TRABAJO FINAL DE GRADO

UNIVERSITAS
Miguel Hernández

LA ANSIEDAD Y SUS EFECTOS EN LOS JUGADORES DE BALONCESTO

Alumno: Carlos A. López de Linares Moiso

Tutor académico: Tomás Urbán Infantes

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso académico: 2018 -2019

CONTENIDO

RESUMEN 1
1. CONTEXTUALIZACIÓN 1
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA) 3
3. RESULTADOS 5
4. DISCUSIÓN 7
5. CONCLUSIONES 9
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN 10
7. BIBLIOGRAFÍA 14
8. ANEXOS 17

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

RESUMEN

El baloncesto es una de las mayores pasiones de gran parte de la población. Este deporte siempre ha gozado de máxima popularidad en países como Estados Unidos, pero lo cierto es que en España está popularidad se ha visto aumentada sobre todo en la última década.

Este trabajo final de grado se centra en la ansiedad y su efecto sobre el rendimiento en el baloncesto. La ansiedad es un estado emocional relacionado con la activación del organismo. La ansiedad se puede dividir en dos categorías, la ansiedad rasgo, característica propia de la personalidad y la ansiedad estado, la cual se activa en respuesta a ciertas situaciones. La ansiedad estado está formada por un componente cognitivo, llamado ansiedad cognitiva, y por un componente fisiológico llamado ansiedad somática.

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica sobre los efectos de la ansiedad en el rendimiento en baloncesto.

Los resultados muestran un aumento de ansiedad cuanto mayor es la dificultad encontrada por el deportista, lo que conlleva a un decremento en su rendimiento. Además, la relación entre la ansiedad somática y el rendimiento varía según si el deporte es individual o colectivo. Lo que no varía es la ansiedad cognitiva, ya que siempre mantiene una relación lineal negativa con el rendimiento. También se ha detectado que, la concentración de cortisol y testosterona en la pre competición es un posible predictor de la ansiedad.

Sobre las técnicas para hacer frente a la ansiedad, destaca la técnica pro social, la cual consigue un aumento de felicidad, atención y rendimiento y un decremento de ansiedad e ira con respecto a los deportistas que no realizaban dicha técnica.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El baloncesto es un deporte de equipo que consiste en introducir el balón en un aro colocado a 3,05 metros. Es una modalidad deportiva que se juega con las manos, en el cual se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno, donde se permiten hasta siete suplentes. La duración del partido es de 40 minutos, divididos en 4 cuartos de 10 minutos de juego real y un descanso de 10 minutos entre el segundo y el tercer cuarto. Gana el equipo que mayor puntuación obtiene al final del partido (Federación de baloncesto de la Región de Murcia, 2019).

El baloncesto, es un deporte, con una gran actividad emocional y cognitiva, en la que los jugadores deben realizar toma de decisiones y ejecutar diferentes acciones utilizando el conocimiento que poseen (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006).

Para los psicólogos deportivos, el efecto de la ansiedad en el rendimiento sigue siendo uno de los principales intereses de investigación, en especial, en el baloncesto (Wilson, Vine y Wood, 2009). Los partidos de baloncesto se caracterizan por tener múltiples situaciones cruciales de juego, por lo que los jugadores deben tener la capacidad de ajustar sus decisiones en función de las diferentes situaciones de juego posibles (Bar-Eli y Tractinsky, 2000).

Desde hace varios años, se ha reconocido la ansiedad como uno de los factores psicológicos más influyente sobre la competición (Iizuka, 2005). Factores como el miedo al fracaso, la falta de confianza o el perfeccionismo inducen sentimientos de ansiedad en los deportistas. Esto puede conllevar en el deportista un aumento del ritmo cardiaco, un incremento en el nivel de sudoración, un peor control en la respiración, además de un posible aumento de la tensión muscular, pudiendo provocarle una mayor rigidez muscular y, por lo tanto, una mayor probabilidad de lesión. Igualmente, puede afectar a la concentración y atención del jugador, lo que conllevaría a una peor precisión por su parte y, por consiguiente, un aumento de la cantidad de errores cometidos durante el juego. Esta ansiedad puede afectar a todos los deportistas, ya sea de nivel principiante o jugadores de alto nivel (Moran, 2004).

El nivel de ansiedad que sufren los jugadores de baloncesto va a depender de múltiples factores como, por ejemplo: el árbitro, los contrincantes, el momento de juego, el resultado, el propio nivel de autoestima del deportista, la situación competitiva, el nivel de incertidumbre, el nivel de maestría etc. Todos ellos, tienen un impacto directo sobre el rendimiento (Guillén y Sánchez, 2009). De dichos factores se debe destacar la autoestima, ya que es determinante trabajarla con profundidad. La autoestima en exceso o escasez es perjudicial para el deportista, por ello la importancia de conocer su nivel óptimo. Los desequilibrios entre las demandas de autoestima y las posibilidades que se cree poseer pueden generar ansiedad. También se debe destacar la situación competitiva, que viene definida por el nivel de dificultad en función de lo que el deportista cree y en función de lo que creen las fuentes externas como puede ser el entrenador. Estas fuentes pueden coincidir en un mismo contexto o bien darse por separado, implicando mayores o menores efectos sobre la autoestima. Cuando el nivel del rival es parecido al del deportista o al del equipo, la ansiedad aumenta, mientras que cuando existe una gran diferencia de nivel con el rival, el equipo con peor nivel se centra más en realizar el mejor juego posible y prácticamente no sufren ansiedad. No obstante, el equipo que parte con mayor nivel desembocará en una mayor ansiedad, ya que sale como favorito. Otro de los factores fundamentales que pueden provocar ansiedad es el nivel de incertidumbre, ya que todo lo que el jugador desconoce puede crearle ansiedad, por ello la importancia de que los entrenadores preparen los partidos con visionados de videos de los rivales, estudios de los rivales, visitas al campo etc., tratando de reducir todos los posibles focos de incertidumbre a que puedan someterse los deportistas (García, 2018).

El nivel de maestría es otro de los factores determinantes en la ansiedad. El estudio de Sniras y Uspuriene (2018), investigó la afectación de la ansiedad a diferentes jugadoras de baloncesto con distintos niveles de maestría. Para ello, seleccionó un grupo de jugadoras profesionales de baloncesto de diferente nivel de experiencia y concluyó que las jugadoras de mayor experiencia sufren menos ansiedad precompetitiva, que las jugadoras de menor experiencia. Similares resultados fueron presentados por Guillén y Sánchez (2009), en un estudio en el que comparaban la ansiedad que sufren las mujeres deportistas de primera división de baloncesto y las pertenecientes al equipo nacional español (mayor maestría). Los resultados mostraron que las jugadoras del equipo nacional obtuvieron menores puntuaciones de ansiedad que las jugadoras de primera división, así como ambos grupos tenían puntuaciones más bajas que la población normal. Otra de las conclusiones planteaba que los jugadores que mayor tiempo de juego disputaban sufrían menores niveles de ansiedad y, que los factores personales eran la principal fuente de ansiedad sufrida por los deportistas. Estos resultados fueron reafirmados en el estudio realizado por Mitra, Bandyopadhyay y Gayen (2014), los cuales concluyeron que los jugadores con mayor nivel de maestría, sufrían una ansiedad más moderada que los de menor maestría, y que, a mayor maestría, mayor sería su rendimiento.

La ansiedad y los diferentes tipos.

Habitualmente, la ansiedad ha sido considerada una emoción negativa, que es definida como incertidumbre hacia la consecución de un objetivo y se caracteriza por sentimientos de aprensión y tensión, junto con la excitación del sistema nervioso autónomo (Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin, 2005).

La ansiedad es multidimensional, por lo que se puede dividir en dos categorías, ansiedad rasgo y ansiedad estado. La ansiedad rasgo es una característica de la personalidad, que se mantiene relativamente estable en el tiempo y se caracteriza por una inclinación inherente a percibir ciertos estímulos como amenazantes, a su vez, provoca un aumento de la ansiedad estado ante un estímulo específico. En cambio, la ansiedad estado se activa en respuesta a ciertas situaciones (ej. prueba de atletismo), e implica mayores niveles de excitación fisiológica, aprensión, temor y tensión (Cox, 2007).

La ansiedad estado está constituida por dos tipos de ansiedad: la ansiedad cognitiva, que es el componente mental de la ansiedad y está causada por la anticipación negativa o autoevaluación negativa y la ansiedad somática, que es un tipo de ansiedad relacionada con los síntomas fisiológicos (ej. manos sudorosas, aumento de la frecuencia cardiaca, tensión muscular etc.). La ansiedad somática es una percepción subjetiva, por lo que va a depender mucho de la experiencia del propio deportista (Martens, Vealey y Burton, 1990). Para medir la ansiedad estado y ansiedad rasgo, Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) diseñaron el State-trait Anxiety Inventory-S (STAI-S) (Anexo 1). Su finalidad fue desarrollar una única escala que permitiera medidas objetivas de autoevaluación de la ansiedad, tanto de estado como de rasgo. El STAI es un auto-informe compuesto por 40 ítem ampliamente utilizado en la literatura para la evaluación de la ansiedad, siendo asimismo uno de los más utilizados por los psicólogos españoles (Muñiz y Fernández-Hermida, 2011).

Otro de los cuestionarios más utilizados para evaluar la ansiedad es el Competitive Scale Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) (Anexo 2), herramienta deportiva específica ampliamente utilizada para evaluar las dimensiones de la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza en relación con el rendimiento deportivo. El CSAI-2, fue desarrollado y conceptualizado originalmente de acuerdo a la teoría multidimensional de la ansiedad y el rendimiento deportivo, hipotetizando la existencia de una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento, una relación lineal positiva entre la autoconfianza y el rendimiento y una relación en forma de U invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990).

En la actualidad se conoce que un cierto nivel de ansiedad se considera normal e incluso necesario para un rendimiento óptimo (Hanton, O'Brien, y Mellalieu, 2013). Sin embargo, niveles excesivos de ansiedad pueden dar lugar a consecuencias adversas, tales como reducción de rendimiento, disminución de disfrute y placer, e incluso el abandono de la práctica deportiva (Lazarus, 2000; Smith y Smoll, 1991).

Una de las acciones técnicas del baloncesto es el tiro libre, siendo una acción técnica en la que no existe oposición del contrario y la realización de la técnica adecuada depende única y exclusivamente del deportista. A pesar de que las condiciones para ejecutar esta acción son propicias para el éxito, los niveles de acierto no terminan de ser satisfactorios, ya que los deportistas entran en ciclos de acierto o error sin razón aparente. Estos ciclos no son explicables por aspectos técnicos del lanzamiento, ni por variables físicas, por lo que se deben buscar otros

factores explicativos, como son los denominados aspectos psicológicos (Labrador, Crespo, Buceta y González, 1995).

Se debe tener en cuenta que el tiro libre es una de las acciones técnicas más repetidas a lo largo de un partido de baloncesto y constituyen aproximadamente el 20% de los puntos que un equipo anota durante un partido. Dicha acción suele provocar niveles altos de ansiedad en los jugadores, debido a la especial relevancia que el resultado de la acción técnica (precisión en el lanzamiento) puede tener para determinar el equipo que gana o pierde (Lobmeyer y Wasserman, 1986), siendo considerada esta acción técnica por numerosos entrenadores como un factor decisivo que diferencia la derrota y la victoria (Kozar, Vaughn, Whitfield, Lord y Dye, 1994). Según Ryan y Holt (1989), el equipo que obtiene el mayor porcentaje de aciertos en los lanzamientos de tiro libre, obtiene un resultado positivo en el 80% de los partidos, por lo que unos niveles elevados de ansiedad sufrida por los jugadores profesionales de baloncesto, podría conllevar un incremento en el número de lanzamientos fallados. Debido a la gran influencia de la ansiedad en las acciones técnicas durante el desarrollo de un partido, es necesario conocer el nivel óptimo de ansiedad de cada deportista para tratar de orientarlo de forma que pueda ser utilizado a su favor (Soltani, Hojati y Reza Amini, 2017).

El objetivo del trabajo final de grado es la realización de una revisión en la base de datos científicas de referencia sobre los efectos que la ansiedad pueda ocasionar sobre el rendimiento de los jugadores de baloncesto durante el desarrollo de un partido, así como en base a las conclusiones extraídas de esta revisión, realizar una propuesta de intervención para tratar de reducir la ansiedad de los jugadores de baloncesto en acciones de tiro libre.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

El proceso de revisión sigue las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrútia y Bonfill, 2010). La búsqueda de información para realizar esta revisión bibliográfica se realizó durante el mes de marzo de 2019.

Se centró principalmente en las bases de datos Web of science y Google académico, introduciendo las siguientes palabras clave: “anxiety”, “basketball” y “performance”, aplicando el conector lógico “and” para recabar los artículos más trascendentales de la base de datos.

Se utilizó como criterios de inclusión un rango temporal de publicación que comprendía entre 2007 y 2019, así como centrando la búsqueda por tipo de documento: artículo científico y revista científica. Otro de los criterios de inclusión utilizados ha sido la existencia de un periodo de intervención.

El proceso de elección se presenta en la figura 1. Se identificaron un total de 334 estudios. Una vez eliminadas las citas duplicadas, los estudios se redujeron a 276 artículos, de los cuales tras leer el titulo se excluyó un total de 237 artículos que bien no tenían nada que ver con la línea de revisión o no cumplían los criterios de inclusión. Un total de 39 artículos fueron evaluados con revisión más profunda del artículo, de los cuales se excluyeron 6 estudios.

Dos estudios fueron excluidos ya que se centraban únicamente en al autocontrol y como este afecta al rendimiento. Otro estudio era una revisión crítica sobre la literatura contemporánea por lo que no aportaba ningún dato de interés. Y los tres artículos restantes se eliminaron ya que su temática no formaba parte de los criterios de inclusión planteados en el procedimiento de revisión.

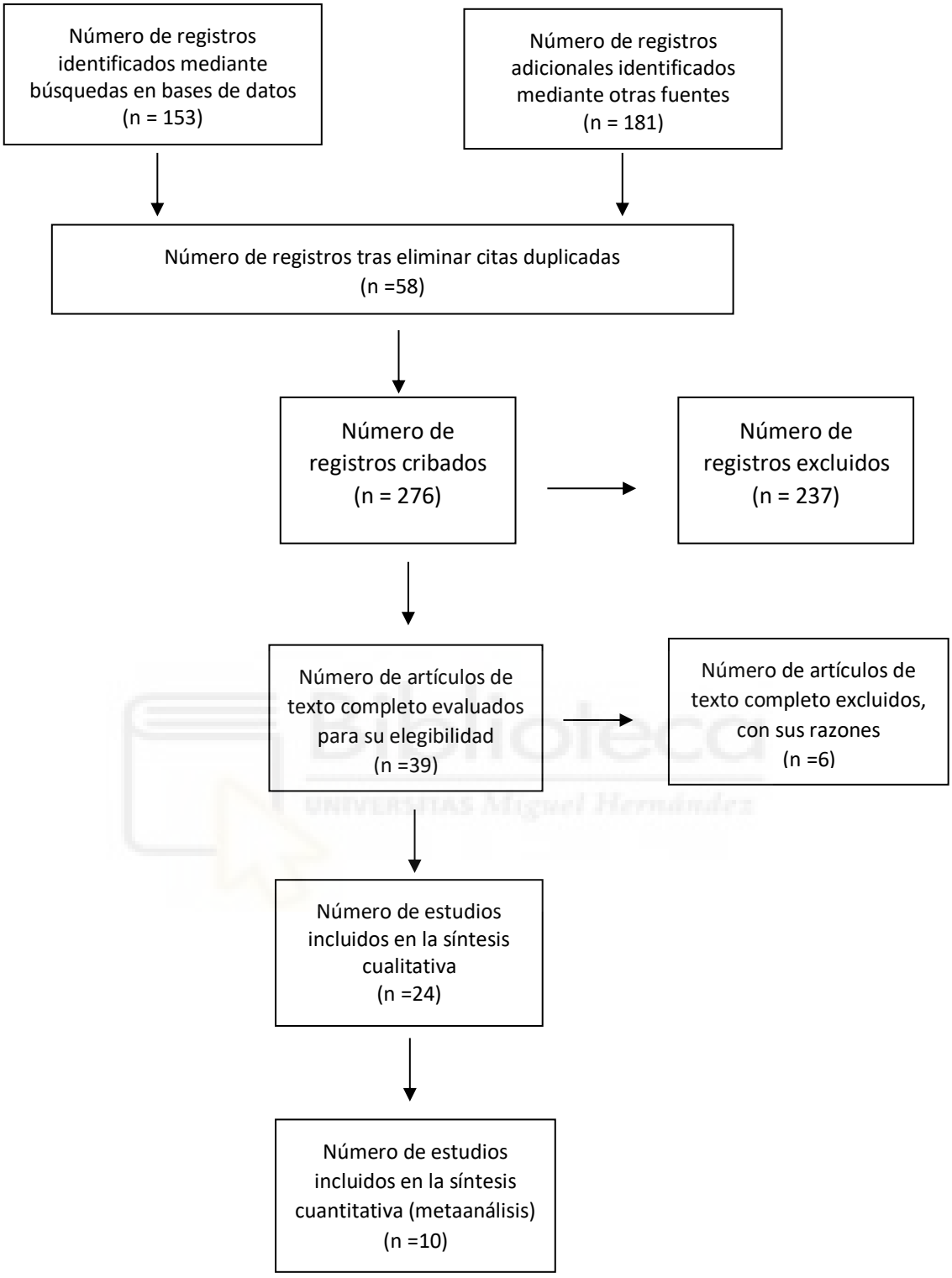

Figura 1. Diagrama de flujo de la información a través de las diferentes fases de la revisión

3. RESULTADOS

Tabla 1. Características de estudios incluidos y resultados.

Autor y año	Muestra	Duración	Método	Instrumentos evaluación	Resultados
Abenza et al., 2009	10 varones Amateur		Evaluar AE y AR	STAI Estadística oficial de FEB	↑AE ↓acierto. ↑AE ↑ Pérdidas balón. ↑ Dificultad rival ↑ AE.
Soltani et al., 2017	21 varones Profesionales Edad 13-17 años ARA=11 ARB=10		Evaluar AC y AS	SCAT CSAI-2 Tiros libres	↑ PA ↑ AC. ↑ PA no afecta AS. ARA: ↑ PA ↓ Acierto.
Dehghani et al., 2018	31 mujeres Edad: 18-30 años	1-5-17 al 15-9-17. 8 sesiones de 1,5h	Eficacia de MAC	DSM-5 MAC SPQ AAQ SCAT	MAC: ↑ R y ↓ A. MAC ↓ Pensamientos y Emociones negativas.
León-Prados et al., 2014	G1=9 M de 22 años. G2=9 V de 13 años.	G1= 6 partidos G2=4 partidos	Relacionar A, R y autoconfianza.	CSAI-2 TEBAL IRQ COEF_Q CoeDQ DIF_PQ	Relación de "U" entre AS e IR. Relación lineal negativa entre AC e IR. No relación entre autoconfianza e IR.
Chamberlain y Hale., 2007	12 golfistas V. Profesionales.		Examinar A como predictor en función de MAT.	CSAI-2 Puntuación de la tarea de golf.	Relación lineal negativa entre AC y R. Relación en "U" invertida entre AS y R. AC mejor predictor de R.

Arruda et al., 2014	18 varones Profesionales Edad:18 años	Dos partidos de competición	Examinar la influencia del lugar de juego.	Análisis salival CSAI-2 RPE	↑ T cuando se juega en casa. Correlación C y T con AS. = AC, AS, RPE y autoconfianza, fuera y casa
Singh et al., 2011	V=15 M=15 Edad:18-25 años		Comparar A pre y post-competitiva.	SCAT	↑ A en la pre competición en H y M.
Al-Yaaribi et al., 2017	102 estudiantes V=51; M=51 GP=34; GA=34; GC=34		Investigar el efecto de los comportamientos pro y antisociales.	SEQ TOPS Nº canasta con éxito Sistema de puntos	Felicidad: GP>GA y GC. Ansiedad: GA>GP. Ira: GA>GP y GC. Atención: GA<GP y GC. Rendimiento: GA y GP > GC.
Madrigal y Wilson., 2017	12 mujeres Expertas Edad= 20 años		Evaluar las RH y psicológicas provocadas por el estrés.	SAS-2 Análisis de saliva Tiros libres	C y T precomp > CyT post competición. A y RH = en G y P. Relacion lineal positiva entre C precompetitivo y A.
Arruda et al., 2018	8 jugadores de Sub-15 8 jugadores de Sub-16 9 jugadores de Sub-17	6 partidos 3 SFM 3 FM	Examinar T, RPE, PP y A en SFM y FM	CSAI-2 RPE Grabación de partido Análisis de saliva Escala de PP	T Pre-competicion > T post-competición. ↑ A, RPE y PP en FM No correlacion entre T y PP.

A=Ansiedad; AE= Ansiedad estado; AR= Ansiedad rasgo; STAI= Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo; FEB=Federación Española de Baloncesto; ARA=Ansiedad rasgo alto; ARB= Ansiedad rasgo bajo; AC= Ansiedad cognitiva; AS= Ansiedad somática; SACT= Cuestionario de la ansiedad en competición; CSAI-2= Test de ansiedad precompetitiva; PA= Presión ambiental; DSM-5= Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales; R=Rendimiento; MAC= Programa Mindfulness Acceptance-Commitment; SPQ= Cuestionario de Rendimiento Deportivo Charbonneau; AAQ= Cuestionario de aceptación y acción; V=Varón; M=Mujer; CSAI-2R= Test de ansiedad precompetitiva versión revisada; G1=Grupo 1; G2= Grupo 2; TEBAL=Instrumento de observación de las Técnicas y Eficacia Individual en Baloncesto; IRQ=Índice de Rendimiento individual del cuarto ; COEF_Q= coeficiente del cuarto; CoeDQ= coeficiente de la diferencia de puntos del cuarto; DIF_PQ = diferencia de puntos de los equipos en cada cuarto ; IR=Índice de rendimiento individual; MAT= teoría multidimensional de la ansiedad; RPE= Rango de esfuerzo percibido; GP= Grupo pro-social; GA= Grupo antisocial; GC= Grupo control; SEQ= Sport Emotion Questionnaire; TOPS= Test of Performance Strategies; RH= respuestas hormonales; SAS-2= Escala de ansiedad deportiva-2; G= Ganador; P= Perdedor; C= Cortisol salival; T= Testosterona salival; SFM= Semifinal; FM= Final; PP= Rendimiento percibido.

4. DISCUSIÓN

Esta revisión incluyó un total de 10 artículos referente a la ansiedad y el efecto que tiene en el rendimiento de los jugadores de baloncesto.

En el estudio de Abenza, Alarcón, Piñar y Ureña (2009) se evaluó la ansiedad estado y ansiedad rasgo en jugadores amateur de baloncesto y se relacionó con el rendimiento obtenido en la competición. Sus resultados concluyeron que, a mayor dificultad del rival, mayor era la ansiedad sufrida por los jugadores. Además, este aumento de ansiedad sufrido por los jugadores amateur provocaba un aumento de pérdidas de balón y un decremento de canastas de dos puntos. El estudio de Soltani et al. (2017), analizó la relación entre ansiedad y rendimiento, observando el efecto que tienen las condiciones del entorno (mayor o menor presión) en la ansiedad y en el rendimiento de jugadores de alto y bajo nivel de ansiedad rasgo. Se contempló que el aumento de presión ambiental provocaba un aumento significativo en la ansiedad cognitiva, mientras que la ansiedad somática no sufría cambio alguno en ambos grupos. También se percibió que el aumento de presión ambiental afectaba notoriamente más al grupo de ansiedad rasgo alto en su eficacia de tiro.

León-Prados, Fuentes y Calvo (2014), detectaron en su estudio la inexistencia de relación entre la autoconfianza y el rendimiento. Por otro lado, se reconoció la existencia de una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento, por lo que a mayor ansiedad cognitiva menor rendimiento conseguiría el deportista. Además, el estudio relacionaba en forma de "U" la ansiedad somática y el rendimiento, lo que significa que los jugadores con niveles moderados de ansiedad somática eran los que menos rendían frente a aquellos con niveles bajos y altos que mostraban un mayor rendimiento. Estos resultados difieren de la teoría de la "U" invertida (Yerkes y Dodson, 1908) y de la teoría multidimensional en cuanto a la relación entre la ansiedad somática y el rendimiento. Dichas teorías defienden una relación de "U" invertida entre ambas, por lo que niveles moderados de ansiedad somática serán los que mayor rendimiento proporcionarán al deportista. En cambio, sí que apoyan la relación entre ansiedad cognitiva y rendimiento descrito por León-Prados et al. (2014). En apoyo a la teoría de la "U" invertida y la teoría multidimensional, el estudio realizado por Chamberlain y Hale en 2007, observó una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento, a su vez la ansiedad somática mostró una relación curvilínea en forma de "U" invertida con el rendimiento. Además, este estudio revelo una relación lineal positiva entre la autoconfianza y el rendimiento en contra posición a lo hallado por León-Prados et al. (2014). Uno de los datos más relevantes del estudio de Chamberlain y Hale (2017), fue el descubrimiento de que la ansiedad cognitiva era el mejor predictor de rendimiento.

Según el estudio de León-Prados et al. (2014), la posible explicación de esta discrepancia en cuanto a la relación entre ansiedad somática y rendimiento puede residir en el tipo de deporte. Algunos autores defienden la relación de "U" invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento (Burton, 1998; Gould, Petlichkoff, Simona y Vevera, 1987). Estos estudios se centran en deportes con tareas motrices cortas y de características muy concretas, en su gran mayoría deportes individuales. Por otro lado, los estudios que defienden la relación en forma de "U", suelen ser estudios aplicados a deportes colectivos, con mayor tiempo de práctica lo que puede conllevar a una mayor estabilización de la ansiedad. Se debe tener en cuenta, el hecho de que competir en equipo puede proporcionar una menor ansiedad que competir de forma individual (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003).

Otra variable importante, es el lugar de competición, siempre se ha tenido la creencia de que competir en casa beneficia al equipo local. En el estudio de Arruda, Aoki, Freitas, Drago, Oliveira, Crewther y Moreira (2014), se contemplaba, que los deportistas que competían en su campo obtenían una mayor concentración de testosterona, antes del partido, que la obtenida cuando jugaban fuera de casa. Además, constataba la existencia de una correlación significativa entre la testosterona y el cortisol con la ansiedad somática, únicamente cuando se jugaba en casa. Por otro lado, no se identificaron diferencias significativas para la ansiedad cognitiva, ansiedad somática, confianza en sí mismo y RPE cuando competían fuera y en casa. Por lo que el lugar de juego de la competición parecía influir en las respuestas hormonales salivales del atleta antes de los partidos. Estas respuestas hormonales se asociaron con el estado de ansiedad del jugador, lo que podría contribuir al rendimiento y a los posibles resultados del partido.

Otro dato interesante que se puede extraer de este estudio, es que la testosterona y el cortisol se encontraba en mayor concentración en la pre-competición que en la pos-competición. Estos datos también eran reflejados en los estudios de Arruda, Aoki, Drago y Moreira (2018) y Madrigal y Wilson (2017). Este último estudio también determinó la existencia de una relación lineal positiva entre la concentración de cortisol en la pre competición y la ansiedad sufrida por los jugadores. A las conclusiones presentadas en los estudios de Arruda et al. (2018) y Madrigal y Wilson (2017), se sumarían los resultados encontrados en el estudio realizado por Singh, Singh y Yadav (2011) en el cual comparaba la ansiedad precompetitiva y la post-competitiva sufrida por los jugadores masculinos y femeninos del baloncesto interuniversitario, determinando que en la pre-competición la ansiedad es mayor que en la post-competición, tanto en hombres como en mujeres.

A la vista de los resultados y conclusiones presentadas en los estudios anteriormente citados que, mayores niveles de testosterona y cortisol en la pre competición pueden ser predictores de la ansiedad, ya que existe una relación lineal positiva entre la testosterona y el cortisol pre competitivo, y la ansiedad sufrida por los deportistas (Arruda et al., 2014; Madrigal y Wilson, 2017; Singh, Singh y Yadav 2011).

Por otro lado, en el estudio de Arruda et al. (2018) se comparaba los niveles de rendimiento percibido, ansiedad y rango del esfuerzo percibido en jugadores de baloncesto de elite de diferentes categorías, cuando competían en una semifinal y en una final. Los datos mostraron, indistintamente la categoría, una mayor puntuación en ansiedad, rango de esfuerzo percibido y rendimiento percibido cuando se competía en la final. En la misma línea, Madrigal y Wilson (2017) concluían que no existían diferencias significativas entre el ganador y el perdedor de una competición con respecto a las respuestas hormonales y la ansiedad.

En cuanto a los estudios que tratan de analizar diferentes técnicas para hacer frente a la ansiedad sufrida por los jugadores de baloncesto, se puede destacar el estudio realizado por Dehghani, Delbar Saf, Vosoughi, Tebbenouri y Ghazanfari Zarnagh (2018), en el que trataban de determinar la eficacia del enfoque basado en la concienciación-aceptación-compromiso (MAC) sobre la mejora del rendimiento deportivo y la ansiedad en la competición de los deportistas. Dicho enfoque busca que el deportista acepte los pensamientos negativos y las emociones desagradables sin intentar controlarlos o evitarlos. Esta aceptación ayuda al deportista cuando está en una situación de estrés. Los resultados de este estudio determinaron que los deportistas que realizaron el enfoque MAC tuvieron un aumento de rendimiento y un decremento de la ansiedad con respecto a los deportistas que no realizaron el enfoque MAC. Además, se pudo demostrar que el enfoque MAC conllevaba una reducción de los pensamientos y emociones negativas, ya que el sujeto las aceptaba y no buscaba controlarlas ni evitarlas. Estos resultados están en consonancia con los obtenidos en los estudios de Gardner y Moore (2017), Bernier, Thienot, Codron y Fournier (2009) y Charbonneau, Barling y Kelloway (2001).

Otro de los estudios destacables en este ámbito es el realizado por Al-Yaaribi, Kavussanu y Ring (2017), en el cual se investigó la influencia de los comportamientos pros sociales y antisociales de los compañeros y como estos afectan a las distintas emociones, al rendimiento y a la atención. El grupo pro social obtuvo una mayor puntuación en la escala de felicidad en comparación con el grupo antisocial y grupo control, dicho resultado está en consonancia con el estudio realizado por Benson y Bruner (2018), el cual sugiere que el comportamiento de un compañero de equipo pro social podría mejorar las emociones positivas durante una tarea deportiva competitiva. Con respecto a la ansiedad y a la ira el grupo antisocial obtuvo una mayor puntuación que el grupo pro social. Este hallazgo está de acuerdo con el estudio de DeFreese y Smith (2014), el cual sugería que el comportamiento antisocial de los compañeros durante una temporada se asoció con un efecto negativo y un aumento del estrés percibido. Por otro lado, el grupo antisocial obtuvo una puntuación menor en la atención en comparación al grupo pro social y grupo control, dicho resultado está en línea con lo obtenido en el estudio de Lautenbach, Laborde, Putman, Angelidis y Raab (2016). Uno de los datos más relevantes se extrae en el ámbito del rendimiento, en el cual el grupo pro social y grupo antisocial obtienen la misma puntuación y ambos están por encima del grupo control. Un comportamiento anti social por parte de algún compañero de equipo puede provocar un aumento de ira y ansiedad y esto llevar al deportista a esforzarse. La hipótesis de que la ira y la ansiedad pueden llegar a mejorar el rendimiento está apoyada por estudios como el de Lazarus (2000) y Robazza y Bortoli (2007). Sobre la base de estos hallazgos, se podría concluir que el comportamiento antisocial del equipo es beneficioso para el rendimiento del deportista y debe fomentarse en el deporte. Sin embargo, no se sabe cómo este tipo de comportamiento afectaría al rendimiento durante un período más largo, como por ejemplo durante un partido entero o una temporada. Se debe tener en cuenta que existen varios estudios como Al-Yaaribi y Kavussanu (2017, 2018), que concluyen que el comportamiento antisocial puede tener efectos perjudiciales no sólo en el deportista, sino también en todo el equipo y en su cohesión.

5. CONCLUSIONES

Tras la revisión bibliográfica se puede extraer varias conclusiones referentes a la ansiedad y su efecto en el rendimiento en baloncesto. La primera de ellas es la relación existente entre la dificultad del encuentro, la ansiedad sufrida por el deportista y su rendimiento. Varios estudios muestran que, cuanto mayor sea la dificultad del encuentro, ya sea por el adversario o por las condiciones del entorno, mayor será la ansiedad sufrida por el deportista, lo que repercutirá notoriamente en el rendimiento, provocando una disminución del mismo. Esto llevaría a la existencia de una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento. La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad y se ha demostrado que, al aumentar dicha ansiedad, el rendimiento del deportista decae. Además, se ha considerado a la ansiedad cognitiva como el mejor predictor de rendimiento, muy probablemente por esta relación lineal negativa.

Por otro lado, la repercusión de la ansiedad somática sobre el rendimiento va a ser dependiente del tipo de deporte, ya que, los deportes individuales, suelen consistir en tareas motrices cortas y de características muy concretas, lo que conlleva a que la relación entre ambas sea de “U” invertida, lo que significa que niveles moderados de ansiedad somática son los que mayor rendimiento proporcionarán al deportista. A diferencia de los deportes individuales, los deportes colectivos tienen una relación de “U” entre ambas, es decir, jugadores con niveles moderados de ansiedad somática son los que menos rinden frente a aquellos jugadores con niveles bajos y altos que muestran un mayor rendimiento. Estos resultados son en gran medida

por el aumento del tiempo de práctica en los deportes colectivos, lo que conlleva una mayor estabilización de la ansiedad, además de que competir en equipo provoca menos ansiedad que competir de forma individual.

Otra de las conclusiones extraídas, es la relación entre la maestría (experiencia) y la ansiedad, ya que varios estudios han mostrado que los deportistas con mayor maestría obtienen una menor puntuación de ansiedad que los de menor maestría y todos ellos tienen puntuaciones más bajas que la población normal.

Otro dato a destacar es que, la testosterona y el cortisol siempre se encuentran con una mayor concentración en la pre-competición que, en la pos-competición, indiferentemente del sexo o del nivel de maestría del deportista. Además, esta concentración pre-competitiva tiene una relación lineal positiva con la ansiedad sufrida por los jugadores, por lo que mayores niveles de cortisol o testosterona en la pre competición pueden ser predictores de ansiedad.

Por último, destacar la importancia del comportamiento pro social frente a un comportamiento antisocial. Los equipos con comportamiento pro social obtienen una mayor puntuación en felicidad y atención en comparación al grupo antisocial, ya que el comportamiento pro social de un compañero puede mejorar las emociones positivas durante la tarea deportiva. Con respecto a la ansiedad y a la ira, un equipo con un comportamiento pro social obtendrá una menor puntuación, ya que un comportamiento antisocial por parte de los compañeros durante la tarea deportiva puede asociarse a un aumento de estrés por parte del deportista. Uno de los datos más relevantes se extrae en el ámbito del rendimiento, en el cual se obtienen la misma puntuación para un comportamiento pro social y antisocial. Un comportamiento anti social por parte de algún compañero de equipo puede provocar un aumento de ira y ansiedad y esto llevar al deportista a esforzarse. Sin embargo, no se sabe cómo este tipo de comportamiento afectaría al rendimiento durante un período más largo, ya que dicho comportamiento puede tener efectos perjudiciales no sólo en el deportista, sino también en todo el equipo y en su cohesión.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta que se presenta a continuación tiene como objetivo principal conseguir que el deportista inicie el periodo competitivo con el máximo nivel de confianza en su estilo de juego. Prestando atención a la condición física, a la toma de decisiones y a la preparación técnico-táctico. El entrenamiento psicológico se integra, la mayoría de las veces con el entrenamiento técnico-táctico, cognitivo y emocional.

La estructura temporal de planificación básica de este modelo es el microciclo. Estos microciclos están estructurados de forma jerárquica y progresiva, con la finalidad de preparar al jugador hacia los diferentes estados de rendimiento, buscando su máxima eficacia en los períodos competitivos de la temporada (Gordillo, Molleja y Solé, 2011).

1. Microciclo genérico

La principal característica de este microciclo es la elevada generalidad que presentan sus tareas. Tiene como finalidad aportar los valores energéticos que requiere el juego, por lo que está muy relacionado con el nivel de condición física. Por ello, este ciclo contiene un elevado número de sesiones de carácter puramente físico y un bajo volumen de trabajo técnico. Además, el entrenamiento psicológico se integra en este microciclo, desarrollándose en el despacho. Es fundamental que el jugador entienda a grandes rasgos los criterios y las razones que van a determinar su temporada, de modo que se implique y cumpla al máximo con ella. A nivel

psicológico pueden establecerse y pactarse los sistemas de auto-evaluación con el deportista y adaptarlo a las características y necesidades de cada jugador.

Ejemplo de Microciclo genérico:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Físico	E. Técnico	E. Psicológico	E. Físico	E. Psicológico	E. Técnico
Tarde					
E. Físico	E. Físico	Descanso	E. Físico	E. Físico	**DOMINGO** Descanso

2. Microciclo dirigido

Este microciclo tiene como principal finalidad optimizar la técnica individual y adaptarla a las diversas situaciones de juego, lo que conllevará un aumento del nivel de confianza del deportista. Por ello, este microciclo contiene un elevado volumen de entrenamiento técnico. Prestando atención al entrenamiento psicológico. El entrenamiento puramente físico cambia de orientación y pierde el protagonismo que se presentaba en el microciclo genérico. El volumen e intensidad de las cargas disminuyen, pero se incrementa su nivel de especificidad. Los efectos secundarios del entrenamiento físico como los dolores musculares (DOMS) y la sensación de fatiga deben evitarse, ya que es difícil optimizar las sensaciones técnicas si el jugador presenta molestias musculares o articulares.

Ejemplo de Microciclo dirigido

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Técnico	E. Técnico	E. Técnico	E. Técnico	E. Técnico	E. Técnico
Tarde					
E. Psicológico	E. Físico	Descanso	E. Psicológico	E. Físico	**DOMINGO** Descanso

3. Microciclo especial

La principal finalidad de este microciclo es lograr acrecentar el nivel de confianza de cada profesional. Esto se consigue con elevados grados de automatización de la técnica y la táctica, centrando toda la energía en la toma de decisiones que exige el deporte. Otra de las finalidades que persigue este tipo de microciclo es que el deportista se reencuentre con la competición. Por esta razón, a finales de la semana se introducen dos sesiones de carácter competitivo. Se debe destinar algunas sesiones al mantenimiento de las sensaciones técnicas, estas deben ubicarse al inicio de la semana y el volumen debe ser entre bajo y moderado. La condición física entra en fase de mantenimiento, es decir, no se busca incrementarla, sino mantener su nivel de prestación adquirido gracias al trabajo realizado en los microciclos genéricos y dirigidos. El volumen disminuye, reduciendo el número de sesiones, y la intensidad se mantiene. Las sesiones de carácter psicológico se mantienen al mismo número de sesiones que en el microciclo anterior.

Ejemplo de Microciclo especial

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Técnico	E. Técnico	E. Táctico	E. Táctico	Simulación	Simulación
Tarde					
E. Técnico	E. Físico	Descanso	E. Psicológico	Descanso	**DOMINGO** Descanso
E. Psicológico	E. Técnico		E. Físico		

4. Microciclo de competición

El objetivo principal del microciclo de competición es conseguir que el jugador obtenga su mayor nivel de juego durante el campeonato. La competición es real. En este ciclo se integran todas las habilidades y técnicas entrenadas con el objetivo de que el jugador sea capaz de afrontar una situación de estrés sin pérdida de rendimiento deportivo. Además, se pretende que el jugador disponga de herramientas psicológicas que le permitan obtener su mayor nivel de juego. A diferencia de los restantes microciclos, se introduce entrenamientos de recuperación, por lo general, se realizan estiramientos y masajes, entre otras actividades.

Ejemplo de Microciclo de competición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañana					
E. Técnico	E. Táctico	E. Táctico	E. Táctico	E. Táctico	Competición
Tarde					
E. Táctico	E. Psicológico	E. Recuperación	E. Psicológico	E. Recuperación	**DOMINGO** Descanso
E. Físico					

Los entrenamientos psicológicos utilizados en esta intervención se centran principalmente en las siguientes técnicas:

La primera técnica consiste en el entrenamiento autógeno de Johannes Schultz (1959), es una técnica muy utilizada en el ámbito deportivo. Está formada por un conjunto de ejercicios cuya finalidad es que nuestro cuerpo sienta diferentes sensaciones, pasando de calor a frio y de pesadez a ligereza. La finalidad es poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, mediante la inducción de sensaciones e imágenes y así poder aumentar el rendimiento (Anexo III).

Otra de las técnicas que se va a utilizar es la relajación progresiva. Dicha técnica tiene como objetivo dar una estrategia al deportista que le permita controlar su nivel de activación y así, poder utilizarla cuando se sienta con una elevada ansiedad o estrés. Esta técnica está enfocada en los aspectos corporales, por lo que es una técnica "de musculo a mente" y consiste en la tensión y relajación de músculos específicos mediante una secuencia establecida (Williams, 1991). (Anexo IV)

La última técnica que se va a utilizar en esta propuesta de intervención es la de control del autodiálogo. El deportista tendrá el control de su actuación siempre y cuando utilice pensamientos apropiados. En el momento en el que el deportista comience a padecer pensamientos negativos, debe poder detectarlos y detenerlos, cambiándolos por pensamientos más positivos. Es importante que el deportista identifique que pensamientos negativos le

invaden antes, durante y después de los entrenamientos y competiciones (Buceta, 1998). (Anexo V)

Dicha propuesta de intervención comenzará dos meses antes de la primera competición y se distribuiría de la siguiente forma:

- Microciclo genérico: 1º, 2º y 3º semana.
- Microciclo dirigido: 4º y 5º semana.
- Microciclo especial: 6º y 7º semana.
- Microciclo competitivo: 8º semana y hasta que termine la competición.

Durante el microciclo genérico, en los entrenamientos psicológicos, se realizará únicamente el entrenamiento autógeno de Johannes Schultz, ya que durante estas tres primeras semanas y con un total de 6 sesiones lo que se busca es que los deportistas puedan llegar a controlar mentalmente sus cuerpos y sus funciones. Una vez empecemos el microciclo dirigido y hasta finalizar la competición, se irán alternado la técnica de relajación progresiva y el control del autodiálogo durante los entrenamientos psicológicos. Realizando cada semana una sesión de cada técnica. Siempre se realizarán en el mismo orden, el primer entrenamiento psicológico de la semana debe ser el control del autodiálogo y el segundo entrenamiento la relajación progresiva. Este orden va a favorecer a los deportistas en el periodo competitivo, ya que, al tener más reciente la última competición van a poder trabajar mejor los pensamientos negativos sufridos, y, por otro lado, el segundo entrenamiento psicológico va a estar más cerca de la siguiente competición, por lo que este entrenamiento va a favorecer de cara a la ansiedad que puedan sufrir antes de la competición.

Antes del comienzo de la intervención, todos los deportistas deben realizar el test CSAI-2R, el cual aportará los valores iniciales de la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Una vez conocidos dichos valores, este test se repetirá cada dos semanas, lo que conllevará evaluar en la semana dos, cuatro y seis. Dichas evaluaciones se realizarán siempre tras la sesión del sábado. A partir de la semana ocho, momento en el que empieza el microciclo de competición, se comenzará a utilizar los test SCAT y STAI-E, los cuales nos informarán del estado de ansiedad rasgo y ansiedad estado competitiva de los jugadores. Esta evaluación se realizará cada semana antes de la competición, es decir, en la última sesión del viernes, para así poder comparar los resultados de ambos test con la ejecución en la práctica deportiva.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abenza, L., Alarcón, F. y Piñar, M. I. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de Psicología del Deporte*, *18*, 409-413.

Al-Yaaribi, A., Kavussanu, M. y Ring, C. (2017). The Effects of Prosocial and Antisocial Behaviors on Emotion, Attention, and Performance during a Competitive Basketball Task. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 1-9.

Al-Yaaribi, A. y Kavussanu, M. (2017). Teammate prosocial and antisocial behaviors predict task cohesion and burnout: The mediating role of affect. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11,* 1–10.

Al-Yaaribi, A. y Kavussanu, M. (2018). Consequences of prosocial and antisocial behaviors in adolescent male soccer players: The moderating role of motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise, 37*, 91–99.

Arruda, A., Aoki, M., Drago, G. y Moreira, A. (2018). Salivary testosterone concentration, anxiety, perceived performance and ratings of perceived exertion in basketball players during semi-final and final matches. *Physiology & Behavior, 198, 102-107.*

Arruda, A., Aoki, M., Freitas, C., Drago, G., Oliveira, R., Crewther, B. y 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.

Bar-Eli, M. y Tractinsky, N. (2000). Criticality of game situations and decision making in basketball: An application on performance crisis perspective. *Psychology of Sports and Exercise, 1*, 27-39.

Benson, A. J. y Bruner, M. W. (2018). How teammate behaviors relate to athlete affect, cognition, and behaviors: A daily diary approach within youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 34,* 119–127.

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. y Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4)*,* 320-333.

Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Ed. Dykinson. Madrid, España.

Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(1)*,* 45-61.

Chamberlain, S. T. y 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.

Charbonneau, D., Barling, J. y Kelloway, E. K. (2001). Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology, 31*(7)*,* 1521-1534.

Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

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.

DeFreese, J. D. y Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*, 619–630.

Dehghani, M., Delbar Saf, A., Vosoughi, A., Tebbenouri, G. y Ghazanfari Zarnagh, H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. *Electronic Physician, 10,* 6749-6755.

Federación de baloncesto de la Región de Murcia. (2019). Reglamento. Recuperado de https://www.fbrm.es/reglamento/

Garcia, V. (2018). *La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento*. Manuscrito no publicado, Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, Granada, España.

Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 180-184.

Gordillo, A., Molleja, E., y Solé, J. (2011). Psicología aplicada al golf de rendimiento: Una propuesta de planificación integral. *Revista Internacional De Ciencias Sociales Y Humanidades, SOCIOTAM, XXI* (2), 73-93.

Gould, D., Petlichkoff, L., Simona, J., y Vevera, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*(1), 33-42.

Guillén, F. y 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, 407–419.

Hanton, S., O'Brien, M., y Mellalieu, S. D. (2013). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior, 26,* 39–55.

Jacobson, E. (1938). *Profressive relaxation.* Chicago: University of Chicago press. (orig. 1928).

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., y Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *27*, 407–431.

Kozar, B., Vaughn, R. E., Whitfield, K. E., Lord, R. H., y Dye, B. (1994). Importance of free-throws at various stages of basketball games. *Perceptual and Motor Skill, 78*(1)*,* 243-248.

Labrador, F. J., Crespo, M., Buceta, J. M., y González, S. (1995). Factores contextuales implicados en el lanzamiento de tiros libres en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte, 8*, 87-99.

Lautenbach, F., Laborde, S. J. P., Putman, P., Angelidis, A., y Raab, M. (2016). Attentional distraction by negative sports words in athletes under low- and high-pressure conditions: Evidence from the sport emotional Stroop task. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*, 296–307.

Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229–252.

León-Prados, J. A., Fuentes, I., y 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, vol. 14* (55)*,* 527-543.

Lizuka (2005). Anxiety and performance in young table tennis players. *Sports Science Research, 26*(3)*,* 73-75.

Lobmeyer, D. L., y Wasserman, E. A. (1986). Preliminaries to free throw shooting: Superstitious behavior. *Journal of Sport Behaviour, 11*, 70-78.

Madrigal, L., y Wilson, P. (2017). Salivary Hormone and Anxiety Responses to Free-Throw Shooting Competition in Collegiate Female Basketball Players. *Journal of Clinical Sport Psychology, 11***,** 240 -253.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Intentory-2 (pp. 127-140). En R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaing, Illinois: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mitra, S., Bandyopadhyay, S. y Gayen, A. (2014). Impact of level of participation on anxiety and performance among basketball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3,* 108-113.

Moran A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. Routledge, USA, 65-73.

Muñiz, J. y Fernández-Hermida, J. R. (2010). La opinión de los psicólogos españoles sobre el uso de los tests. *Papeles del Psicólogo, 31*, 108-121.

Robazza, C., y Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8,* 875–896.

Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J., y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología, 22* (1), 132-142.

Ryan, D., y Holt, L. E. (1989). *Kinematic variables as predictors of performance in the basketball free-throw*. Basketball Bull, 60-63.

Schultz, J. H. (1959). *El entrenamiento autógeno.* Barcelona: Ed. Científico Médica.

Singh, A., Singh, S., y Yadav, B. B. (2011). A study of pre and post-competitive anxiety level of inter-university basketball players. *Indian Journal of Science and Technology, 4,* 650-651.

Smith, R. E., y Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy, 22,* 329–344.

Sniras, S. y Uspuriene B. A. (2018). Assessment of pre-competition emotional states of different mastery women-basketball players. *Physical education of students*, *22*(3)*,* 151-158.

Soltani, H., Hojati, Z., y Reza-Amini, S. H. (2017). The effect of instructional conditions on competitive state anxiety and free-throw performance in adolescent basketball players. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 13*, 79-84.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1970). *Manual for the StateTrait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.

Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica, 135*(11), 507-511.

William, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Ed.: Biblioteca nueva. Madrid, España

Wilson, M. R., Vine, S. J., y Wood, G. (2009). The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *31*, 152–168.

Yerkes, R. M. y Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, *18*, 459-482.

8. ANEXOS

ANEXO I: State-trait Anxiety Inventory-S (STAI-S)

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE STAI Form Y-1

Please provide the following information:

Name_____ Date_____ S_____

Age_____ Gender (*Circle*) **M** **F** T_____

DIRECTIONS:

A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then circle the appropriate number to the right of the statement to indicate how you feel *right* now, that is, *at this moment*. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe your present feelings best.

	NOT AT ALL	SOMEWHAT	MODERATELY SO	VERY MUCH SO
1. I feel calm	1	2	3	4
2. I feel secure	1	2	3	4
3. I am tense	1	2	3	4
4. I feel strained	1	2	3	4
5. I feel at ease	1	2	3	4
6. I feel upset	1	2	3	4
7. I am presently worrying over possible misfortunes	1	2	3	4
8. I feel satisfied	1	2	3	4
9. I feel frightened	1	2	3	4
10. I feel comfortable	1	2	3	4
11. I feel self-confident	1	2	3	4
12. I feel nervous	1	2	3	4
13. I am jittery	1	2	3	4
14. I feel indecisive	1	2	3	4
15. I am relaxed	1	2	3	4
16. I feel content	1	2	3	4
17. I am worried	1	2	3	4
18. I feel confused	1	2	3	4
19. I feel steady	1	2	3	4
20. I feel pleasant	1	2	3	4

Copyright 1968, 1977 by Charles D. Spielberger. All rights reserved.

© Copyright 1968,1977 by Charles D. Spielberger. All rights reserved.
Published by Mind Garden, Inc., 1690 Woodside Rd, Suite 202, Redwood City, CA 94061

STAIP-AD Test Form Y
www.mindgarden.com

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE

STAI Form Y-2

Name_____ Date_____

DIRECTIONS

A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then circle the appropriate number to the right of the statement to indicate how you *generally* feel. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe how you generally feel.

	ALMOST NEVER	SOMETIMES	OFTEN	ALMOST ALWAYS
21. I feel pleasant	1	2	3	4
22. I feel nervous and restless	1	2	3	4
23. I feel satisfied with myself	1	2	3	4
24. I wish I could be as happy as others seem to be	1	2	3	4
25. I feel like a failure	1	2	3	4
26. I feel rested	1	2	3	4
27. I am "calm, cool, and collected"	1	2	3	4
28. I feel that difficulties are piling up so that I cannot overcome them	1	2	3	4
29. I worry too much over something that really doesn't matter	1	2	3	4
30. I am happy	1	2	3	4
31. I have disturbing thoughts	1	2	3	4
32. I lack self-confidence	1	2	3	4
33. I feel secure	1	2	3	4
34. I make decisions easily	1	2	3	4
35. I feel inadequate	1	2	3	4
36. I am content	1	2	3	4
37. Some unimportant thought runs through my mind and bothers me	1	2	3	4
38. I take disappointments so keenly that I can't put them out of my mind	1	2	3	4
39. I am a steady person	1	2	3	4
40. I get in a state of tension or turmoil as I think over my recent concerns and interests	1	2	3	4

Copyright 1968, 1977 by Charles D. Spielberger. All rights reserved.

© Copyright 1968,1977 by Charles D. Spielberger. All rights reserved.
Published by Mind Garden, Inc., 1690 Woodside Rd, Suite 202, Redwood City, CA 94061

STAIP-AD Test Form Y
www.mindgarden.com

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

ANEXO II: Competitive Scale Anxiety Inventory 2 (CSAI-2), versión española

CSAI-2R versión en español

Edad: ____ Sexo: V [] M[]

CSAI2-R

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

1. Estoy muy inquieto
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo
3. Estoy seguro de mí mismo
4. Noto mi cuerpo tenso
5. Me preocupa perder
6. Siento tensión en mi estómago
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío
8. Me preocupa bloquearme ante la presión
9. Mi corazón se acelera
10. Tengo confianza en hacerlo bien
11. Me preocupa un bajo rendimiento
12. Tengo un nudo en el estómago
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento
15. Mis manos están sudorosas
16. Confío en responder bien ante la presión
17. Noto mi cuerpo rígido
18. Siento un vacío en el estómago

Biblioteca Universitas Miguel Hernández

ANEXO III: Entrenamiento autógeno de Johannes Schultz

Entrenamiento autógeno	**Fecha:**

Objetivos de la sesión:

1. Ejercitar la mente para influir en el comportamiento del organismo.
2. Disminuir la ansiedad.

Contenidos:

Preparación para la realización de los ejercicios

1. Realice los ejercicios en una habitación tranquila, con luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable, con ropa cómoda, con o sin música agradable.
2. Busqué una postura cómoda, sentado en un sillón o bien acostado con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo
3. Mantenga los ojos cerrados
4. Ahora, dígase a sí mismo "estoy completamente tranquilo".
5. No se preocupe, si durante la realización de los ejercicios acuden a su mente pensamientos ajenos al mismo, suele ser habitual, sobre todo al inicio del entrenamiento. No luche contra ellos, con la práctica van desapareciendo.

Ejercicios

Dígase a sí mismo la siguiente secuencia de frases, en el orden y número, con la máxima concentración y visualizando interiormente la parte del cuerpo que vamos a trabajar. Muy importante: permanezca sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración.

1. Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"
2. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
3. Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"
4. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
5. Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"
6. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
7. Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"
8. Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"
9. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
10. Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"
11. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
12. Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"
13. Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Debe efectuar el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.

1. Estírese, como cuando se despierta.
2. Realice varias respiraciones profundas.
3. Por último, abra los ojos.

RECURSOS:	**LUGAR:** Despacho

Anexo IV: Técnica de relajación progresiva

Técnica de relajación progresiva	**Fecha:**

Objetivos de la sesión:

1. Aprender a controlar el nivel de ansiedad.

Ejercicios a realizar

1. **Mano y antebrazo dominantes**: cierra el puño y apriétalo fuerte. Mantén la tensión un momento y luego abre la mano poco a poco.

2. **Bíceps dominante**: empuja el codo contra el brazo del sillón y siente la tensión en el músculo. Mantenla durante unos segundos y comienza a aflojarlo suavemente.

3. **Mano y antebrazo no dominantes**: (igual que con la mano y antebrazo dominantes).

4. **Bíceps no dominante**: (igual que con el bíceps dominante).

5. **Frente**: arruga la frente subiéndola hacia arriba (subiendo las cejas). Mantén la tensión unos segundos y comienza a relajar muy despacio.

6. **Parte superior de las mejillas y nariz**: arruga la nariz y siente la tensión en las mejillas y en los orificios de la nariz. Ve relajando gradualmente dejando que la tensión desaparezca poco a poco.

7. **Parte superior de las mejillas y mandíbula**: aprieta los dientes y las muelas y siente la tensión de los músculos que están a los lados de la cara y en las sienes. Relaja poco a poco. Ahora adopta una sonrisa forzada, estira los labios y nota cómo se tensan las mejillas. A continuación relaja.

8. **Cuello**: empuja la barbilla hacia abajo, como si quisieras tocar el pecho con ella. Aprieta y tensa el cuello y después ve relajando poco a poco.

9. **Pecho, hombros y espalda**: haz una inspiración profunda y mantenla al mismo tiempo que echas los hombros hacia atrás. A continuación, comienza a relajar despacio.

10. **Abdomen**: inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas. Ahora espira y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.

11. **Parte superior de la pierna y muslo dominantes**: inspira profundamente e intenta levantarte del asiento pero sin llegar a conseguirlo. Mantén la tensión unos segundos y relaja.

12. **Pantorrilla dominante**: inspira profundamente y haz que los dedos del pie miren hacia arriba. Después haz volver el pie a su posición original mientras espiras y dejas escapar la tensión.

13. **Pie dominante**: inspira y estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando al mismo tiempo los dedos. A continuación relaja los músculos y nota la ausencia de tensión.

14. **Parte superior de la pierna y muslo no dominantes**: (igual que con los dominantes).

15. **Pantorrilla no dominante**: (igual q con la dominante).

16. **Pie no dominante**: (igual que con el dominante).

Para **finalizar la sesión,** empieza a mover las piernas y los pies, a continuación los brazos y manos, y por último la cabeza y el cuello. Finalmente, abra los ojos.

RECURSOS:	**LUGAR:** Despacho

Anexo V: Técnica de control del autodiálogo

Control del autodiálogo	**Fecha:**

Objetivos de la sesión:

1. Aprender a controlar la ansiedad mediante el autodiálogo.
2. Obtener un autodiálogo positivo.

Contenidos:

Transformar el autodiálogo negativo a positivo

1. N: Es demasiado complicado.
   P: Si ellos pueden yo también.
2. N: ¿Cómo he podido fallar ese tiro?
   P: El próximo tiro estaré más concentrado.
3. N: El árbitro está en nuestra contra.
   P: Concéntrate en el partido y deja al árbitro hacer su trabajo.
4. N: Estoy agotado, no puedo más.
   P: El último esfuerzo, tú puedes.
5. N: Vaya tapón me ha hecho, que ridículo.
   P: Soy mejor que él, no va a volver a pasar.
6. N: Me cortan todos los pases.
   P: Mira antes de pasar y concéntrate.
7. N: Mañana entrenaré más fuerte, estoy cansado.
   P: Cuanto más entre hoy, más mejorare mañana.
8. N: El campo da pena, así no se puede jugar bien.
   P: El campo está igual de mal para todos, deberé prestar más atención.
9. N: El público no para de pitarme.
   P: Te tienen miedo, saben que eres bueno.
10. N: Vaya error de novato.
    P: Todos cometemos errores, no volverá a suceder.

RECURSOS:	**LUGAR:** Campo de baloncesto