que las jugadoras profesionales son capaces de controlar la ansiedad de mejor manera aunque jugar a un alto nivel significa soportar más presión, aunque cuando tienen un bajo rendimiento se lo achacan a que no han podido controlar la ansiedad y López y Jiménez (2013) en los que se afirma que los jugadores de alto nivel tienen mayor concentración y aunque en los minutos finales se tenga más presión en este caso en el lanzamiento de tiros libres y supuestamente aumente la ansiedad debido a que la situación es estresante mantienen o incluso aumentan su porcentaje y esto sería debido al control de la ansiedad. De esto se podría concluir aparte de lo anteriormente dicho que para ser un jugador de alto nivel quizás es necesario saber controlar tu ansiedad.

Siguiendo con como afecta la ansiedad según el nivel del deportista García y Velandia (2018) realizaron un estudio con un grupo de jugadores de baloncesto de bajo nivel en el cual no encuentra altos niveles de ansiedad en esto y concluye que es posible que si juegan a bajo nivel probablemente no les afecte la ansiedad competitiva ya que para ellos no es algo a lo que le den excesiva importancia.

Por último quería exponer que en el estudio de León-Prados, Fuentes y Calvo (2014) se habla de que la ansiedad afecta diferente según el sexo ya que por un lado habla de que en el grupo femenino la ansiedad cognitiva baja el rendimiento lo cual concordaría con los estudios como el de Hoover et al (2017) en cambio en el grupo masculino la ansiedad somática y el rendimiento aparecen en forma de U lo cual contradice estudios como el de López-Pérez et al (1992).

En esta revisión bibliográfica se encuentran diversas limitaciones las cuales expongo a continuación: no existen demasiados estudios sobre los efectos de la ansiedad competitiva y como afecta el rendimiento en baloncesto se podría haber aumentado el rango de tiempo en el que incluir los trabajos en la revisión o por otro lado no revisar los efectos únicamente en baloncesto si no incluir otros deportes colectivos en los cuales pueda afectar la ansiedad de manera parecida en el rendimiento como por ejemplo balonmano, waterpolo, fútbol...

Finalmente, teniendo en cuenta la literatura revisada, observamos que hay gran variedad de conclusiones que incluso se contraponen entre ellas. Destacar que cuando la ansiedad no afecta de ninguna forma suele deberse a que los jugadores son de alto nivel y saben controlar sus niveles de ansiedad o que son jugadores de muy bajo nivel y por lo tanto no le dan importancia. Quizás el grupo al que más le pueda afectar la ansiedad son a los jugadores de nivel medio y que están intentando mejorar incluso para poder llegar a la élite ya que si le dan importancia en su vida al deporte que practican en este caso al baloncesto, pero sin embargo, no serán tan capaces de controlar la ansiedad como los jugadores de élite sería interesante realizar algún estudio comparando entre estos tres grupos para ver que los diferencia en cuanto al tema en cuestión. Sin embargo en la gran mayoría de estudios si hay algún tipo de efecto y

aunque en algunos sea positivo creo que como se concluye en el estudio de Hoover et al (2017) sería interesante que los entrenadores o los clubs llevaran un control de la ansiedad de sus jugadores ya que esto les podría ayudar a controlarlo y poder mejorar el rendimiento del grupo incluso trabajando técnicas cognitivas que mejoraron el rendimiento en el estudio de Gómez (2015). Pero no se puede afirmar del todo ya que es necesario mucha más estudio sobre los efectos de la ansiedad en el rendimiento en baloncesto y con un mayor número de participantes a ser posible, ya que al haber tanta disparidad entre los resultados no hay una conclusión clara a la que poder ceñirse.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Después de investigar en el tema que incumbe a este trabajo debemos saber como poder trasladar la teoría a la práctica si bien como hemos dicho antes es necesaria una mayor investigación en líneas generales parece ser que el control de la ansiedad juega un papel importante.

- Llevar un control del estado de ansiedad de los jugadores con uno de los cuestionarios expuesto en la contextualización esto sería bueno para saber cómo están nuestros jugadores y poder actuar si hay un excesivo cambio en alguno de ellos en lo que respecta a la ansiedad.
- Realizar en la vuelta a la calma Técnicas de relajación para poder aprender a mejorar el control de nuestra ansiedad.
- Que el club tenga un especialista y que puedan al menos una vez al mes hablar con el para que les explique como controlar esa ansiedad a partir de indicar cuales son malos síntomas de nuestro estado psicológico.
- Realiza antes de los partidos técnicas de visualización de diferentes posibilidades que pueden encontrar dentro de un partido para si aparecen poder tener mejor controlada la ansiedad y saber mejor como actuar.

6.REFERENCIAS.

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. I., & Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de psicología del deporte, 18*(3).
- Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema, 19*(1).
- Arruda, A. F., Aoki, M. S., Freitas, C. G., Drago, G., Oliveira, R., Crewther, B. T., & Moreira, A. (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology & behavior, 130*, 1-5.
- Brandao, R. F. (1995). Ansiedade em atletas. *Movimento, 1*, 24-27
- Buceta, J. M., Pérez-Llantada Rueda, M. C., & López de la Llave, A. (1999). *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Dykinson.
- Cervantes, J.L.; Rodas, G; Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(1), 37-52.
- García Gil, A., & Velandia Lobo, J. A. Relación entre ansiedad y resultado deportivo en selecciones universitarias de baloncesto torneo ASCUN zonal 2018.
- García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A., & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de psicología, 31*(1), 355-366.
- Gómez, J. E. (2015). Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo. *Revista Ciencia y Cultura, 4*(8).
- Guillén, F., & Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. *Perceptual and motor skills, 109*(2), 407-419.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. *Emotions in sport, 65-89*.
- Hoover, S. J., Winner, R. K., McCutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, L. W., Jones, L. M., ... & Hoover, D. L. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International journal of exercise science, 10*(4), 604.
- León-Prados, J. A., Fuentes, I., & Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- López Gutiérrez, J. C., Jiménez Torres, M. G. (2013). El tiro libre en baloncesto: aciertos en cada minuto de juego. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 50*.
- López-Pérez, B., Labrador, F. J., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de psicología general y*

aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, 45(3), 315-320.

- Martens, R., & Landers, D. M. (1970). Motor performance under stress: A test of the inverted-U hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 16(1), 29.*
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). *Psychology of motor behavior and sport, 91-99.*
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport.* Human kinetics.
- 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.*
- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Sciences, 17(5), 351-356.*
- 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), 0137-150.*
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (32), 172-177.*
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema, 22(4).*
- Sandín, B., Chorot, P., Germán, M. A. S., Jiménez, P., & Romero, M. (1993). Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, 46(3), 313-320.*
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28(4), 479-501.*
- Spielberger, C. D., & Cubero, N. S. (1988). Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Tea.
- Spielberger, C.D. y Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo.* México: Manual
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica, 135(11), 507-511.*
- Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise.* Ed. Médica Panamericana.