



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Carrera de Psicología

**“Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado
Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento
Deportivo en tenistas juveniles”.**

Memoria para optar al título de Psicóloga.

AUTORA:

Lic. Ps. Alejandra Letelier López.

PROFESORA PATROCINANTE:

Ps. Mónica Rojas Gorigoytía.

ASESOR METODOLÓGICO:

Lic. Ps. Francisco Jiménez Parodi.

PROFESIONAL COLABORADORA:

Ps. Alicia Romero Carrasco.

Junio del 2007.

Agradecimientos

A todos quienes me acompañaron en este proceso.

En especial a mis padres y a mis hermanos.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
I. INTRODUCCIÓN.....	2
1. Planteamiento del Problema.....	2
2. Fundamentación del problema.....	3
3. Marco teórico.....	5
4. Objetivos.....	11
4.1. Objetivo General.....	11
4.2. Objetivos Específicos.....	11
II. METODOLOGÍA.....	13
1. Definición conceptual de las variables.....	13
1.1. Ansiedad estado competitiva.....	13
1.2. Estrategias de afrontamiento.....	13
2. Definición operacional de las variables.....	13
2.1. Ansiedad estado competitiva.....	13
2.2. Estrategias de afrontamiento.....	13
3. Tipo de estudio.....	13
4. Diseño de investigación.....	14
5. Participantes.....	14
6. Instrumentos.....	14
7. Procedimiento.....	16
III. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	18
1. Análisis de contenido.....	18
2. Confiabilidad de los instrumentos.....	19
3. Estadísticos Descriptivos.....	19
4. Análisis Correlacional.....	23

IV. CONCLUSIONES.....	27
V. REFERENCIAS.....	32
VI. ANEXOS.....	36
1. CSAI-2.....	36
2. ACSQ-1.....	39

RESUMEN

La presente investigación consistió en un estudio correlacional cuyo principal objetivo fue describir y analizar la relación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo, pertenecientes a la categoría 14 y 16 de cuatro Clubes de Santiago. La evaluación de la Ansiedad estado competitiva se realizó el día antes de un partido, a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992); mientras que las Estrategias de afrontamiento fueron evaluadas el día después de dicho encuentro, a través de la aplicación del Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim y Duda, 1997; Kim, 1999; Kim, Duda y Ntoumanis, 2003; Balaguer, Duda y Kim, 2003).

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5. A partir de los datos obtenidos, se afirma que en este grupo de tenistas, existe correlación significativa entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento. Por lo tanto, estos deportistas en presencia de ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema, como al control de las emociones presentes durante los partidos. Este hallazgo reafirma la importancia de identificar la relación entre el rendimiento deportivo y los múltiples factores influyentes en el deporte competitivo.

I. INTRODUCCIÓN

1. Planteamiento del Problema

En la práctica deportiva, es posible distinguir entre dos grandes líneas generales o dimensiones del deporte: el deporte como Recreación y el deporte como Rendimiento. El deporte recreacional se asocia con la ocupación activa del tiempo libre, la realización personal, la salud física y mental. El deporte como rendimiento, es un trabajo programado en base a metas específicas relacionadas con las competencias y los resultados. Ambas dimensiones están influenciadas y condicionadas por diferentes motivos y exigencias personales, ambientales y sociales, además de organizadas en función de objetivos distintos, cuyo abordaje requiere de un contexto teórico y metodológico específico.

La presente investigación se inserta en el deporte de rendimiento, en el que se encuentra el deporte competitivo, cuyo énfasis está puesto en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que influyen en la actuación de los deportistas frente a un rival.

Todos los involucrados en el deporte de rendimiento, saben que en las situaciones competitivas las exigencias aumentan, por lo que tienden a ser generadoras de intensas emociones, ya que los deportistas no sólo deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos sino que también deben superar el desafío de vencer a sus rivales. Si además, se considera la influencia de otras variables, tales como la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas, los árbitros y la fluctuación de las demandas deportivas, se puede plantear que las situaciones competitivas presentan un contexto en el cual existen diversos factores que potencian la aparición de intensas respuestas emocionales en los deportistas. En este contexto, una de las variables psicológicas que mayor atención ha tenido por parte de los deportistas, entrenadores y psicólogos, es la ansiedad competitiva, siendo muchas veces

considerada como causal directa de los bajos niveles de rendimiento y de los fracasos deportivos. (Bueno, Capdevila y Fernández- Castro, 2002).

Si bien la ansiedad es una variable interviniente en el rendimiento, es importante tener presente que los deportistas están constantemente desplegando intentos por manejar los efectos de la presión. En este sentido, una de las exigencias de las situaciones competitivas, es la capacidad de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva, lo que requiere de la utilización de estrategias que permitan afrontar las manifestaciones somáticas y cognitivas de la ansiedad competitiva. Utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas durante las competencias ayuda a manejar las emociones y organizar acciones que permitan responder a las demandas del partido. Por otra parte, ayuda a evitar los efectos a largo plazo que conlleva la participación en el deporte competitivo, tales como la insatisfacción, pérdida de la motivación, el abandono y el estrés.

En este contexto, la pregunta que guía esta investigación es:
¿Existe relación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo, pertenecientes a las categorías 14 y 16 de cuatro Clubes de Santiago?.

2. Fundamentación del problema.

Por lo anteriormente expuesto, es posible plantear que las situaciones competitivas inevitablemente generan ansiedad y otras reacciones emocionales en sus participantes. Cada deporte tiene sus propios requerimientos, y cada deportista tiene una mayor o menor predisposición a evaluar estos requerimientos como amenazantes. Por esta razón, al momento de evaluar e intervenir, es necesario conocer las particularidades tanto del deporte en cuestión como del sujeto con el cual se pretende trabajar.

El tenis es un deporte que exige el constante despliegue de estrategias que permitan afrontar los desafíos de los partidos. Quizás lo más destacable, es la permanente exigencia de responder y reaccionar rápidamente de manera individual a las condiciones impuestas por la situación competitiva (Eraña de Castro, 2004). En este sentido, un afrontamiento correcto puede ayudar a reducir la intensidad de las emociones y a evitar las consecuencias a largo plazo, tales como la insatisfacción del deportista, el empobrecimiento de la ejecución e inclusive, el abandono de la práctica deportiva (Márquez, 2006). Es por esta razón que los jóvenes deportistas, deben desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces a través del autoconocimiento de los propios recursos para lograr sus objetivos.

En el deporte, existe una gran diversidad de estudios que relacionan la ansiedad con el rendimiento deportivo. Sin embargo, para poder especificar cómo la ansiedad influye sobre el rendimiento es necesario plantear la relación entre las variables que inciden en dicho rendimiento. Una de estas variables es el conjunto de estrategias de afrontamiento que cada deportista utiliza en situaciones marcadas por la presencia de ansiedad competitiva. En este sentido, en la medida en que se logre identificar cuál es la relación entre la ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas durante los partidos, y cómo esta relación puede influir en el rendimiento, será posible definir los focos y las intervenciones apropiadas para dicho rendimiento. Por esta razón, es que la replicabilidad de los estudios ya realizados y el planteamiento de nuevas preguntas, hipótesis y aproximaciones, se constituyen en un aporte para la comprensión del complejo sistema de relaciones entre los factores influyentes en el rendimiento en las distintas disciplinas deportivas. Por otra parte, cabe señalar que la Psicología del deporte, es un área en desarrollo en Chile, por lo que es fundamental enfatizar en la necesidad de fomentar la realización de investigaciones en el contexto deportivo de nuestro país que den cuenta de la realidad nacional y en especial de la Psicología de la actividad física y del deporte.

La presente investigación consiste en un estudio de tipo cuantitativo y correlacional, entre las variables Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento y su posible incidencia en el rendimiento deportivo (Hernández, Fernández, y Baptista, 1998).

3. Marco teórico

A continuación se exponen algunos conceptos teóricos y resultados de estudios relacionados con las variables de la investigación.

La ansiedad ha sido abordada desde dos perspectivas o dimensiones; por un lado, se considera como un **rasgo** y por otro, como un **estado** (Spielberger, 1966). Tal como su nombre lo especifica, la **ansiedad rasgo** es parte de la personalidad; es un rasgo que se manifiesta en una tendencia o disposición conductual adquirida que “predispone a una persona a percibir como amenazante una amplia gama de circunstancias de competencia y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la demanda” (Weinberg y Gould, 1996, p. 104). Por otra parte, la **ansiedad estado competitiva**, se define como “un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Martens, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004). Los altos niveles de ansiedad estado son experimentados como intensamente molestos; si la persona no puede evitar el estímulo que la provoca, despliega estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación amenazante (Soto, 2003).

Martens et al. (1990) distinguen dos componentes de la ansiedad estado: el componente **cognitivo**, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad, expectativas negativas y pérdida de concentración; y el componente **somático**, o aumento del nivel de activación de las funciones fisiológicas que produce nerviosismo y tensión. A partir de esta distinción, la ansiedad estado es definida desde una perspectiva multidimensional.

De esta manera plantean las siguientes dos dimensiones: (Martens et al., 1990; Buceta, López de la Llave, Pérez Llantada, Vallejo y Del Pino, 2002).

Ansiedad Cognitiva: considerada como el conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

Ansiedad Somática: considerada como una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

Martens y Gill (1976). han sugerido un Modelo Multidimensional que intenta dar cuenta de la relación entre la ansiedad y el rendimiento en el deporte. Este modelo se construye a partir de la relación existente entre la situación competitiva objetiva, la situación competitiva subjetiva, las respuestas del deportista y las consecuencias asociadas a dichas respuestas. En este proceso, el deportista interpreta las exigencias deportivas en función de los recursos disponibles para enfrentarlas. De esta manera evalúa la eficacia de sus decisiones y de sus acciones en el campo de juego.

En relación a la ansiedad competitiva, existe una diversidad de estudios que han planteado que ésta tiene como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista. Así, por ejemplo, la ansiedad cognitiva influye sobre el rendimiento, a través de los cambios en la intensidad y dirección de la atención y a través de la fluctuación de la concentración y del estilo atencional dominante (Nideffer, 1976). Por lo tanto, se ven afectados los procesos de atención, la toma de decisiones, el tiempo de reacción, la disposición, la actitud y la concentración. (García Ucha, 1996). Por otro lado, se ha observado que la reactividad ansiosa, tiene un correlato neurofisiológico que influye en el sistema neuromuscular, afectando la coordinación motriz y la capacidad de ejecutar el movimiento requerido por los gestos técnicos específicos de la disciplina deportiva (Márquez, 2004).

Si bien los hallazgos resultan lógicos, es necesario precisar las condiciones individuales en las cuales la ansiedad se presenta. De esta manera, se ha encontrado la existencia de correlación negativa entre la intensidad de la ansiedad estado competitiva y el rendimiento en atletas menos preparados técnica y físicamente. Sin embargo, esta correlación desaparece en atletas con mayor preparación (Gutiérrez Calvo, Estévez, García Pérez, y Pérez Hernández, 1997; Bueno et al., 2002). En otras palabras, que una competencia sea fácil, difícil, peligrosa, amenazante o desafiante, no depende únicamente de las condiciones ambientales sino que más bien, de la influencia conjunta de una diversidad de variables personales y ambientales. Por lo tanto, la ansiedad surge desde la valoración de las exigencias de la situación competitiva, en relación a los recursos disponibles para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1990). En este sentido y desde el punto de vista psicológico, uno de los requerimientos de las situaciones competitivas, es la capacidad del deportista de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva. Controlar la ansiedad, implica el despliegue de estrategias que le permitan afrontar las manifestaciones somáticas y cognitivas de la ansiedad competitiva (Loehr, 1990). Es decir, un buen rendimiento deportivo supone la capacidad de utilizar estrategias de afrontamiento en presencia de ansiedad para controlar las emociones y planificar acciones en función de un objetivo.

El **afrontamiento** es definido como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

A partir de esta definición cabe destacar cuatro puntos fundamentales:

En primer lugar, al enfatizar en las demandas específicas y en el **carácter cambiante** de las estrategias de afrontamiento, se plantea a éste como un proceso y no como un rasgo.

En segundo lugar, se distingue entre las estrategias de afrontamiento y las conductas automatizadas, ya que se enfatiza en la evaluación de los recursos como deficientes en relación a las demandas específicas. “Esto limita al afrontamiento a aquellas condiciones que requieren de **la movilización y la intencionalidad** y excluyen a las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzos” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 165).

En tercer lugar, al definirlo en términos de **esfuerzos**, permite hacer una distinción entre las estrategias de afrontamiento y los resultados, lo que permite incluir en este proceso, todo lo que haga o piense el individuo independiente de los resultados que estos esfuerzos tengan. Por lo tanto, el afrontamiento carece de una valoración de las consecuencias de dichos esfuerzos.

Por último, en cuarto lugar, al utilizar la palabra “**manejar**” se incluyen también los esfuerzos orientados hacia minimizar, evitar, aceptar e intentar dominar los estímulos ansiógenos de la situación competitiva.

Esta definición de afrontamiento destaca la naturaleza multivariante del constructo, por lo tanto surge la necesidad de categorizar las estrategias. Para ello, Lazarus y Folkman (1986) han distinguido dos grandes estilos o dimensiones funcionales del afrontamiento.

La primera dimensión, **afrontamiento orientado a la tarea o al problema**, se relaciona con las acciones utilizadas con el objetivo de cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Es decir, aquellos esfuerzos orientados a resolver el problema a través de una reestructuración cognitiva o de realizar intentos por modificar la situación. Entre estas estrategias

se encuentran el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico de los recursos en función de las demandas. Este estilo de afrontamiento es el más eficaz en situaciones controlables (Endler, 1997).

La segunda dimensión, es el **afrontamiento orientado a la emoción**, éste se refiere a las acciones que se emplean con el objetivo de regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas. Esta dimensión incluye estrategias como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Este estilo es el más eficaz en una situación incontrolable (Endler, 1997).

Algunos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional. (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1994) Esta tercera dimensión, es la **evitación**, la que se relaciona con aquellas acciones que se utilizan para desentenderse de la situación ansiógena y prestar atención a estímulos no relevantes para la tarea, e incluye estrategias tales como la negación, el retraimiento o el uso de alcohol y drogas (Endler y Parker, 1994).

Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1984) la relación individuo ambiente está mediada por dos procesos; ellos son la evaluación cognitiva y el afrontamiento. Dentro de la primera se distingue dos niveles. Por un lado, la evaluación primaria, en la que el individuo interpreta la demanda en relación a sus recursos y valora la gravedad del problema y las implicancias para su bienestar. En presencia de ansiedad se pueden dar tres tipos de interpretación: daño, amenaza y desafío.

Por otro lado, en la evaluación secundaria el individuo considera las posibilidades de cambiar la situación, controlar la emoción o evitar las demandas generadoras de ansiedad. Es decir, la persona determina qué opciones y recursos tiene disponibles para manejar la situación.

A partir de este marco teórico y de observaciones empíricas se ha propuesto un modelo de estrategias de afrontamiento basado en el control de las emociones, la organización de la recepción de información, la planificación de las respuestas según los recursos disponibles y la ejecución de las acciones apropiadas.

Si se considera que las situaciones competitivas generan en los deportistas respuestas emocionales involuntarias, es de suma importancia que desarrollen la capacidad de llevar a cabo intentos deliberados por mantener el control frente a las exigencias de las competencias, sobre todo en los momentos más difíciles de éstas. Aprender a afrontar las adversidades en los partidos ayuda a proyectar una buena imagen y seguridad a los adversarios, dejar atrás los errores, aprovechar oportunidades, perseverar ante errores reiterados, incrementar la conciencia en el juego, prestar atención a la información contextual relevante y tomar decisiones en función de esta información.

Para Loehr (1990), el estado ideal de rendimiento, se caracteriza por una sensación de relajación, de calma, tranquilidad interna, baja ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energéticamente, de optimismo y actitud positiva; un sentimiento de goce y diversión en la competencia. Este estado ideal supone el despliegue de estrategias que le permitan al deportista mantener una situación emocional constructiva en momentos difíciles de los partidos. En este sentido, el rendimiento se ve favorecido por la utilización de estrategias de afrontamiento eficaces en relación a los requerimientos competitivos.

Como ya se ha planteado anteriormente, las competencias siempre generan ansiedad por lo que la utilización de las estrategias de afrontamiento adecuadas le permiten al deportista estar mentalmente alerta, con una sensación de autoconfianza y autocontrol emocional. Quienes utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas, suelen experimentar mayor ansiedad debido a que evalúan sus decisiones en función de los resultados de sus acciones. Es decir,

una mala decisión suele generar mayor ansiedad durante las competencias e incluso un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución que puede conducir hacia el abandono deportivo y en casos extremos a la aparición de *burnout* (Garcés de Los Fayos Ruiz, 2004). El síndrome del burnout es entendido como una reacción al estrés intenso sufrido durante largos periodos de competencia, caracterizado por agotamiento, actitud impersonal hacia los sujetos del entorno y disminución del rendimiento deportivo (Fender, 1989; Cohn, 1990; Rotella, Hanson y Coop, 1991). El modo en que un deportista afronta psicológicamente las situaciones difíciles en su deporte, puede predisponerlo a padecer este síndrome. Por lo tanto, un afrontamiento adaptativo está relacionado con la prevención del síndrome.

Es por esta razón que los jóvenes deportistas, especialmente aquéllos que se enfrentan sistemáticamente a las competencias, deben ser instruidos en un espacio de adquisición y desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces que les permitan desarrollar sus habilidades competitivas para mejorar el rendimiento a través de una práctica deportiva más saludable y satisfactoria.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

“Describir y analizar la relación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de rendimiento competitivo, pertenecientes a la categoría 14 y 16 de cuatro Clubes de Santiago”.

4.2. Objetivos Específicos

- Describir la Ansiedad Estado Competitiva presente en los tenistas de la muestra.
- Describir las Estrategias de Afrontamiento utilizadas por los tenistas de la muestra.
- Determinar la asociación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de afrontamiento utilizadas.

- Aportar al conocimiento de las variables influyentes en el rendimiento deportivo.
- Aportar a la validez de contenido de los instrumentos mediante su revisión por parte de jueces expertos.
- Estimar la confiabilidad de los instrumentos por consistencia interna.

II. METODOLOGÍA

1. Definición conceptual de las variables

1.1. Ansiedad estado competitiva: “Estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Martens, 1990).

1.2. Estrategias de afrontamiento: “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes en relación a los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986).

2. Definición operacional de las variables.

2.1. Ansiedad estado competitiva: Promedio de los puntajes obtenidos en el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992) y en sus subescalas.

2.2. Estrategias de afrontamiento: Promedio de los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003) y en sus subescalas.

3. Tipo de estudio

La presente investigación consistió en un estudio correlacional, cuantitativo, entre las variables Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento (Hernández et al., 1998).

4. Diseño de investigación

Diseño no experimental transeccional (Hernández et al., 1998) debido a que el objetivo fue investigar la existencia de la relación entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de tenistas, en un momento determinado.

5. Participantes

Tomaron parte de este estudio un grupo de 26 tenistas varones de nivel socioeconómico medio, cuyas edades fluctúan entre los 14 y 16 años. La totalidad de los deportistas compiten en la categoría Menores de 14 y Menores de 16 y pertenecen a cuatro clubes de la ciudad de Santiago: el Club de tenis del Estadio Nacional, el Club T1, el Stade Francais y la Academia de Horacio de la Peña.

Para la aplicación de los instrumentos se contactó al entrenador y a los deportistas con quienes se llega al acuerdo de realizar una reunión de devolución de los resultados una vez finalizada la investigación.

6. Instrumentos

Para la evaluación de la Ansiedad Estado Competitiva se utilizó el **Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte** (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992) consistente en un cuestionario de 27 items, distribuidos en tres subescalas que miden ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Las dos primeras tienen una correlación positiva con la escala, mientras que la tercera, presenta una correlación negativa con el CSAI-2. En este cuestionario el deportista debe responder la opción que más se adecue a su estado competitivo, a través de una escala likert de 4 puntos, en la que 1 representa “Nada” y 4 “Mucho”.

A continuación se presenta una definición de las subescalas que componen el instrumento (Márquez, 1992):

Ansiedad Cognitiva: conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

Ansiedad Somática: serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

Autoconfianza: grado de confianza que el deportista tiene en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

La evaluación de las Estrategias de Afrontamiento se realizó a través del **Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte** (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003), consistente en un cuestionario de 28 ítems en el cual el deportista debe responder, a través de una escala likert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones competitivas. En esta likert 1 representa “nunca” y 5 “siempre”. El instrumento está conformado por las siguientes subescalas: (1) Calma Emocional, (2) Planificación activa/ Reestructuración cognitiva, (3) Distanciamiento mental, (4) Conductas de riesgo y (5) Búsqueda de apoyo social.

A continuación se presenta una definición de las subescalas que componen este instrumento (Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003; Balaguer et al., 2003):

Calma emocional: se refiere a los intentos por controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos y es una estrategia orientada a la emoción.

Planificación activa/ Reestructuración cognitiva: se refiere a los intentos por resignificar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico y es una estrategia orientada al problema.

Retraimiento mental: implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Es una estrategia evitativa.

Conductas de riesgo: supone la utilización de habilidades, estrategias y técnica compleja que va más allá de los niveles actuales de rendimiento. Hace referencia al uso del máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y es una estrategia que se orienta hacia la resolución del problema.

Búsqueda de apoyo social: se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles y se orienta al control emocional.

Con respecto a la Confiabilidad por consistencia interna se ha calculado una Alpha de Cronbach para las 5 subescalas del ACSQ-1, presentando los siguientes valores Calma emocional 0.71, Retraimiento mental, 0.78, Planificación activa/ Reestructuración cognitiva, 0.74, Conductas de riesgo, 0.64 y Búsqueda de apoyo social, 0.78 (Kim et al., 2003). La Consistencia interna del instrumento es adecuada con excepción de las Conductas de Riesgo (0.64) cuyo valor es menor al recomendado (0.70) (Balaguer et al., 2003). Sin embargo, dado que el número de ítems de esta escala (4 ítems) el valor fue considerado aceptable. (Nunnally y Bernstein, 1994; Hair, Anderson, Tatham y Black, 1998)

7. Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se obtuvo autorización de las psicólogas de las escuelas de tenis. Con posterioridad se les informó a los deportistas el propósito del estudio, explicándoles que las respuestas eran anónimas y que su

participación era voluntaria. La aplicación de los instrumentos se realizó en una sala y en presencia de la encargada de la investigación. La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en dos días. El CSAI-2 fue aplicado el día antes de un partido y el ACSQ-1 se aplicó después de haber jugado dicho encuentro.

Previa la aplicación de los cuestionarios se realizó un procedimiento de validez de contenido. Dicho procedimiento se llevó a cabo en las siguientes etapas:

1. Adaptación del lenguaje de los ítems.
2. Revisión de los ítems por parte de 6 jueces expertos.
3. Aplicación piloto de los cuestionarios.

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.5. Ambas variables fueron evaluadas por separado, a través de estadísticos descriptivos. Posteriormente, se calculó la correlación entre ellas.

Para evaluar el nivel de ansiedad estado de los tenistas y las estrategias de afrontamiento, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (promedio y desviación estándar).

En una segunda parte del análisis de los datos, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para:

1. Analizar la relación entre los puntajes promedio de cada instrumento con los puntajes de sus subescalas correspondientes.
2. Establecer el grado de asociación entre la Ansiedad Estado Competitiva y el tipo de Estrategias de Afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas por los tenistas evaluados.

III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos considerando los objetivos generales y específicos del estudio. Por lo tanto, en primer lugar se describen los resultados del análisis de contenido y la confiabilidad de los instrumentos para, posteriormente, describir los resultados de la aplicación de los cuestionarios (CSAI-2 y ACSQ-1) y exponer la relación existente entre las distintas subescalas que componen ambos cuestionarios.

1. Análisis de contenido

Previa a la aplicación de los cuestionarios, se realizó un análisis de contenido de los items que componen las escalas. Los items fueron revisados por 6 jueces expertos, el grupo de jueces, estuvo compuesto por 3 psicólogos especialistas en metodología de la investigación, 3 psicólogos del deporte, 2 de ellos docentes del diplomado en psicología del Deporte de la Universidad Diego Portales y una Docente de la Universidad Santo Tomás.

Los resultados del análisis muestran que los jueces consideraron que tanto los items del CSAI-2 como del ACSQ-1, evalúan las variables y que el lenguaje es adecuado para ser entendido por jóvenes, de enseñanza media, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio y de edades que fluctúan entre los 14 y 16 años.

Más específicamente, frente a la pregunta: “¿El item evalúa la variable?”, el 100% de los jueces, asegura que todos los items evalúan las variables que pretenden medir. En relación a la Pregunta: “¿El lenguaje es adecuado?”, todos los jueces hicieron observaciones a algunos de los items de ambos cuestionarios, las cuales fueron consideradas para construir la versión final.

En relación al CSAI-2, los items modificados fueron el 4, 7,11 y 20. En el caso de los items 4, 7, las modificaciones consistieron en agregar algunas palabras con el objetivo de contextualizar al deportista en el próximo partido. Por otra parte, los cambios en los items 11 y 20, consistieron en sustituir una palabra

por un sinónimo más cercano al lenguaje de los jóvenes de la muestra. En cuanto al ACSQ-1 los reactivos, fueron el 2, 7, 12, 13 y 16. Las modificaciones consistieron en agregar palabras para facilitar el entendimiento de los ítems en cuestión.

Por último, durante la aplicación piloto, ninguno de los 9 jóvenes de la muestra, presentaron dudas respecto de los ítems de los cuestionarios

2. Confiabilidad de los instrumentos

Con respecto a este punto, ambas pruebas muestran evidencia de confiabilidad por consistencia interna. El CSAI-2 presenta un Alpha de 0.7625¹ con un total de 27 ítems. Mientras que el ACSQ-1, un Alpha de 0.7205 con un total de 28 ítems.

3. Estadísticos Descriptivos

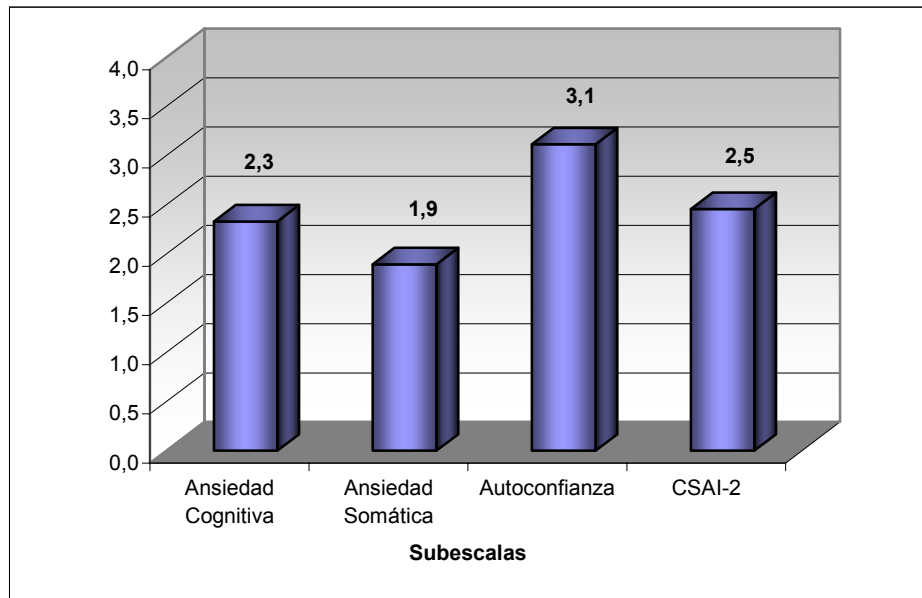
Con el objetivo de evaluar el nivel de ansiedad estado de los tenistas que componen la muestra, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (promedio y desviación estándar), las cuales se observan en la Tabla N°1 y Gráfico N°1.

Tabla N° 1: Promedio del CSAI-2 y sus Subescalas.

	N	Media	Desviación
Ansiedad Cognitiva	26	2.3	0.7
Ansiedad Somática	26	1.9	0.5
Autoconfianza	26	3.1	0.5
CSAI-2	26	2.5	0.3

¹ El criterio de valoración para la consistencia interna de los instrumentos es de un Alpha de Cronbach mayor a 0.70.

Gráfico N° 1: Promedio del CSAI-2 y sus Subescalas.



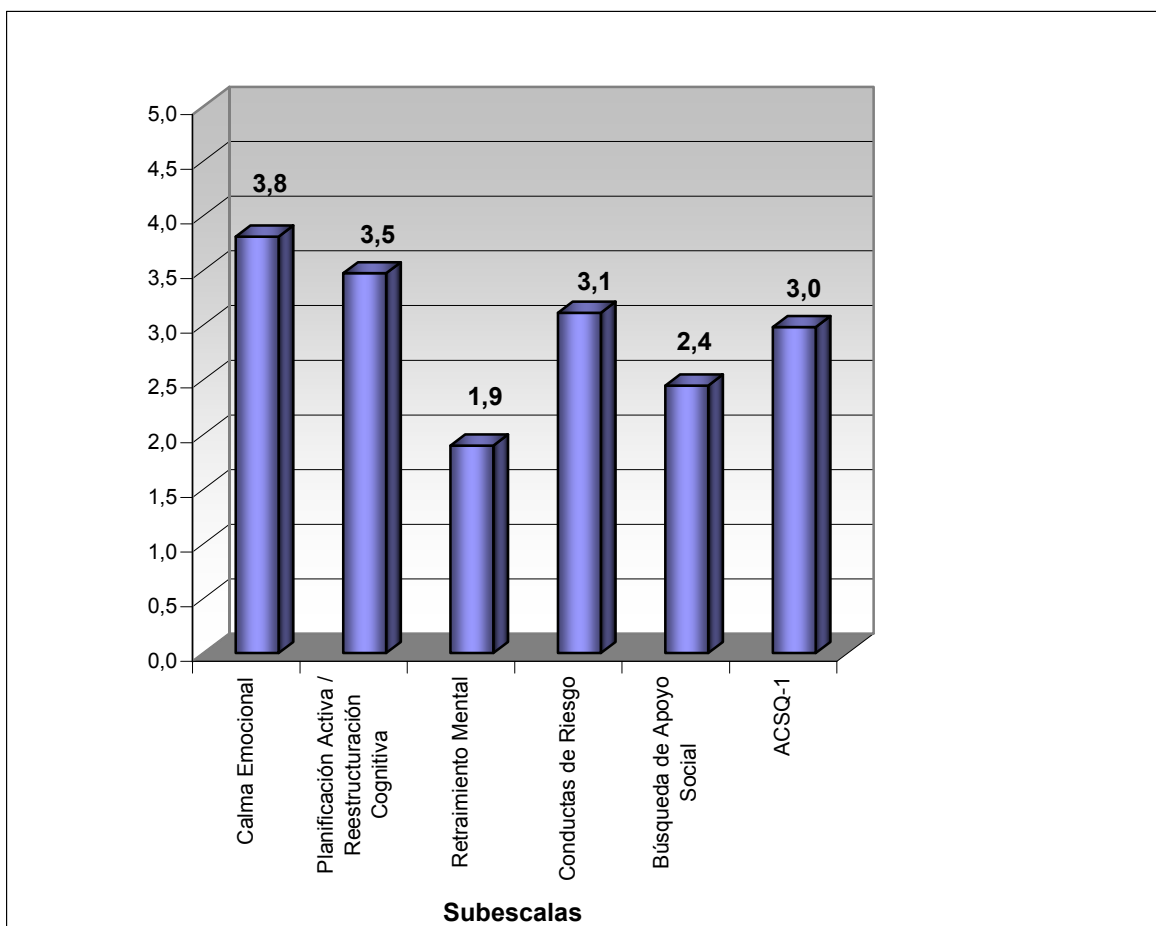
A partir de lo detallado en la Tabla N°1 y Gráfico N°1 para el CSAI-2 en la muestra de estudio, se puede apreciar que la ansiedad estado promedio de los tenistas es 2,50. En otras palabras, estos tenistas presentarían solamente “un poco” de ansiedad frente a las situaciones competitivas. Asimismo, se observa que el promedio más alto se obtuvo en la subescala “autoconfianza”, con un puntaje promedio de 3,1 y el promedio más bajo, en la subescala de “ansiedad somática”, con un puntaje de 1,9.

Igualmente, con el objetivo de identificar la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento utilizadas por los tenistas, se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas (promedio y desviación estándar), las cuales se observan en la Tabla N°2 y Gráfico N°2.

Tabla N°2: Promedio de ACSQ-1 y sus Subescalas.

	N	Media	Desviación
Calma Emocional	26	3.8	0.6
Planificación Activa / Reestructuración Cognitiva	26	3.5	0.7
Retraimiento Mental	26	1.9	0.6
Conductas de Riesgo	26	3.1	0.7
Búsqueda de Apoyo Social	26	2.4	1.0
ACSQ-1	26	3.0	0.4

Gráfico N°2: Promedio de ACSQ-1 y sus Subescalas.



En relación a lo detallado en la Tabla N°2 y Gráfico N°2 para el ACSQ-1 sobre la muestra estudiada, se puede apreciar que el uso promedio de estrategias de afrontamiento en la conducta de los tenistas en situaciones competitivas es 3,0, lo cual se traduce en un uso “ocasional” de estrategias de afrontamiento competitivo. Del mismo modo, se puede señalar que los promedios más altos se obtuvieron en las subescalas “Calma Emocional” y “Planificación Activa-Reestructuración Cognitiva”, con un puntaje promedio de 3,8 y 3,5 respectivamente. Mientras que el promedio más bajo, se observa en la subescala de “Retraimiento Mental”, con un puntaje de 1,9.

Al considerar los estadísticos descriptivos del CSAI-2 es posible concluir que los jóvenes tenistas no presentan un alto nivel de ansiedad, sino que más bien, la ansiedad estado competitiva es una variable presente en intensidad moderada. Desde el análisis de las subescalas se observa que la Autoconfianza es la variable que se presenta en más alto nivel lo que puede implicar que los deportistas, se enfrentan a las competencias con la sensación de ser capaces de controlar aquellos aspectos influyentes en el resultado. Con respecto a los puntajes de la Ansiedad cognitiva (2,3) y la Ansiedad Somática (1,9) los deportistas reportan sentir “un poco” de ansiedad.

En relación a la frecuencia de las estrategias de afrontamiento, éstas son utilizadas sólo en algunas ocasiones. Si se considera que el afrontamiento es un intento deliberado y conciente por hacer frente a las situaciones complejas de la competencia, que requiere de un grado de confianza en sí mismo para lograr un objetivo, es posible plantear que durante el partido la autoconfianza previa disminuya, dificultando la capacidad de enfrentar los problemas.

Por otra parte, debido a los bajos niveles de ansiedad, es posible hipotetizar que en este grupo, el rendimiento puede estar relacionado con la baja frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento durante las competencias, más que con la presión por las demandas competitivas.

A partir del análisis de las subescalas del ACSQ-1 se observa que la estrategia más utilizada es la Calma Emocional, la que supone intentos por controlar las emociones negativas a través del control de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos. Por el contrario, la estrategia que presenta la menor frecuencia es el Retraimiento Mental, que implica la utilización de pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo.

Derivado del análisis de los estadísticos descriptivos, es posible plantear que tanto los puntajes obtenidos en las subescalas de Ansiedad cognitiva y Autoconfianza del CSAI-2 como las subescalas de Planificación Activa-Reestructuración Cognitiva y Retraimiento Mental del ACSQ-1 pueden indicar que, los jóvenes, ante situaciones difíciles optan por realizar intentos que les permitan replantearse activamente la situación antes de aceptar una derrota de manera pasiva. En otras palabras, en presencia de ansiedad, afrontan las situaciones difíciles, principalmente, a través de estrategias orientadas tanto a la solución del problema que gatilla dicha ansiedad como al control de las emociones presentes durante los partidos. Por otra parte, si se comparan estos resultados con los puntajes promedios de las subescalas de “Autoconfianza” (3,1) y de “Conductas de Riesgo” (3,1) es posible plantear que la utilización de esta estrategia está asociada a la presencia del control emocional, la planificación de las tácticas de juego y de un nivel de confianza que les permiten hacer uso de habilidades, estrategias y técnicas complejas que van más allá de los niveles actuales de rendimiento.

4. Análisis Correlacional

En esta segunda parte del análisis de los resultados, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson² para: (1) analizar la relación entre los puntajes promedio de cada instrumento con los puntajes de sus subescalas

²El coeficiente de correlación Pearson es una medida de correlación que indica el grado de asociación entre variables que se encuentran en un nivel de medición intervalar.

correspondientes y (2) establecer el grado de asociación entre los niveles de ansiedad estado competitiva y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas por los tenistas de la muestra.

En este sentido, se observa un grado de asociación significativo entre los puntajes promedio del ACSQ-1 y los puntajes de las subescalas “Calma Emocional” ($r_s=0.577$; $p=0.002$)³, “Planificación Activa – Reestructuración Cognitiva” ($r_s=0.688$; $p=0.000$), “Conductas de Riesgo” ($r_s=0.609$; $p=0.001$) y “Búsqueda de Apoyo Social” ($r_s=0.587$; $p=0.002$).

Por el contrario, la subescala “Retraimiento Mental” ($r_s=0.236$; $p=0.246$) no se correlaciona significativamente con los puntajes promedio del ACSQ-1.

En relación con el CSAI-2, los puntajes promedio se asocian significativamente con los puntajes de las subescalas “Ansiedad Cognitiva” ($r_s=0.821$; $p=0.000$) y “Ansiedad Somática” ($r_s=0.804$; $p=0.000$). Sin embargo, dichos puntajes promedio no correlacionan significativamente con los puntajes de la subescala “Autoconfianza” ($r_s=0.134$; $p=0.513$).

Al establecer el grado de asociación entre los niveles de ansiedad estado competitiva (puntaje CSAI-2) y las estrategias de afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas (puntaje ACSQ-1) por los tenistas de la muestra, se encontró que existe una correlación significativa entre ambas variables ($r_s=0.446$; $p=0.022$).

Por último, al establecer el grado de asociación entre las subescalas correspondientes al CSAI-2 y al ACSQ-1, se encontraron correlaciones significativas entre “Autoconfianza” y “Calma Emocional”; “Ansiedad Somática” y “Planificación Activa” y entre la “Ansiedad Cognitiva” y “Búsqueda de Apoyo Social”.

³ Los valores presentados entre paréntesis corresponden a la magnitud del coeficiente de correlación de Pearson (en este caso: 0.577) y la probabilidad asociada (en este caso $p = 0.002$). Si dicha probabilidad es igual o menor a $p = 0.05$, el coeficiente es considerado significativo. Para los análisis posteriores sólo se entregarán los estadísticos ya mencionados.

Tabla N° 3: Coeficientes de correlación entre las subescalas del CSAI-2 y el ACSQ-1.

Subescalas	Ansiedad cognitiva	Ansiedad somática	Autoconfianza
Calma emocional	rs= -0,031 p= 0,879	rs=0,134 p=0,515	rs=0,499** p=0,009
Planificación activa reestructuración cognitiva	rs=0,351 p=0,079	rs=0,406** p=0,039	rs= -0,053 p=0,796
Retraimiento mental	rs=-0,001 p=0,997	rs= -0,146 p=0,476	rs= -0,012 p=0,955
Conductas de riesgo	rs= -0,066 p=0,749	rs=0,172 p=0,402	rs=0,215 p=0,293
Búsqueda de apoyo social	rs=0,507** p=0,008	rs=0,277 p=0,170	rs= -0,305 p=0,130

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

A partir del análisis correlacional se observan correlaciones significativas entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento. En otras palabras, estos deportistas frente a situaciones competitivas, generadoras de ansiedad, son capaces de desplegar los esfuerzos necesarios para resolver las situaciones difíciles de los partidos y controlar las emociones asociadas.

Con respecto a la relación entre las subescalas, se observan las siguientes correlaciones significativas. Entre la “Autoconfianza” y la “Calma emocional” la correlación es positiva y de magnitud moderada (rs=0.5; p=0.009) lo que implica que a mayor grado de confianza del deportista en sus propios recursos, mayor es la frecuencia de intentos por controlar las emociones negativas a través del control de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos.

Entre la “Ansiedad Somática” y “Planificación Activa- Reestructuración Cognitiva” la correlación es positiva y moderada ($r_s=0.406$; $p=0.039$) lo que significa que a mayor percepción de los síntomas corporales frente a las exigencias de la competencia, mayor es la frecuencia del uso de los intentos por resignificar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico.

Por último, entre la “Ansiedad Cognitiva” y “Búsqueda de Apoyo Emocional” la correlación es positiva y moderada ($r_s=0.507$; $p=0.008$) lo que implica que a mayor preocupación sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención, mayor es la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles para reducir esta ansiedad.

En síntesis, según los datos analizados, se plantea que en este grupo existe relación significativa entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas, por los tenistas de la muestra.

IV. CONCLUSIONES

A partir de los datos analizados, se concluye que el uso de estrategias de afrontamiento se relaciona con la ansiedad competitiva, es decir, en presencia de ansiedad cognitiva y somática, estos jóvenes despliegan intentos dirigidos hacia la solución del problema y hacia el control de la emoción. Por lo tanto, existe una tendencia a enfrentar las situaciones difíciles de las competencias más que a evitarlas.

Los resultados obtenidos reafirman la importancia de considerar diversas variables para lograr una aproximación más global al problema del rendimiento deportivo. Por lo tanto, es necesario que todos los profesionales involucrados en el deporte competitivo amplíen la mirada, facilitando la inclusión de otras variables que puedan aportar a su explicación.

Con respecto a la ansiedad competitiva, cada vez existe mayor evidencia que apoya la idea que esta variable no predice directamente el rendimiento deportivo (Bueno, Capdevila y Fernández- Castro, 2002). Es por esta razón, que los estudios relacionados con la ansiedad deben estar enfocados a determinar su influencia sobre otras variables intervinientes en el rendimiento. Es decir, es necesario identificar los factores que inciden directamente en el desempeño y la manera en cómo éstos se ven influenciados por la ansiedad.

Al considerar que la ansiedad puede afectar indirectamente al rendimiento, a través de otras variables, se asume a la vez, la existencia de una diversidad de factores cuya influencia conjunta podría predecir el rendimiento en situaciones competitivas. Así por ejemplo, es importante explicar como la autoconfianza puede dar cuenta del rendimiento bajo presión o cómo los deportistas valoran la ansiedad, diferencialmente, según el nivel de preparación técnica. En este sentido, es posible pensar que la preparación técnica y la autoconfianza, pueden atenuar los efectos de la ansiedad competitiva. Dicho de otro modo, la formación deportiva

y la historia de logros y fracasos pueden contribuir a la presencia de un mayor o menor nivel de ansiedad competitiva o de una mayor o menor influencia sobre el desempeño de los deportistas.

En relación a las estrategias de afrontamiento, éstas se constituyen en una variable importante al momento de identificar los factores que influyen sobre el rendimiento. Quienes practican el deporte a nivel competitivo, con mucha frecuencia se ven afectados por la ansiedad antes, durante y después de los encuentros, incluso, esta ansiedad puede ser considerada como una reacción normal frente a las demandas de la situación. En este sentido, lo importante es qué hace el deportista con la tensión y cómo ésta puede ser transformada en un facilitador o en un inhibidor de habilidades técnicas y psicológicas. De esta manera, la ansiedad competitiva es un factor esperable y deseable si está acompañada de la capacidad de controlar la presión, canalizándola para responder a las demandas del momento. Desde esta perspectiva deben generarse planes de intervención, orientados hacia el aumento de la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento, así como también hacia la eficacia de éstas, ya que en la medida que el deportista sea capaz de percibir sus logros, puede enriquecer su nivel de habilidades y destrezas psicológicas.

Como se ha planteado en otros estudios (Fuenzalida, 2001) las competencias son hechos únicos e irrepetibles, por tanto, no es posible someter al deportista a las condiciones competitivas con anterioridad a ellas; sin embargo es importante hacer notar que en el deporte de rendimiento tanto el entrenamiento psicológico como el técnico, tienen como fin último obtener un objetivo competitivo, por lo que es fundamental reproducir, durante los entrenamientos, las condiciones y los estímulos de las competencias, favoreciendo el control de las variables psicológicas intervinientes. Desde este planteamiento, queda en evidencia la necesidad de delimitar con mayor precisión la influencia mutua entre las diversas variables que afectan al deportista, así como también sistematizar las exigencias específicas impuestas por la disciplina deportiva.

En relación con lo anterior, adquiere especial relevancia la identificación de las características de los entrenamientos que permitan desarrollar y favorecer el aumento de la sensación de control sobre la ejecución y sobre los factores de las competencias de las distintas disciplinas deportiva. Esta tarea supone, además, plantear algunas consideraciones en relación al rol del entrenador en el desarrollo de las habilidades mentales necesarias para el manejo de los factores presentes en los torneos. En este sentido, el entrenador debe cumplir con un rol pedagógico, convirtiéndose en un sujeto educativo capaz de entregar al deportista una atención personalizada y diferencial, que le permita desarrollar un criterio de éxito subjetivo, interno y sustentado en el propio nivel de rendimiento. Por otra parte, debe procurar entregar las especificaciones técnicas necesarias para el mejoramiento técnico, de tal modo que posibilite el aprendizaje y el desarrollo continuo de las habilidades, competencias y destrezas deportivas. Este aprendizaje y desarrollo adquieren especial relevancia a partir de la consideración que en la medida en que el deportista aprende y es capaz de reconocer sus propios logros, aumenta su motivación y autoconfianza, favoreciendo así la adherencia al entrenamiento deportivo. En síntesis, la conducta del entrenador es un factor influyente en los deportistas, por lo tanto es de suma importancia sistematizar la manera en cómo aprovechar esa influencia para especificar las pautas de relación que podrían contribuir al desarrollo de habilidades para afrontar situaciones difíciles en presencia de ansiedad competitiva.

Consecuentemente, al preguntarse por la responsabilidad del entrenador en el desarrollo de estas habilidades, cabe también, reflexionar acerca del rol del psicólogo del deporte. En este sentido, es posible plantear que éste tiene un papel fundamental, no sólo por la solución de problemas específicos, sino que también, en el acompañamiento de un proceso formativo, cuyo objetivo es orientar el nivel de destrezas más allá del nivel actual de rendimiento. Dicho de otro modo, el entrenador y el psicólogo del deporte, deben trabajar de manera conjunta, en la creación de un plan que favorezca y que permita el progreso físico y psíquico de sus deportistas. Esta relación debe ser considerada como una unidad indivisible

que requiere de la capacidad del equipo técnico de fortalecer la relación entre los psicólogos y entrenadores, de manera tal que el entrenamiento técnico implique a la vez, entrenamiento de las habilidades psicológicas requeridas para la correcta ejecución y para un mejor desempeño.

De lo anteriormente expuesto queda en evidencia la importancia de reconocer que el desarrollo de la técnica y táctica deportiva implica el desarrollo paralelo de las estrategias psicológicas necesarias para la práctica de la disciplina.

Acercas de los aportes de la investigación, se destaca la realización del procedimiento de la validez de contenido de los cuestionarios, así como también el cálculo de la confiabilidad por consistencia interna, lo cual se constituye como un punto de partida para otros estudios de las propiedades psicométricas de estos instrumentos en la población chilena. Por otra parte, los resultados contribuyen a ampliar la mirada del problema del rendimiento deportivo, ya que socioculturalmente se valora a la ansiedad competitiva como causal directa del desempeño de los deportistas, sin considerar su naturaleza multicausal.

Respecto a las limitaciones de los datos observados en este estudio, cabe señalar que han sido obtenidos a partir una única medición en una muestra no probabilística, por lo tanto, los resultados no son generalizables a la población de tenistas juveniles, sino que son exclusivamente válidos en el grupo de sujetos que componen la muestra. Además, cabe señalar que las mediciones se realizaron antes o después de la competencia, nunca durante lo cual es una limitación metodológica importante al momento de evaluar la relación entre las variables influyentes en el rendimiento. En el caso de las variables de este estudio, es probable que la ansiedad en el momento preciso de la competencia aumente y que la autoconfianza disminuya, dificultando la utilización de las estrategias de afrontamiento.

Por último, con el fin de plantear ciertas líneas de investigaciones futuras que permitan dar cuenta del rendimiento en los jóvenes deportistas, se propone replicar el estudio en otros deportes, determinar el nivel de ansiedad que permite un funcionamiento óptimo e indagar en la percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento. Desde esta perspectiva, es importante identificar cuáles son las variables que se relacionan con el uso de estas estrategias. Así, por ejemplo sería pertinente indagar de qué manera la autoconfianza puede favorecer la frecuencia con que son utilizadas las estrategias de afrontamiento durante un partido o cómo la preparación técnica, la experiencia e historia deportiva pueden ayudar a constituir un perfil de afrontamiento en un deportista.

En relación a los instrumentos, se plantea la posibilidad de adaptar y estandarizar las escalas, así como también de realizar un estudio de validez a través de los cálculos de correlación con otras pruebas.

V. REFERENCIAS

Balaguer, I., Duda, J., Kim, M. (2003). Estudio de las características psicométricas de la versión española del Cuestionario de aproximación al afrontamiento en Deporte. *Revista de Psicología del deporte*, 12 (2), 197-212.

Buceta, J. M.; López de la Llave, A.; Pérez Llantada M.; Vallejo, M. y Del Pino, M. (2002). Intervención psicológica con corredores de Maratón: característica y valoración del programa aplicado en el Maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-109.

Bueno, J. Capdevila, L. Fernández- Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11 (2), 209- 226.

Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, I. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on source of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.

Endler, N. S. y Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.

Endler, N.S.(1997). Stress, anxiety and coping:The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology*, 38, 136-157.

Eraña de Castro, I (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263- 271.

Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, (1), 63-71.

Fuenzalida, F. (2001). Concentración, atención y ansiedad como variables intervinientes en el alto rendimiento deportivo. Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Garcés de Los Fayos Ruiz, E. (2004). *Burnout en Deportistas*. Madrid: EOS.

García Ucha, F. (1996). *El papel de las emociones en el deporte*. Universidad de Buenos Aires.

Gutiérrez Calvo, M., Estévez, A., García Pérez, J. y Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del deporte*, 6 N° 12.

Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Prentice –Hall.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.

Kim, M. S. and Duda, J. L. (1997). “Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport”. *Journal of Applied Sport Psychology* (Suppl. 9), S115.

Kim, M. S. (1999). Relationship of Achievement-Related Dispositions, Cognitions and The Motivational Climate to Cognitive Appraisals, Coping Strategies and Their Effectiveness. Unpublished Dissertation. Purdue University, US.

Kim, M. S., Duda, J. L. and Ntoumanis, N. (2003). "The Development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ)". *International Journal of Applied Sports Science*, 15 (1).

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.

Loehr, J. (1990). *Juego mental*. Madrid: Ediciones Tutor.

Márquez, S. (1992). Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 9, 13-17.

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, Estrés y Deporte*. Madrid: EOS.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2) 359-378.

Martens, R. y Gill, D. L. (1976). State Anxiety among successful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.

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

Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. Nueva York: Crowell.

Obiols, G. A. & Obiols, S. (2000). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires: Kapelusz Editora S.A.

Nunnally, J.C. y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. New York: Mc Graw Hill.

Rotella, R.J., Hanson, T. y Coop, R. H. (1991) Burnout in youth sports. *Elementary School Journal*, 91(5), 421-428.

Soto, J. (2003). "Estudio explicativo del nivel de expectativas de autoeficacia, ansiedad/estado competitiva y ansiedad/ rasgo competitiva en seleccionados chilenos de voleibol categoría menores (sub-17)". Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Nueva York: Ed. Nueva York Academic.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.

VI. ANEXOS

1. Anexo 1: Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992.

CSAI-2

Nombre:

Edad:

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas utilizan para describir sus sensaciones antes de un partido. Por favor lee cada una de ellas y rodea con un círculo el número que corresponda a ***cómo te sientes justo en este momento***. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder.

ITEM	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por este partido.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro con respecto a este partido.	1	2	3	4
5. Me siento inquieto.	1	2	3	4
6. Me siento cómodo.	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien en este partido.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4

ITEM	Nada	Un Poco	Moderadamente	Mucho
9. Tengo confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Mi estómago está agarrotado.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío en hacerlo bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en este partido.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago apretado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan desilusionadas con mi rendimiento.	1	2	3	4

ITEM	Nada	Un Poco	Moderadamente	Mucho
23. Mis manos están húmedas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque imagino que consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en jugar bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Claves de corrección del CSAI-2

SUBESCALA	ITEMS	Puntuación mínima	Puntuación máxima
Ansiedad Cognitiva.	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.	9	36
Ansiedad somática.	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26.	9	36
Autoconfianza.	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.	9	36

2. **Anexo 2:** Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003.

ACSQ-1

Nombre:

Edad:

Instrucciones: Piensa en las ocasiones en las que has experimentado una o más de estas reacciones negativas mientras jugabas un partido de tenis: **Nerviosismo, preocupaciones sobre la ejecución, pérdida de concentración, baja confianza, y frustración.**

En la escala de la derecha, rodea con un círculo la opción que indique la frecuencia con la que has usado cada una de las siguientes estrategias durante el partido de tenis.

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces	Siempre		
1. Pensé que no había nada que hacer y lo acepté.	1	2	3	4	5
2. Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la situación.	1	2	3	4	5
3. Dejé de trabajar mis puntos débiles. (me di por vencido)	1	2	3	4	5
4. Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada.	1	2	3	4	5
5. Si mis padres estaban presente en el partido, hablé con ellos sobre cómo me sentía.	1	2	3	4	5
6. Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación.	1	2	3	4	5
7. Intenté utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema.	1	2	3	4	5

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces			Siempre
8. Abandoné mis intentos de conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5
9. Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.	1	2	3	4	5
10. Intenté bloquear los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado.	1	2	3	4	5
12. Le conté a mi entrenador (a) como me sentía para conseguir su comprensión.	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional de mi entrenador (a) o compañeros (a).	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.	1	2	3	4	5
15. Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias, o técnicas que apenas había practicado antes.	1	2	3	4	5
17. Dejé de intentar conseguir mi meta.	1	2	3	4	5
18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
19. Consideré la situación como una posibilidad de aprender.	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador, compañeros, o padres), que podía hacer algo concreto sobre el problema.	1	2	3	4	5

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas Veces		Siempre	
21. Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos.	1	2	3	4	5
22. Pensé sobre cual sería la mejor forma de manejar el problema.	1	2	3	4	5
23. Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea.	1	2	3	4	5
24. Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación.	1	2	3	4	5
25. Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente.	1	2	3	4	5
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.	1	2	3	4	5
27. Me propuse nuevas metas para esa situación.	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme.	1	2	3	4	5

Claves de corrección del ACSQ-1

SUBESCALA	ITEMS	Puntuación mínima	Puntuación máxima
Calma Emocional	4 9 10 18 21 23 28	7	35
Planificación Activa/ Reestructuración Cognitiva	11 15 19 22 24 27	6	30
Retraimiento Mental	1 3 8 14 17 26	6	30
Conductas de Riesgo	2 7 16 25	4	20
Búsqueda de Apoyo Social	5 6 12 13 20	5	25