

UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**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 TITULO DE PSICOLOGO



Mónica Rojas
Profesor Patrocinante: Ps. Mónica Rojas G.

Asesor Metodológico: Ps Iris Gallardo R.

Alumno Memorista: Juvenal Soto G.

**SANTIAGO DE CHILE
MAYO 2003.**

El ejercicio físico no sólo es necesario para la salud y el desarrollo del cuerpo, sino también para equilibrar y corregir la actividad intelectual. El simple atleta es brutal y filisteo; el simple intelectual, inestable y falto de vigor. La verdadera educación debe afinar las cuerdas del cuerpo y la mente para perfeccionar la armonía espiritual.

PLATÓN

A mi familia, que me ha apoyado y comprendido todo el tiempo.

*A la Profesora Mónica Rojas G. e Iris Gallardo R. por su
colaboración y paciencia en la investigación realizada.*

*A los técnicos de las Selecciones Chilenas de Voleibol; Profesora
Marisol Ibarra, Profesor Sergio Arroyo, Profesor Claudio Serrano y
Profesor Waldo Alvear, quienes pusieron a mi disposición sus dirigidos.*

*Un agradecimiento especial a los jugadores, tanto damas como
varones, que participaron de todo el proceso de Selección, los cuales sin su
ayuda y colaboración esta investigación no hubiese podido ver la luz;
además, de ser parte importante en mi formación como profesional del
deporte.*

A los que me han acompañado a terminar este largo camino...

*A todos ellos,
Muchas gracias.*

Dedicada a mis padres...

INDICE

	Página
1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO TEORICO	13
2.1. <u>AUTOEFICACIA</u>	13
2.1.1. Fuentes de Información de Autoeficacia	16
2.1.1.1. Logros de Ejecución	16
2.1.1.2. Experiencia Vicaria	17
2.1.1.3. Persuasión	18
2.1.1.4. Arousal Emocional	19
2.2. <u>ANSIEDAD</u>	20
2.2.1. Activación o Arousal	21
2.2.1.1. Mecanismos Neurofisiológicos de la Activación	21
2.2.1.2. Características del Arousal	24
2.2.2. Ansiedad	26
2.2.2.1. Ansiedad Estado	27
2.2.2.2. Ansiedad Rasgo	28
2.2.3. Estrés	29
2.3. <u>ANSIEDAD COMPETITIVA</u>	31
2.3.1. Modelo de Estrés de Rainer Martens	32
2.3.1.1. Situación Competitiva Objetiva	33
2.3.1.2. Situación Competitiva Subjetiva	33
2.3.1.3. Respuestas	34
2.3.1.4. Consecuencias	34
2.3.2. Ansiedad Rasgo Competitiva	34
2.3.3. Ansiedad Estado competitiva	35

2.3.4. Evaluación de la Ansiedad Competitiva	35
2.3.4.1.Indicadores conductuales	36
2.3.4.2.Indicadores fisiológicos	37
2.3.4.3.Autoinformes	38
2.3.5. Medición Específica de Ansiedad Competitiva	40
2.3.5.1.SCAT	41
2.3.5.2 CSAI/2	43
2.3.6. Ejecución	44
3. INVESTIGACIONES NACIONALES Y FORANEAS DEL PROBLEMA ABORDADO	50
3.1. Autoeficacia	50
3.2. Ansiedad Competitiva	55
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	58
4.1. Objetivo General	58
4.2. Objetivos Específicos	58
5. ASPECTOS METODOLOGICOS	60
5.1. Tipo de estudio	60
5.2. Hipótesis	61
5.3. Definición de las Variables	63
5.3.1. Variable Independiente	63
5.3.1.1.Ansiedad estado	63
5.3.1.2.Ansiedad rasgo	63
5.3.1.3.Autoeficacia	64
5.3.1.4.Ansiedad estado competitiva	64
5.3.1.5.Ansiedad rasgo competitiva	64
5.3.1.6.Autoeficacia	64
5.3.2. Variable Dependiente	65
5.3.2.1.Rendimiento Deportivo	65
5.3.2.2.Rendimiento Deportivo	65

5.4. Instrumentos de Medición	66
5.4.1. STAI	66
5.4.2. SCAT	66
5.4.3. SCCI	66
5.4.4. Rendimiento Deportivo	67
5.5. Definición y Características del Universo	68
5.6. Definición y tamaño de la muestra	68
5.6.1. Seleccionados chilenos de Voleibol	68
5.7. Proceso de Recolección de datos	69
6. PRESENTACION DE RESULTADOS	71
6.1. Descripción de los resultados	72
6.1.1. Ansiedad/ estado competitiva	72
6.1.2. Ansiedad/ rasgo competitiva	76
6.1.3. Expectativas de Autoeficacia	80
6.1.4. Rendimiento	84
6.2. Resumen análisis descriptivo	87
7. COMPROBACION DE HIPOTESIS	89
8. RESUMEN DEL RESULTADO DE LAS COMPARACIONES	98
9. DISCUSION DE LOS RESULTADOS	100
10. CONCLUSIONES	103
11. BIBLIOGRAFIA	110
11. RESUMEN	114
12. ANEXOS	116

1. INTRODUCCIÓN

Resulta evidente el auge extraordinario que tuvo el deporte en el siglo XX, así como su universalización como una característica particular de estos últimos treinta años. La necesidad de un amplio análisis del deporte moderno, en su sentido contemporáneo, se encuadra cronológicamente en el último cuarto del siglo XX; concretamente en la Olimpiada de Roma efectuada en 1960 (Cagigal, 1975; en www.efdeportes.com. Año 7- N° 43).

Es un hecho peculiar de la sociedad de nuestro tiempo, la práctica generalizada de nuevos deportes. Estos surgen en los años 60, pero es en la década de los noventa cuando alcanzan su mayor difusión provocando cambios en la concepción del deporte y consecuentes repercusiones en la esfera social, cultural y antropológica (De Andrés y Aznar, 1996; en www.efdeportes.com. Año 7- N° 43).

Sin embargo, la actividad física y el deporte han estado presentes en todas las civilizaciones teniendo diferentes enfoques de acuerdo con el rol social que se les ha encomendado. La importancia social del deporte no sólo se debe a que cumple un papel de esparcimiento y recreación o de mejoramiento de la capacidad física, sino que además es significativo en un ámbito tan controversial como lo puede ser la preparación militar, siendo un claro ejemplo de esto el desarrollo del deporte en la antigua Grecia (Lagardera, 1992; en Consejo Asesor, 1995).

Para las sociedades ateniense y espartana, el deporte y la cultura física, tenían objetivos diferentes pero igual ambos le otorgaban una importancia trascendental. En Atenas, el deporte era utilizado como una herramienta para permitir el desarrollo equilibrado de la persona. En cambio, en Esparta, se enfocaba al crecimiento de las

cualidades atléticas, buscando mejorar las capacidades de lucha y la condición guerrera en general.

Hoy día en las sociedades modernas, tanto en oriente como en occidente, el deporte sigue teniendo un rol importantísimo. En la cultura oriental cumple una labor fundamental y de mayor énfasis en lo colectivo y espiritual, transformándose en un mecanismo para el mejoramiento de los estados de conciencia y de la relación del ser humano consigo mismo y su entorno. Por otra parte, en la cultura occidental, “la actividad física y los llamados deportes modernos, inician su difusión social a través de dos instancias; primero, a través de su forma competitiva y amateur y segundo, a través de la renovación de los modelos sociales y educativos donde el deporte va aparejado a una serie de valores patrios, morales, sociales, educativos y de salud, entre otros”(Prieto, 1984; en Consejo Asesor, 1995).

En las últimas décadas la actividad física y el deporte, han alcanzado lugares de importancia en el progreso social de la mayoría de los países desarrollados, debido fundamentalmente a los beneficios que estas actividades otorgan a la población. Por ejemplo, a temprana edad se van obteniendo y acumulando los dividendos de la práctica sistemática del deporte. Es de gran importancia para el buen desarrollo del niño tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo ya que a través del movimiento y los juegos motores vivenciará nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios.

La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario, además de la utilización del lenguaje corporal; en el ámbito social, el niño, aprende a desempeñar diferentes roles en el grupo, lo cual le

permite formarse socialmente; ejemplo de esto, es que aprende a asumir ciertas responsabilidades así como a comprender normas establecidas, vivencia situaciones nuevas que le producen diversos sentimientos, entendiendo, asumiendo y superando los diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos. En este sentido se puede decir que la actividad física ayuda a que el niño se forme psíquica y socialmente.

También son muy importantes los beneficios aportados a niveles físico y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos, así como del control y manipulación de objetos. Está comprobado que tiene efectos favorecedores en el proceso de crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular. Por el contrario se ha observado que largos períodos de inactividad, como en el caso de astronautas o personas que por enfermedad o lesión han pasado por extensos lapsos de inacción, producen desequilibrios en la composición ósea y atrofias en los músculos.

Una constante entre los teóricos de nuestro tiempo es representar al deporte entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (una es el deporte como “rendimiento” y la otra es conceptualizada como “deporte ocio” ó “deporte de tiempo libre”) que condicionadas por diferentes motivos y exigencias están llamadas a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad. Ambas manifestaciones nacen de una misma necesidad de realización humana, pero son requeridas por demandas sociales diferentes y por lo tanto toman distintas direcciones. Esta constitución bipolar del deporte es un hecho ampliamente reconocido; ambos polos constituyen dos realidades distintas que consecuentemente requieren de aproximaciones y métodos diferentes. El deporte de tiempo libre, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica, relacionándose con

parámetros tales como la ocupación activa del ocio, la salud, la realización personal. El deporte de competición y de espectáculo se desarrolla hacia la vertiente programada, enfocándose en torno a parámetros tales como: rendimiento resultado, ser campeones, racionalidad económica, profesionalización, deporte de éxito, de retransmisiones, campañas publicitarias, política, entre otros.

Cabe precisar el lugar que debe ocupar el deporte de "rendimiento" frente al deporte "de tiempo libre"; ambas concepciones del deporte coexisten actualmente reforzándose mutuamente. El primero desde su compleja y creciente organización federativa proporciona espectáculo, contribuyendo a popularizar y mantener el interés por éste; mientras la gran masa de practicantes del segundo tiende a reforzar el papel protagónico del deporte "espectáculo" en las sociedades.

El deporte de Elite o de Alto Rendimiento representa, desde el punto de vista de la vida deportiva del atleta, el último escalón en su carrera deportiva, es decir, la última etapa del proceso de entrenamiento a largo plazo, período en el cual se acerca a su máximo rendimiento.

Para lograr que los deportistas accedan al deporte de alto rendimiento, y permitir así que éstos obtengan resultados en esta etapa, se deben considerar factores que resultan indispensables desarrollar. En este sentido, se debe contar con un número importante de niños y jóvenes que participen de actividades deportivas, lo que permite detectar a aquéllos que presentan las características básicas para iniciarse exitosamente en un deporte determinado. Lo anterior supone contar con un sistema que posibilite dicha selección; también, los profesionales a cargo de los atletas deben estar en una formación, perfeccionamiento y especialización permanentes, ya que la competición a este nivel exige una preparación, tanto del deportista como de su staff técnico, al más alto nivel. Para

alcanzar niveles óptimos de rendimiento, es requisito indispensable que la persona tenga una dedicación total a su quehacer como deportista, debido a que esto requiere de un gran volumen de entrenamiento y competencia, cuestión válida igualmente para entrenadores como para profesionales vinculados con el proceso. A esto, debemos sumar una infraestructura adecuada y que cumpla con los requisitos y normas específicos de cada disciplina.

El deporte competitivo hace énfasis en el desarrollo de una serie de aspectos, entre los cuales destacan los de índole técnico, físico y psicológico, elementos que marcan diferencias de superioridad en la confrontación deportiva. “El deporte de alto rendimiento, corresponde a la expresión máxima de la competitividad deportiva, donde los recursos destinados, la tecnología aplicada y las investigaciones y estudios relativos al entrenamiento deportivo y rendimiento físico, resultan ser los pilares fundamentales para su desarrollo, cuestión que se refleja en los rendimientos que se alcanzan en torneos de nivel Olímpico y Mundial” (Harre, 1987; en Consejo Asesor, 1995). El desarrollo precario de estos aspectos, a la cual se suma una escasez de recursos, tanto humanos como económicos, además de la falta de una planificación adecuada, dan cuenta del porqué nuestro país sólo acude como participante a eventos de envergadura Olímpica y Mundial, y no como candidato serio a obtener puestos o resultados de jerarquía.

Es por esto, que la presente investigación se inserta en el área de la Psicología del deporte; su intención es otorgar herramientas desde su propio enfoque y terreno a los deportistas, para que puedan enfrentar las distintas competencias en las cuales participan con una preparación más completa y con un bagaje psicológico que les permita desarrollar al máximo sus aptitudes deportivas. Así también, se espera demostrar la incidencia que tiene la ansiedad en las personas y más aún en deportistas a punto de enfrentar una

competencia importante; esto, estrechamente relacionado con el rol que juega la variable autoeficacia en la consecución de metas deportivas y en los niveles de ansiedad en los competidores. Otro objetivo es aportar de forma teórica al campo de la Psicología del deporte en nuestro país, ya que es un área nueva y prácticamente inexplorada. La investigación en el ámbito universitario en el tema no existe e inclusive al nivel de entidades relacionadas al deporte y a los deportistas de alto rendimiento son escasas y de poca profundidad. Lo anterior se debe considerar al realizar la investigación ya que la población deportiva y, más específicamente la de alto rendimiento, no se encuentra explorada y la bibliografía en nuestro país relacionada con el tema es pobre.

La investigación a realizar pretende describir los niveles de ansiedad/estado competitiva, ansiedad/rasgo competitiva y las expectativas de autoeficacia percibida en los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores; la forma como se relacionan éstas variables entre sí, tomando en cuenta la edad, el sexo y el rendimiento de los sujetos en cuestión. Interesa también evaluar el impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo y en las expectativas de autoeficacia.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 AUTOEFICACIA

“Los procesos cognitivos, cualquiera sea su forma, alteran las expectativas que tienen los sujetos con respecto a su propia eficacia personal” (Bandura, 1982). La Teoría de la Autoeficacia propuesta por Bandura, dentro del marco de una teoría cognitivo-social, plantea a la autoeficacia como un mecanismo cognitivo que media en la motivación de las personas, en los patrones de pensamiento y en la conducta. Además, afirma que las personas tendrían expectativas de carácter muy específico en relación con sus propias habilidades para desempeñar conductas también muy específicas antes que poseer una forma determinada de respuesta; a esto se agrega, que la magnitud y la fuerza de la autoeficacia serían las encargadas de determinar si las personas intentarían o no llevar a cabo dicha conducta y su posible resultado. Con respecto a esto, es conveniente distinguir las expectativas de resultados de los juicios acerca de la eficacia personal; la autoeficacia es un juicio de la habilidad que tiene uno como persona para ejecutar una conducta a un determinado nivel y las expectativas de resultado están relacionados con la propia opinión de que determinadas conductas llevarán a los resultados esperados. Esta distinción se realiza debido a que una persona puede estar convencida de que con la ejecución de ciertas acciones se puede lograr cierto resultado, pero no así de poder realizar las acciones correspondientes. Por ejemplo, una persona puede estar convencida de que dejar de fumar puede traerle beneficios a su salud (expectativa de resultado), pero no así de poder dejar de fumar (expectativa de autoeficacia). Bandura es enfático al destacar la importancia de las expectativas de autoeficacia por sobre las expectativas de resultados en la determinación de

las conductas, y plantea que la manera de interpretar y reaccionar a las segundas está determinada por las expectativas de autoeficacia. Además, plantea que las creencias de autoeficacia predicen mucho mejor la ejecución que los resultados esperados. Esto, considerando que al predecir una conducta se deben tener ambos tipos de juicios en consideración, pero tomando en cuenta que al tener las creencias de eficacia controladas, los pronósticos hechos son más cercanos a los resultados obtenidos; esto vendría a justificar gran parte de la discrepancia entre los tipos de resultados que las personas esperan y los que realmente obtienen.

Que las personas decidan enfrentarse a situaciones difíciles está determinado por las creencias que tengan acerca de su propia eficacia, entonces, si temen y evitan situaciones evaluadas como amenazantes es porque creen que éstas sobrepasarán sus propias habilidades y no podrán realizar las tareas de buena forma; al contrario, se enfrentan con seguridad y se comprometen en ciertas acciones cuando se sienten con la capacidad y la maestría necesaria para realizarlas con éxito.

Los sujetos al sentirse capaces de realizar alguna conducta, reducen sus miedos anticipatorios y sus inhibiciones. Esto está relacionado con la cantidad de esfuerzo que las personas invierten al enfrentarse a determinadas situaciones, ya que influye directamente en la mantención de las esperanzas de poder enfrentar una situación o realizar una conducta con éxito. De esta forma, las expectativas relacionadas con la propia eficacia determinan el grado de esfuerzo destinado a efectuar una conducta y la forma de mantenerlo a pesar de los obstáculos y las experiencias aversivas. Cuando las expectativas respecto de la propia eficacia son más grandes, los esfuerzos que se llevan a cabo son más activos. A esto se agrega que, cuando las personas mantienen su intención de realizar acciones con resultados subjetivamente amenazantes, pero relativamente inofensivos,

desde una perspectiva objetiva, consiguen experiencias que logran reforzar su autoeficacia, con lo que terminan, de manera más fácil, eliminando sus miedos y sus conductas defensivas. Al contrario, aquéllos que renuncian tempranamente mantendrán sus expectativas autodebilitantes y conservarán sus miedos por mucho más tiempo.

Sin embargo, debemos decir que las expectativas de autoeficacia no son las únicas determinantes de la conducta; es indispensable también que la persona cuente con las aptitudes necesarias y los incentivos adecuados para poder realizar el comportamiento. Por lo tanto, “sólo cuando existen habilidades e incentivos apropiados, las expectativas de autoeficacia pasan a ser el principal determinante de la elección de actividades, de la cantidad de esfuerzo que se realiza y del tiempo que mantendrá sus esfuerzos al tratar con situaciones estresantes”(Bandura, 1982).

Por otra parte, las expectativas de autoeficacia pueden diferir en varias dimensiones, las cuales tienen importantes consecuencias para el desempeño posterior. Estas son tres:

a) **Nivel:** Tiene relación con el grado de dificultad de las tareas que el sujeto se siente capaz de ejecutar en una dificultad creciente. Por ejemplo, el grado que una persona se considere hábil para hablar en público varía dependiendo de la familiaridad y cantidad de público que enfrenta.

b) **Fuerza:** Se refiere al grado de certeza que el sujeto tiene con respecto a ejecutar una determinada tarea. Ejemplo de esto es, una persona con altas expectativas de autoeficacia soportará mejor el fracaso frente al público que una que tenga expectativas más bajas.

c) **Generalidad:** Se refiere a la variedad de situaciones a las que puede extenderse la expectativa. Por ejemplo, una persona con altas expectativas de autoeficacia para hablar en público también se siente capaz de actuar frente a éste.

2.1.1 Fuentes de Información de Autoeficacia

Según Bandura, las expectativas de autoeficacia, son el producto de un complejo proceso de auto-persuasión que depende del procesamiento cognitivo de distintas fuentes de información de eficacia. La información que la persona obtiene de estas fuentes le servirá para construir su expectativa, de esta manera cualquier cambio que se pretenda realizar a nivel de expectativas tendrá que tomarlas en cuenta. Estas fuentes de información son:

2.1.1.1 Logros de ejecución: El autor postula que éstos proporcionan la fuente más fiable de expectativas de eficacia porque se basan en las propias experiencias personales. Las conductas realizadas con éxito intensifican las expectativas de dominio, las asociadas a fracasos llevan a una disminución de éstas, sobre todo cuando las dificultades se presentan al inicio del desarrollo de los hechos. Al desarrollarse las expectativas de eficacia de una manera fuerte, el impacto de los errores ocasionales tiende a disminuir. Estos fallos ocasionales (que luego son superados con un determinado esfuerzo) ayudan a fortalecer, incluso, la persistencia motivada de forma personal, al entregar la experiencia de que las dificultades pueden ser superadas con esfuerzo y perseverancia. Por lo tanto, los efectos del fracaso sobre la autoeficacia van a depender, en parte, del momento temporal y también de la organización de las experiencias en que se de dicho error. Según esto, las expectativas de autoeficacia tienden a generalizarse a situaciones relacionadas a aquéllas en que se restableció la misma. “La influencia que tienen las experiencias de ejecución sobre la eficacia percibida, también depende de la dificultad percibida de la tarea, del esfuerzo utilizado, de la cantidad de ayuda recibida y de los patrones temporales de éxito y fracaso”. (Bandura, 1982). Los logros de ejecución en tareas difíciles, en las hechas por una sola persona, y en las tareas realizadas tras un rápido aprendizaje, con fallos sólo

ocasionales, proporcionan una valoración de eficacia mayor que las tareas fáciles, las logradas con ayuda externa, o en las que se experimentan repetidos fallos en el proceso primario de aprendizaje.

2.1.1.2 Experiencia vicaria: La información sobre eficacia también puede obtenerse mediante un proceso de comparación social; el hecho de ver que muchas personas llevan a cabo actividades amenazadoras sin consecuencias desfavorables, da lugar a que los observadores consideren la posibilidad de que ellos también pueden hacerlas, si incrementan sus esfuerzos y persisten en ellos. Además, se convencen de que, si otros pueden realizarlas ellos al menos, alguna mejora podrán lograr. A lo anterior, debemos agregar que la experiencia vicaria es una fuente de información menos segura que la obtenida por medio de la propia ejecución. Por lo tanto, la expectativa de autoeficacia proveniente del modelaje es probable que sea más débil y vulnerable al cambio; sin embargo, su influencia se puede aumentar mediante varios factores. Por ejemplo, cuanto menos experiencia haya tenido la persona con la tarea o situación, más se fijará en los otros para juzgar sus propias capacidades. Además, se ha demostrado que la efectividad de los procesamientos de modelado en la autoeficacia de los individuos aumenta con la similitud percibida con el modelo, en términos de características de ejecución o personales (Gould y Weiss, 1981; en Roberts, 1995).

Existen distintas maneras de modelado que influyen en las expectativas de superación y se ha demostrado que potencia el poder deshinibitorio de los procedimientos del modelo. Por ejemplo, los fóbicos se benefician mayormente cuando observan a otros sujetos con miedo y que superan de forma gradual sus dificultades, y de menor forma cuando ven ejecuciones fáciles de personas con ausencia de problemas. También, la semejanza en otros aspectos con el modelo puede resultar más eficaz en la acción

demostrativa del modelado simbólico. El observar que el modelo ejecuta una acción desinhibida, y que sus consecuencias son favorables, mejora más la ejecución del observador que si éste mirara las mismas acciones, pero con consecuencias poco claras o poco evidentes. El modelado diversificado en que distintos modelos efectúan repetidamente una acción que es segura y que el observador considera como amenazante, tiene consecuencias más beneficiosas que la realización de la actividad por un solo modelo. Esto quiere decir, que si personas que poseen características diferentes, pueden lograr algo, los observadores tienen una base considerable para incrementar su sentimiento de autoeficacia.

Lo anterior, nos da una clara muestra de que al exponer a los sujetos a una experiencia de logro, por medio de un esfuerzo sostenido con datos que le permitan compararse, puede aportar al aumento de la valoración de eficacia de las personas en cuestión.

2.1.1.3 Persuasión: esta fuente principal de expectativa de eficacia es la más utilizada debido a la facilidad y disponibilidad para ser empleada. Incluye la persuasión verbal, el diálogo interno, la imagen, y otras estrategias cognitivas. Por medio de la persuasión las personas pueden llegar a creer que pueden afrontar con éxito ciertas situaciones anteriormente vistas como amenazantes. Pero las expectativas que se estimulan con este método, son débiles y de corta duración ya que no entregan una verdadera experiencia de desempeño, además pueden ser extinguidas rápidamente por experiencias negativas. “Cuando los sujetos se enfrentan a situaciones amenazantes y penosas y han fracasado, a lo largo de su historia, al enfrentarse con ellas, las expectativas de éxito inducidas por sugestión, sean las que sean, se extinguirán rápidamente ante las experiencias desconfirmatorias”. (Bandura, 1982). Pero a pesar de que la persuasión posee

limitaciones para crear un sentimiento persistente de eficacia personal, puede ser un aporte a los éxitos obtenidos por medio de la ejecución. A propósito de esto, Bandura nos dice que aquellas personas que son persuadidas socialmente de tener capacidades para manejar situaciones difíciles y que, además, reciben ayuda para sus ejecuciones, al menos por un tiempo es probable que movilicen más esfuerzos que aquéllos que reciban sólo las ayudas de ejecución. Se considera que las técnicas persuasivas solamente son efectivas si las valoraciones incrementadas están dentro de los límites de la realidad. La extensión de la influencia persuasiva sobre la autoeficacia también depende de la credibilidad, el prestigio, la veracidad y la calidad del experto que persuade.

2.1.1.4 Arousal emocional: Bandura sostiene que las percepciones de la propia activación afectan la conducta al alterar las expectativas de eficacia; esto, a través de una apreciación cognitiva de la persona, tal como asociar un elevado Arousal con el miedo y la duda, o con el hecho de estar psíquicamente preparado para la ejecución. “Las personas utilizan sus niveles de fatiga, capacidad y dolor, en las actividades de fuerza y resistencia, como indicadores de ineficacia física” (Feltz y Riessinger, 1990; en Roberts, 1995).

La excitación emocional puede influir en las expectativas de eficacia en las situaciones amenazantes. En general, las personas evalúan su ansiedad y estado de vulnerabilidad, basándose en su estado de excitación fisiológica; cuando ésta es alta la ejecución se debilita, por lo que los sujetos tienden a crearse expectativas altas cuando no se encuentran bloqueados por un tipo de excitación aversiva, y les pasa totalmente lo contrario cuando están tensos, agitados visceralmente y temblorosos. “Las reacciones de miedo generan más miedo”. (Bandura, 1982).

Desde esta perspectiva teórica, la propia percepción de excitación emocional o el arousal emocional anticipatorio es clave, ya que evoca pensamientos acerca de la propia

capacidad para desempeñarse en determinada situación; esto quiere decir, que las personas pueden llegar a altos niveles de ansiedad, anticipando una determinada situación, sobrepasando considerablemente los niveles experimentados en la circunstancia amenazante real.

La Teoría del aprendizaje social remarca la función informativa del arousal fisiológico; en este contexto, la evaluación cognitiva de la excitación determina en gran medida el nivel y dirección de la motivación para realizar una acción. Al respecto, ciertas evaluaciones cognitivas del estado fisiológico podrían ser energizantes, en tanto que otras evaluaciones del mismo estado podrían no serlo. (Weiner, 1972; en Torres, 1986).

Bandura plantea, en la perspectiva de la Teoría del aprendizaje social, que las amenazas potenciales activan los temores. De esta manera, las personas que se consideran menos vulnerables, están menos propensas a generar pensamientos temerosos en situaciones amenazantes. Asimismo, pueden reducir sus dudas y debilitar el arousal hasta el punto de que les permita desempeñarse exitosamente, lo que a su vez fortalece su sentido de autoeficacia.

Las categorías de información sobre eficacia no son mutuamente excluyentes aunque, como se ha planteado, algunas son más influyentes que otras.

2.2 ANSIEDAD

Todas las personas que se encuentran relacionadas con el deporte saben de la importancia del manejo de la ansiedad para obtener una ejecución perfecta, que es uno de los objetivos para lo que se trabaja en las esferas del alto rendimiento deportivo. Muchos

entrenadores y jugadores atribuyen al mal manejo de la ansiedad los resultados de sus actuaciones.

Ciertamente, las consecuencias que pueden conllevar niveles muy altos de excitación o bien la falta de ella no son para nada menores. Al contrario, es un tema recurrente en el área del deporte.

Al empezar a trabajar el concepto de ansiedad es necesario distinguirlo de los conceptos de estrés y arousal, ya que en el ámbito de la Psicología del Deporte se tiende a confundir y a utilizar en forma similar, lo que demuestra un desconocimiento y un error teórico. Es por eso que debemos ser capaces de establecer sus diferencias, sin olvidar que en muchas ocasiones se entrecruzan y desde ahí se explican una serie de fenómenos presentes en el deporte.

2.2.1 Activación o Arousal

Cuando se habla de activación o arousal nos referimos a un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, que es la reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo, cuyos mecanismos fisiológicos se encuentran bien especificados.

2.2.1.1 Mecanismos Neurofisiológicos de La Activación

La estructura del Sistema Nervioso de los organismos superiores se divide en dos partes: el Sistema Nervioso Central (SNC) y el Sistema Nervioso Periférico (SNP). El Sistema Nervioso Periférico (SNP) se divide a su vez en Sistema Nervioso Somático y Sistema Nervioso Autónomo. Desde un punto de vista funcional el Sistema Nervioso actúa de forma integrada existiendo numerosas vías de conexión entre el SNC y el SNP.

El Sistema Nervioso Somático incluye los nervios aferentes y los órganos sensoriales y motores. Su función primordial es ser activador de la musculatura voluntaria.

El Sistema Nervioso Autónomo incluye los nervios de los órganos internos, vísceras y glándulas. Este sistema es el más directamente involucrado en la mediación de los aspectos emocionales y motivacionales de la conducta.

El SNA se divide en dos, el Simpático y el Parasimpático. En lo que respecta a la parte simpática, actúa como mecanismo de excitación de todo el cuerpo y lo prepara para la acción vigorosa. De esta forma, la estimulación de esta área produce un aumento del ritmo cardíaco y la profundidad de la respiración, detiene la actividad gastrointestinal, libera la glucosa acumulada, desvía la sangre de las vísceras y de la piel hacia los músculos y pone a funcionar las glándulas sudoríparas. En definitiva, la difusión de los impulsos nerviosos del simpático eleva el nivel general de la activación, preparando al organismo para luchar o huir cuando percibe un peligro. Por su parte, el área parasimpática se preocupa de las funciones recuperadoras, restauradoras y nutritivas del cuerpo cuando éste se halla en reposo (modifica el ritmo cardíaco, activa la función gastrointestinal para favorecer la digestión, etc.). En general se preocupa de las funciones complementarias de la división simpática. El sistema parasimpático tiene una acción más específica, ya que es capaz de modular la función alterada de cualquier organismo por parte del simpático.

La mayoría de los órganos con que cuenta nuestro organismo tienen una enervación antagonista dual, esto quiere decir que están provistos de nervios simpáticos y parasimpáticos. El SNA mantiene típicamente un nivel tónico de salida de ambas divisiones denominada *tono*. El tono será mayor o menor dependiendo del incremento o disminución de una u otra área, pero es la suma algebraica de ambas entradas la que determina la respuesta de los órganos. Así, por ejemplo, el ritmo cardíaco puede aumentar

por un aumento de la actividad simpática, o por una disminución de la entrada parasimpática.

El SNA está bajo control directo de diversos núcleos del tallo cerebral, los cuales, a su vez, reciben un influjo del hipotálamo y de algunas estructuras límbicas del prosencéfalo (SNC).

El (SNC) Sistema Nervioso Central está compuesto por el Cerebro, la Médula Espinal y el Tronco Cerebral. Su principal función es recibir y procesar la información proveniente del (SNP) Sistema Nervioso Periférico. Las estructuras cerebrales del SNC más importantes involucradas con la Activación y la Ansiedad son el Cortex Cerebral, el Hipotálamo, La Formación Reticular y ciertas estructuras límbicas como el Hipocampo, el Núcleo Amigdalino y los Cuerpos Mamilares.

Es necesario mencionar que no sólo las estructuras del SNC y SNA están involucradas en los distintos procesos emocionales; también existen una serie de glándulas endocrinas relacionadas con ellos como lo pueden ser la Tiroides y la glándula rectora de todas ellas: La Hipófisis. Esta última está, a su vez, regulada por el Hipotálamo. De éstas podemos decir que secretan unas sustancias denominadas hormonas que facilitan ciertos comportamientos en respuestas a determinadas situaciones. Así, el SNC reacciona a situaciones de tensión mediante respuestas de adaptación, que mediadas por el Hipotálamo, estimulan la Glándula Suprarrenal. De forma directa, por vía del simpático se estimula la médula Suprarrenal liberando grandes cantidades de Adrenalina y Noradrenalina. Esta actúa para liberar la energía almacenada y aumentar el metabolismo, suministrando un mecanismo eficaz para distribuir el efecto energético de la actividad simpática para todo el

cuerpo. Indirectamente, a través de la ACTH¹ secretada por la Hipófisis, estimula la corteza suprarrenal; ésta a su vez elabora más de cuarenta hormonas que se conocen como esteroides adrenocorticales. Estos corticoides actúan, a su vez, sobre el hipotálamo mediante un feedback negativo que hace que se detenga la liberación de ACTH.

2.2.1.2 Características del Arousal

El nivel de activación o arousal presenta determinadas características distintivas que facilitan su real delimitación conceptual y práctica. Estas son:

- 1) Hace referencia sólo al aspecto de la intensidad de la conducta (Duffy, 1972)*.
- 2) Es un continuo desde los estados de máxima alerta hasta los estado de coma (Duffy, 1972; Malmo, 1959)*.
- 3) Es un producto de la interacción entre las condiciones ambientales (externas) y las condiciones internas del organismo (Malmo, 1959)*.
- 4) Es tanto específico como inespecífico. Puesto que las situaciones varían, el patrón de la activación debe ajustarse a las demandas del momento. Si una acción concreta requiere la puesta en marcha de determinados sistemas de respuesta (muscular, visceral, etc.), la reactividad de estos sistemas se modificará y, por tanto, su nivel de activación aumentará (Duffy, 1972)*.
- 5) Puede ser medido a través de diversas respuestas fisiológicas (índices fisiológicos de la activación).

Las relaciones entre ansiedad y arousal no están del todo claras. Desde la teoría clásica de la activación, la ansiedad es un punto en el continuo de la misma. Anderson

¹ ACTH: Hormona Adrenocorticotrópica.

* Referido en Ezquerro, M. 1994.

(1990; en Ezquerro, 1994), considera que el concepto de ansiedad es más amplio que el de activación, ya que ésta última está manifestando puramente actividad fisiológica, y se refiere tan sólo a la dimensión de intensidad de la conducta, mientras que la ansiedad “es un patrón de conductas complejo con sentimientos subjetivos de tensión, que va acompañado de actividad fisiológica” (García Merita, Miquel y Fuentes, 1991; en Ezquerro, 1994) y que se refiere tanto a la intensidad como a la dirección de la conducta: altos niveles de ansiedad son negativos, displacenteros. Martens (1982; en García Ucha, 1997), señala que la ansiedad/ estado es el arousal producido por la percepción de peligro.

Una de las grandes dificultades con que nos encontramos, en el estudio de la activación, es el de su medición, ya que no se dispone de una forma independiente de medirla que permita detectar la activación en un sujeto en un momento determinado. Por ello debe ser inferido de la respuesta de uno o varios sistemas fisiológicos. Según esto, es necesario e importante determinar cual o cuáles de estos sistemas deben ser medidos. Algunos autores se preguntan si se puede evaluar un sólo sistema de respuesta que indique de forma fiable el nivel de activación del sujeto, ó si es necesario llevar a cabo mediciones de varios de estos sistemas, o si todos los sistemas fisiológicos son igualmente indicadores de activación, y por tanto, pueden ser intercambiados entre sí.

Anderson (1990; en Ezquerro, 1994) refiere que al parecer ninguna medida por si sola es un indicador perfecto de activación, siendo ésta una abstracción que refleja mecanismos electrocorticales, vegetativos y conductuales, pero que no es sinónimo de ninguno de ellos.

2.2.2 Ansiedad

La teoría clásica de la activación considera la ansiedad simplemente como un punto en el continuo de la activación, siendo ésta una tendencia general hacia una activación elevada. Esta definición sólo toma en cuenta una parte de la ansiedad, que es la que tiene que ver con la respuesta fisiológica, pero la ansiedad implica además del componente de activación, un componente cognitivo. En este sentido Dienstbier (1986; en Ezquerro, 1994) ha señalado, apoyando el componente cognitivo de la ansiedad, que cuando la activación se interpreta como algo negativo que impide la adaptación, entonces los índices de activación pueden ser considerados como índices de ansiedad.

La ansiedad puede ser definida como la reacción emocional displacentera que acompaña al arousal del Sistema Nervioso Autónomo y que es una condición emocional desadaptativa. De esta forma, es considerada una emoción y por tanto más compleja y cualitativamente distinta de la activación fisiológica que la acompaña.

Las conductas emocionales, sean catalogadas de positivas o negativas, se caracterizan por ir acompañadas de una elevación en la activación general del sistema nervioso (Arousal). Pero es necesario tener en cuenta que el factor fisiológico no es el único que caracteriza a las emociones y por tanto, no se debe identificarlas con él. Las emociones comprenden, por lo menos, tres aspectos bien diferenciados: la experiencia subjetiva de la misma, la conducta motora que la caracteriza y la neurofisiología de ésta. Si estos tres aspectos pudiesen diferenciarse claramente para cada emoción, sería relativamente fácil el estudio de las mismas. Pero esto no es así. En ciertas circunstancias, la experiencia, la conducta y la fisiología no guardan una consistencia mutua. Así, por ejemplo, desde el punto de vista de la experiencia y de la conducta es fácil distinguir entre un estado emocional de ansiedad y uno de ira, pero no así el encontrar diferencias a nivel de la

actividad visceral que se relaciona con ambos estados. En ciertas situaciones, puede resultar difícil diferenciar entre la experiencia subjetiva de un estado emocional de miedo y uno de ansiedad. Y, más aún, entre las respuestas fisiológicas de ambas emociones. Sin embargo, esto no debe llevar a un reduccionismo biológico e identificar emoción con actividad fisiológica, ni ansiedad con activación. Cosa muy diferente es que los mecanismos neurofisiológicos sean los mismos.

El término ansiedad tiende a generar cierta confusión, tanto para referirse a una tendencia general del individuo para reaccionar ante las situaciones con sentimientos de tensión y nerviosismo, como para hacer alusión a la propia reacción emocional.

Spielberger (1970; en Weinberg, 1996) postuló que para realizar una buena definición de ansiedad había que diferenciar entre la ansiedad como un estado emocional y la ansiedad como un rasgo de personalidad, y propuso la Teoría de Ansiedad Estado/Rasgo, distinción que más tarde casi todos los autores mantendrían.

2.2.2.1 La Ansiedad / Estado es una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello con una elevada activación del organismo. La ansiedad estado es una emoción negativa que varía a lo largo de un continuo donde la ausencia de la misma se traduciría en calma y serenidad, su elevación moderada en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, y que en su extremo superior se manifestaría por intensos sentimientos de miedo, pensamientos catastróficos y comportamientos desorganizados de pánico.

Los cambios fisiológicos asociados al incremento de ansiedad estado incluyen la elevación de la tasa cardíaca y de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, sequedad de boca, dilatación de las pupilas, erección capilar y aumento de la

transpiración. Además, se puede producir la contracción de algunos músculos, preparando al cuerpo del sujeto para una acción rápida y vigorosa.

Spielberger postula que cuando un estímulo o situación es valorado como amenazante:

- 1) Se evocará un estado de ansiedad.
- 2) La intensidad de esta reacción será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación posea para el individuo.
- 3) El estado de ansiedad se mantendrá elevado hasta que la valoración de la situación como amenazante sea alterada por un enfrentamiento eficaz o por operaciones defensivas.

2.2.2.2 La Ansiedad/Rasgo sería una disposición de la personalidad, una tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y a responder a ellas con niveles de ansiedad /estado.

Según lo anterior, este autor considera que aquellas personas que poseen un alto grado de ansiedad/rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestas a sufrir ansiedad/estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

Los niveles altos de ansiedad/estado son experimentados como intensamente molestos, por lo tanto, si una persona no puede evitar el estímulo que los provoca, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Si la persona se ve desbordada por la ansiedad/estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional displacentero.

Los mecanismos de defensa influyen en el proceso psicofisiológico, de tal manera que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. En este sentido y

en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se percibirán como menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad. Pero, hay que tener en cuenta que para conseguir una reducción del estado de ansiedad, el individuo invierte gran cantidad de energía en el proceso psicofisiológico dedicado exclusivamente a reducir el estado de ansiedad mientras que la fuente que causa este estado puede quedar intacta.

Un hecho importante es que las personas con alta ansiedad rasgo perciben las situaciones como más amenazantes que las que poseen una menor ansiedad/rasgo.

2.2.3 Estrés

“El término estrés es uno de los constructos psicológicos más ambiguos. Ha sido definido, en algunos casos como una variable estimular, otras como una variable interviniente, y en otras como una variable de respuesta “(haciéndolo sinónimo en este caso de ansiedad) (Fuenzalida, 2001).

McGrath (1970; en Weinberg, 1996), considera el estrés como un proceso, visión reforzada por varios autores contemporáneos. Según este autor, al estudiarse el estrés como un proceso social psicológico, deben considerarse cuatro factores: a) el ambiente físico o social que realiza demandas al individuo; b) la percepción del individuo sobre la demanda y la decisión de acerca de cómo se va a responder a ella; c) la respuesta actual del organismo a la demanda percibida y d) las consecuencias de la respuesta.

El autor define al estrés como algo que ocurre cuando existe un desequilibrio entre la demanda percibida y la capacidad de respuesta percibida por el organismo. Lo anterior destaca la ocurrencia del estrés cuando existe un exceso de demandas. No obstante, el estrés puede ocurrir también cuando el ambiente objetivo no realiza suficientes demandas,

es decir, tanto cuando no existen suficientes demandas, cómo cuando éstas son excesivas. Conocidos son los efectos estresantes que puede acarrear una deprivación sensorial, el aislamiento social, etc.

Spielberger (1972; en García Ucha, 1997), realiza una conceptualización totalmente distinta del estrés que la mencionada anteriormente. Este autor describe la ansiedad como un proceso con la siguiente secuencia de eventos según un orden temporal: estrés, percepción de peligro (amenaza), reacción de ansiedad/estado. Considerando lo anterior, el autor propone que el término estrés debe utilizarse sólo para referirse a las condiciones ambientales o circunstancias que se caracterizan por poseer algún grado de peligro físico o psíquico.

Martens (1987, en Weinberg, 1996), por su parte, utiliza el término estrés para referirse al proceso. Esto, basándose en tres proposiciones: a) la ansiedad ha sido asociada a menudo con rasgos de personalidad; b) sólo una parte del proceso de ansiedad, es descrito por Spielberger y c) el estrés es a menudo considerado como algo más que un estímulo ambiental.

Considerando lo anterior, es que Martens se refiere al estrés como un proceso completo que está asociado con la ocurrencia de un estado de ansiedad y no solamente con un estímulo ambiental que desencadena la percepción de amenaza.

En definitiva, el autor determina que el estrés es un proceso que comprende la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas objetivas del ambiente y la capacidad de respuesta, bajo condiciones donde el fracaso al afrontarlo se percibe como algo que tendrá importantes consecuencias, y a lo que se responde con un incremento de los niveles de ansiedad/estado.

2.3 ANSIEDAD COMPETITIVA

“El estudio de las diferencias individuales en las respuestas de ansiedad que generan las situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva, es uno de los más importantes campos de investigación en la Psicología del Deporte”. (Pons y García Merita, 1994; en Ezquerro, 1994).

Al considerar que la situación competitiva es un hecho que puede llegar a ser amenazante, y que, a la gran mayoría de las personas les puede provocar sentimientos de ansiedad, debido a las características de la misma, se debe tener en cuenta:

En primer lugar, que es un hecho irreplicable, irreparable y efímero. Irreplicable, porque a pesar de que el deportista puede estar expuesto a la misma situación en muchas oportunidades, en un momento específico es posible que se esté jugando la opción de obtener una medalla olímpica o ganar un campeonato mundial en cualquier disciplina, lo que obviamente es un hecho generador de sentimientos de ansiedad; así mismo es irreparable, porque en segundos y/o minutos un atleta debe demostrar de lo que es capaz sin posibilidad de volver atrás y poder repetir su actuación; y efímero, porque se debe demostrar en lapsos de tiempos muy cortos, todo los sacrificios hechos durante meses e incluso años. Ejemplo de esto, es el tiempo que una gimnasta invierte en entrenamiento y preparación para una olimpiada, y al participar en ella debe realizar una rutina que no sobrepasa los cinco minutos.

En segundo lugar, hay múltiples factores que inciden en el resultado. Ejemplo de esto puede ser el estado emocional del deportista, las condiciones ambientales, su estado físico ese día, los jueces, los oponentes, etc. El hecho que estas distintas situaciones no puedan ser controladas por el deportista hace que la situación se convierta en ansiógena,

así como también existen diversos factores sobre los que no puede influir y que determinan de manera importante su actuación.

En tercer lugar, y no por eso menos importante, al atleta se le está pidiendo constantemente que sea el mejor. No basta con que lo haga lo mejor que pueda, sino además mejor que todos los que compiten con él. Este también es un factor que escapa al control del deportista y que es motivo de ansiedad.

En cuarto lugar, está la amenaza de las lesiones. Es sabido que el peligro y la presunción de un posible daño físico es una variable elicitor de ansiedad.

Por último, debemos considerar que en toda competencia lo relevante son los resultados. Lo que el público quiere es que su equipo o deportista favorito gane. Además, la actuación de éste, está siendo continuamente evaluada por jueces, espectadores, prensa, amigos, pareja, etc. Se puede considerar entonces que este aspecto puede influir de sobremanera en la ansiedad de los deportistas.

2.3.1 Modelo de Estrés de Rainer Martens

Martens (1987; en Weinberg, 1996), es el autor más relevante en lo que a ansiedad competitiva se refiere. Él considera que su modelo de estrés puede aplicarse a situaciones competitivas deportivas y realiza una transformación del mismo aplicado a dichas situaciones. Para esto, introduce un cuarto elemento a su modelo de estrés: *las consecuencias*. Estas, a su vez, van a influir en las situaciones competitivas subjetivas posteriores, en la forma en que el individuo percibirá futuras situaciones competitivas objetivas.

2.3.1.1 Situación competitiva objetiva:

Este es el elemento inicial del modelo de Martens, el cual incluye todos los estímulos objetivos del proceso competitivo. Por ejemplo, la prueba a realizar, los rivales, ambiente externo que rodea al atleta, las demandas extrínsecas que encuentra en la competencia, etc.

Además, el autor refiere que, en la competencia, las demandas ambientales están definidas por lo que la persona debe hacer para obtener buenos resultados comparados con el estándar. Esta debe ser la actuación de un rival, un nivel ideal de ejecución, o resultados anteriores del mismo atleta sometido al proceso competitivo.

Considerando que la situación competitiva objetiva es definida por las demandas ambientales de esa persona, hay que tener en cuenta que el ambiente físico y social puede contener o no fuentes de amenaza.

2.3.1.2 Situación competitiva subjetiva:

Esta es el resultado de cómo la persona percibe, acepta y valora la situación competitiva objetiva. Está mediada por factores tales como las disposiciones personales, las actitudes, las habilidades y otros factores intrapersonales. Para mejorar la comprensión de cómo la gente se comporta en situaciones competitivas, se debe entender que las personas pueden percibir la misma situación de forma diferente. Debemos considerar que para que se produzca el proceso de estrés la percepción del individuo sobre las demandas ambientales (situación competitiva objetiva) y sus posibilidades de respuesta deben ser de desequilibrio, o sea de no poder afrontar la situación de la forma más conveniente.

2.3.1.3 Respuestas

La forma que tiene de responder el deportista a la situación competitiva objetiva está muy determinada por la situación competitiva subjetiva. La forma de responder de los atletas tiene tres niveles: a) respuestas conductuales, como su ejecución en la tarea; b) respuestas fisiológicas, como el incremento de la sudoración y c) respuestas psicológicas, como el aumento de la ansiedad estado evaluada por una escala psicológica específica.

2.3.1.4 Consecuencias

Al formar parte del proceso competitivo, pueden ser impuestas por el sujeto o por otra persona, tangibles o intangibles y percibidas como castigos o recompensas. En la competencia son entendidas como éxitos o fracasos, siendo el éxito considerado como consecuencia positiva y el fracaso como consecuencia negativa. Las consecuencias a largo plazo tienen una influencia importante en la situación competitiva subjetiva, o en la forma en que la persona percibe futuras situaciones competitivas objetivas. Por lo tanto, el tener conocimiento de la historia de consecuencias de la participación en situaciones competitivas ayuda a determinar cuando la persona se aproximará a ellas o las evitará.

Es necesario mencionar, que el modelo de Martens, se basa en las definiciones de Spielberger sobre ansiedad/ estado y ansiedad/ rasgo conceptualizándolas en referencia a una situación concreta: La competencia deportiva.

2.3.2 Ansiedad Rasgo Competitiva (ARC)

Se encuentra definida como la tendencia a percibir las situaciones de competencia como amenazantes y responder a éstas, con sentimientos de aprensión o tensión. En su

modelo, Martens, la considera como un mediador importante en la situación competitiva. De esta forma, la operacionalización de la **ARC** (Ansiedad Rasgo Competitiva) es necesaria para entender el comportamiento deportivo. Martens para poder medir esta variable creó el *Sport Anxiety Test* (**SCAT**) que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

2.3.3 Ansiedad Estado Competitiva (AEC)

Es definida como un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en circunstancias de competición. Para su medida Martens, Burton, Vealey, y Bump (1982; en Weinberg, 1996) desarrollaron el **CSAI/2** que es también uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

2.3.4 Evaluación de la Ansiedad Competitiva

La forma de evaluar la ansiedad competitiva varía dependiendo de la concepción que se tenga de ella. Hoy en día, la ansiedad es considerada un constructo y de ahí su forma de evaluación. Es entendida como un constructo, un patrón complejo y variable de comportamientos caracterizado por sentimientos subjetivos de aprensión y tensión asociados con activación psicofisiológica y que surgen en respuesta a estímulos internos (cognitivos) o externos (ambientales).

Actualmente el concepto de ansiedad es aceptado como una variable multidimensional que comprende tres sistemas de respuestas y por lo tanto posible de ser evaluada por las respuestas obtenidas en ellas (Schachter y Singer, 1962; en Ezquerro, 1994):

2.3.4.1 Indicadores conductuales: estos son factibles de ser medidos en una situación natural o artificial; ambas tienen ventajas e inconvenientes, y dependiendo del propósito deberá utilizarse una u otra forma.

Para medirlos podemos utilizar dos tipos de estrategias, las directas e indirectas; en la primera, se observa la conducta de ansiedad en el momento, y en la segunda lo observado son las conductas de evitación de la persona. Ambas observaciones se realizan por medio de registros automáticos u observadores entrenados.

Todo lo referido a la ambigüedad de los datos de los procesos fisiológicos es válido para los procesos conductuales. Aunque la ansiedad considerada como un constructo está relacionada con ciertos tipos de comportamientos, más específicamente con los de expresión y evitación, parece extremadamente cuestionable pretender que la ansiedad pueda ser identificada con ellos. Para poder considerar la conducta como indicador de ansiedad se debe tener en cuenta el contexto en el cual se produce. Por ejemplo, un boxeador minutos antes de una pelea estará en constante movimiento y lanzando golpes al aire quizás por entrar a combatir con el cuerpo lo más templado posible y no por estar extremadamente ansioso. La razón de su conducta se puede conocer con la obtención de información adicional, en este caso proveniente del deportista.

Otro problema con la conducta observada es la imposibilidad de distinguir entre un comportamiento ansioso y uno de enfrentamiento. Esto tiene que ver tanto para el comportamiento ansioso como para la conducta de ejecución, por lo que la situación debe proveer de un contexto interpretativo de forma que los datos conductuales puedan ser adecuadamente evaluados. Es por esto, que el análisis de una conducta relacionada con la investigación de la ansiedad no debe centrarse exclusivamente en la ejecución de un

movimiento sino que se tiene que tomar en cuenta la situación específica que rodea al sujeto. Al elegir ciertos movimientos como objeto de análisis y tratar de deducir la ansiedad desde éstos, es importantísimo que se registren las verbalizaciones del ejecutante de la conducta. De otra forma se torna imposible para el observador conocer, si por ejemplo, lo que hace que se interrumpa el proceso conductual es la ansiedad o un plan de acción inadecuado.

Acerca de las reacciones de evitación y su relación con los comportamientos indicadores de ansiedad es conveniente precisar algunos aspectos. Por ejemplo, que este tipo de comportamiento es particularmente evidente cuando se enfrenta a un adversario al cual se le respeta y teme. En este caso, es relativamente fácil identificar, por ejemplo, enfermedades o lesiones simuladas. En entrenamiento, los comportamientos de evitación son manifestados sutilmente. "Es común escuchar a entrenadores quejarse acerca de las múltiples excusas presentadas por sus dirigidos que pueden ser vistas como síntomas de desagrado del deportista hacia el entrenamiento o hacia la competencia misma". (Hackfort y Schwenkmezger, 1989, en Ezquerro, 1994).

2.3.4.2 Indicadores fisiológicos: Estos pueden ser clasificados como: a) respiratorios y cardiovasculares, 2) bioquímicos, 3) electrofisiológicos. Los parámetros más estudiados con respecto a la ansiedad incluyen el pulso, presión sanguínea, tasa respiratoria, indicadores bioquímicos como la adrenalina y la noradrenalina, y medidas electrofisiológicas como los correlatos EEG, potencia muscular y resistencia de la piel.

Este tipo de evaluaciones presenta ciertas ventajas, tales como que, independiente de las verbalizaciones del sujeto, no exigen auto/observación, permiten una valoración continuada a lo largo de todo el proceso y no distraen la ejecución motora ya que hay

aparatos telemétricos que permiten su medición a distancia. Sin embargo, también existen desventajas ya que incluso las mediciones fisiológicas son dependientes del método utilizado. Ejemplo de esto es, que dos indicadores fisiológicos diferentes como lo son la tasa cardíaca y los potenciales de acción del electrocardiograma son índices de activación general y sin embargo, muestran sólo pequeñas correlaciones.

La literatura acerca del tema y la experiencia demuestran que estos tres indicadores a menudo no se encuentran correlacionados, lo que podría indicar diferencias individuales en los patrones de respuesta. Estas se deberían no sólo a aspectos predisposicionales, sino también a factores históricos y ambientales.

2.3.4.3 Autoinformes: La ansiedad históricamente ha sido medida a través de autoinformes. Estos suponen un mensaje verbal que el sujeto emite sobre cualquier tipo de manifestación propia (por medio de introspección o auto-observación). Este método ha recibido numerosas críticas; una de las más destacadas es lo que se refiere a la deseabilidad social y su susceptibilidad a los sesgos de respuesta (Neiss, 1988; Williams y Krane, 1989; en Ezquerro, 1994). Sin embargo, debido a su fácil aplicación, continúa siendo muy utilizado, especialmente en los estudios de campo. Autores como Martens, defienden su uso sugiriendo que las medidas de ansiedad estado a través de autoinformes proporcionan más información sobre el estado general del sujeto que cualquiera de los índices o conjunto de índices de las medidas fisiológicas.

Martens (1990; en Weinberg, 1996) y Williams y Krane (1989; en Ezquerro, 1994), proponen que los investigadores consideren el efecto de sesgo que puede producir la deseabilidad social para intentar minimizarlo. Esto se puede conseguir a través del desarrollo de un buen "rapport" con los deportistas, utilizando en los cuestionarios

instrucciones que eviten y disminuyan la deseabilidad social y empleando escalas que midan la misma con el fin de identificar a aquellos deportistas que probablemente repriman sus verdaderos sentimientos.

Los autoinformes que evalúan la ansiedad pueden ser generales y/o específicos; los primeros son cuestionarios que preguntan sobre la intensidad o la frecuencia de los síntomas de la ansiedad sin especificar el contexto en donde se genera, como es el caso del STAI (Inventario de Ansiedad Estado / Rasgo); en los segundos, se encuentra de forma más detallada la situación donde se produce la ansiedad. Ejemplo de este tipo de autoinforme es el SCAT (Cuestionario de Ansiedad Rasgo Deportiva) o el CSAI/2 (Inventario de Ansiedad Estado Competitiva).

El autoinforme más utilizado es el STAI (Escala de Ansiedad Estado/Rasgo) diseñado por Spielberger. El STAI es una escala tipo Likert con dos escalas de 20 ítems cada una que miden la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Las respuestas a los ítems se hacen en una escala de cuatro pasos que se puntúan de 0 a 3. Por tanto las puntuaciones de la escala de ansiedad estado y ansiedad rasgo pueden variar de un mínimo de 0 a un máximo de 60 puntos. Existe una diferencia fundamental en la forma de contestar a estas dos escalas. En el caso de la ansiedad estado lo que se evalúa es la intensidad de los síntomas de ansiedad en un momento determinado y por lo tanto cada ítem se puntúa de la siguiente forma: 0=nada, 1=algo, 2= bastante, 3= mucho. En cambio en la escala de ansiedad rasgo lo que se evalúa es la frecuencia general de los síntomas de ansiedad, sin referirse a ninguna situación concreta, y por ello se puntúa de la siguiente forma: 0=casi nunca, 2= a menudo, 3= casi siempre.

Es necesario considerar que tanto la escala de ansiedad estado como la escala de ansiedad rasgo contienen ítems directos que reflejan existencia de ansiedad, e ítems

inversos que manifiestan ausencia de ansiedad. Ambos tipos de reactivos se han entremezclados para evitar el posible efecto de la deseabilidad social en las respuestas de la persona. Ejemplos de ítems directos de la escala de ansiedad estado son: “estoy tenso”, “me siento alterado”, “me siento aturdido” y “me siento sobreexcitado”, y ejemplos de ítems inversos de esta misma escala son: “me siento seguro”, “me siento cómodo” (estoy a gusto) y “estoy relajado”. Por otra parte, ejemplos de ítems directos de la escala de ansiedad rasgo son: “me canso rápidamente”, “me preocupo demasiado por cosas sin importancia” y “siento ganas de llorar” y los ítems inversos de esta escala de ansiedad rasgo son del tipo: “me siento bien”, “estoy feliz” y “estoy satisfecho”.

Una vez obtenida la puntuación directa de las escalas en la forma que lo indica el manual de instrucciones, con los baremos pertinentes, se transforman estas puntuaciones en centiles, teniendo en cuenta el sexo y edad del sujeto.

La puntuación centil indica el porcentaje del grupo normativo, que se encuentra debajo de los resultados obtenidos por un sujeto determinado en la variable apreciada por el test.

En un principio el STAI fue diseñado para su autoaplicación y puede ser administrado individual o colectivamente. Este cuestionario puede utilizarse en adolescentes y en adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del mismo. El STAI ha mostrado una gran validez de constructo y capacidad para distinguir entre los componentes estado y rasgo.

2.3.5 Medición específica de Ansiedad Competitiva

Desde hace algunos años se han ido desarrollando escalas para medir ansiedad en el campo deportivo.

Teóricamente, las escalas de ansiedad específicas para el deporte deberían ser mejores predictores del comportamiento que las escalas generales, ya que están diseñadas especialmente para las situaciones de carácter deportivo. Sin embargo, Morgan (1980; en Ezquerro, 1994) ha señalado que las investigaciones llevadas a cabo con estas escalas específicas han estado basadas en una metodología errónea y con falta de apoyo teórico, además de los problemas inherentes a las escalas en sí mismas, por lo que no está claro si son buenas predictoras. Por otra parte, las escalas generales de ansiedad estado y rasgo han probado ser útiles fundamentalmente en la predicción de la ejecución (Hanin, 1978; en Weimberg, 1996) y el éxito (Morgan, 1980; en Ezquerro, 1994) en diferentes deportes y siguen siendo muy utilizadas (Pons, 1991; en Ezquerro, 1994). Pero, a pesar de la eficacia de las medidas generales en el campo de los deportes y de los problemas que tienen las medidas específicas, continúa la tendencia a desarrollar escalas específicas para el campo deportivo.

Como ejemplo de estas se presentará con mayor detalle dos de los autoinformes expuestos: SCAT y CSAI/2.

2.3.5.1 SCAT (Sport Competition Anxiety Test)

Para la evaluación de Ansiedad Rasgo Competitiva, Martens (1977; en García Ucha, 1997) construyó el SCAT. Dicho instrumento fue desarrollado seleccionando algunos ítems del STAI que se consideraron importantes en el contexto deportivo, adaptando su formulación o expresión a este tipo de situaciones. Ejemplos de ítems del SCAT son: “cuando compito estoy preocupado por cometer errores”, “antes de la competición me siento inquieto”, “antes de la competición tengo una sensación como de náusea en el estomago”.

Relacionado con lo anterior y para evitar la posible reactividad de los sujetos ante un cuestionario que midiera su ansiedad, se introdujeron nuevos ítems que desviaban la atención de ellos hacia otros aspectos de la situación, enmascarando hasta cierto punto el objetivo final de la escala. En definitiva, el SCAT consta de 15 ítems, de los cuales 10 de ellos son tomados en cuenta para su corrección. Cada ítem se contesta en una escala tipo Likert de 3 pasos que se puntúa de 1 a 3, por lo que la puntuación mínima es de 10 y la máxima de 30. Una vez obtenida la puntuación directa se puede transformar a percentiles. La consistencia interna alcanza coeficientes entre 0.95 y 0.97.

Las primeras investigaciones realizadas con el SCAT sugirieron que se debía desarrollar una escala que evaluara específicamente la ansiedad estado en situaciones competitivas deportivas. Para ello, se modificó el SAI (Escala de Ansiedad Estado del STAI) creada por Spielberger, identificando 10 elementos de la escala que fueran lo más sensible posible a los cambios en circunstancias competitivas deportivas. Esta nueva escala fue llamada Competitive Anxiety Inventory (CSAI).

Esta escala actualmente está en desuso debido a que los recientes estudios en la Psicología del Deporte se han focalizado en la naturaleza multidimensional de la ansiedad

En esta línea está el trabajo de Borkovek (1976; en Ezquerro, 1994), Davison y Schwartz (1976; en Ezquerro, 1994), quienes diferenciaron entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática.

Borkovek postuló que existen tres respuestas de ansiedad separadas, pero interactivas: 1) la ansiedad cognitiva, que fue operacionalizada como preocupaciones respecto de la ejecución y dificultad de concentración; 2) la ansiedad somática, que fue definida como las percepciones de los síntomas corporales causados por la activación de sistema nervioso autónomo, con aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, etc; y 3) los

componentes del comportamiento de la ansiedad que se centrarían en indicadores como la expresión facial, cambios en los patrones de comunicación, fatiga, etc.

2.3.5.2 Competitive Anxiety Inventory (CSAI/2)

Tomando en cuenta las consideraciones hechas por los distintos autores que han trabajado en el tema de la multidimensionalidad de la ansiedad competitiva, Martens y colaboradores realizaron una revisión del CSAI y desarrollaron el CSAI/2 (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1982; en Weinberg, 1996) en el cual se evaluaba la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática generadas ante situaciones competitivas deportivas. En las primeras investigaciones realizadas con este cuestionario el análisis factorial mostró que la ansiedad estado cognitiva se dividía en dos componentes: uno que consideraba los ítems positivos y fue llamado autoconfianza estado y otro factor que retenía los ítems negativos al cual se llamó ansiedad cognitiva estado. Por todo ello la última versión del CSAI/2 contiene 3 escalas diferentes, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Cada una de ellas consta de nueve ítems, que se corrigen por separado, aunque en el cuestionario sus ítems se encuentren intercalados. Ejemplos de ítems de la escala de ansiedad cognitiva son: “dudo de mí”, “me preocupa perder”. Ejemplos de ítems de la escala de ansiedad somática son: “mi corazón está acelerado” y “tengo el estómago revuelto”. Ítems de la escala de autoconfianza son: “confío en rendir bien” y “confío en superar la presión”.

Los elementos se contestan en una escala tipo Likert de 4 pasos y se puntúan de 1 a 4, por lo que la puntuación mínima en cada escala es de 9 puntos y la máxima de 36. Las puntuaciones directas pueden transformarse en percentiles. La consistencia interna varía desde 0.79 a 0.83 en la escala de ansiedad cognitiva, de 0.82 a 0.83 en la escala de ansiedad somática y de 0.87 a 0.90 de la autoconfianza.

2.3.6 Ejecución

Tomando en cuenta que la ansiedad puede afectar de manera distinta a las tareas motoras, dependiendo del nivel de eficacia o habilidad que se tenga en ellas, es importante diferenciar entre ejecución y aprendizaje. El primer concepto es entendido como el desarrollo de habilidades que ya han sido aprendidas; y el aprendizaje, como lo define Smith (1980; en Ezquerro, 1994), es un conjunto de procesos internos, asociados con la práctica o experiencia que llevan a cambios relativamente permanentes en la capacidad para desarrollar una habilidad.

Muchos autores postulan que la ansiedad es básica en la ejecución motora, desde cualquiera de sus tres dimensiones, sea la cognitiva, la afectiva o la fisiológica.

Son diversas las teorías que han pretendido explicar las relaciones que se han establecido entre ansiedad y ejecución. Algunas de ellas, como la teoría del Drive y la Hipótesis de la U invertida, surgieron dentro del marco de la investigación de las relaciones entre la activación y la ejecución: posteriormente se han aplicado al terreno de la ansiedad. Es más, en casi toda la literatura que intenta probar dichas teorías, cuando se quiere cuantificar la activación se utilizan instrumentos destinados a la evaluación de la ansiedad, y especialmente cuestionarios de ansiedad (Pons, 1991; en Ezquerro, 1994).

La teoría del Drive o teoría del impulso, postulada por Spence y Spence (1966; en Ezquerro, 1994), postula esencialmente una relación directa y lineal entre activación y ejecución; es decir, a medida que aumenta la activación o el estado de ansiedad de una persona, aumenta su rendimiento: por ejemplo, mientras más concentrado se encuentra un deportista mejor será su ejecución.

La anterior teoría ha sido corroborada en estudios que examinan la relación activación / ejecución en tareas simples, pero no explica satisfactoriamente dicha relación en tareas

complejas. Relacionado a esto, muchos deportistas refieren haber sentido niveles elevados de activación o estado de ansiedad y haber tenido una pobre presentación. Además, en la actualidad existe poco respaldo académico a la teoría del impulso.(Martens, Vealey y Burton, 1990; en Weinberg, 1996).

Por otra parte, desde la perspectiva de la Hipótesis de la U Invertida se sugiere que los efectos de la activación en la ejecución mantienen una relación curvilínea. Esta teoría hipotetiza que niveles extremadamente altos o bajos de activación deterioran la ejecución, mientras que los niveles moderados la facilitan. Ejemplo de esto sería un levantador de pesas que posea experiencia y habilidad en este deporte. Según la teoría Drive cuanto más activación experimente el deportista mejor será su rendimiento, es decir será capaz de levantar mayor número de peso. Según la hipótesis de la U Invertida, el rendimiento del deportista mejorará conforme aumente su activación hasta que llegue un punto donde su rendimiento es el óptimo, a partir del cual en el caso que la activación siga aumentando el rendimiento del deportista se deteriorará.

Muchos autores, postulan que las relaciones ansiedad / ejecución son mucho más complejas de lo que sugieren las dos teorías anteriormente mencionadas. Entre otras cosas, la dificultad o complejidad de la tarea y la experiencia o nivel de habilidad de los sujetos parece mediar la relación ansiedad / ejecución.

Landers (1980; en García Ucha, 2001), hipotetiza que niveles moderados de activación podrían facilitar la ejecución en tareas que comprenden alto procesamiento de información, integración compleja motora y bajas demandas de movilización energética.

Oxendine (1970; en García Ucha, 2001), ha resumido las investigaciones en activación en relación con la complejidad de la tarea y ha propuesto las siguientes consideraciones:

1. Para una ejecución motora gruesa óptima en tareas que comprenden fuerza, persistencia y rapidez, es esencial que se den niveles altos de activación.
 2. Las ejecuciones que incluyan habilidades complejas, movimientos musculares finos, coordinación y concentración, pueden ser interferidas por altos niveles de activación.
 3. En todas las tareas motoras es preferible un leve aumento del nivel de activación.
- Sin embargo, estas modificaciones en la teoría de la U, también han recibido críticas (Cox, 1990 y Martens, 1977; en Ezquerro, 1994).

Es necesario destacar que en la mayoría de las investigaciones realizadas por distintos autores, y revisadas en esta investigación, la terminología utilizada respecto a los conceptos de ansiedad y activación no está clara.

Tampoco queda claro, en el caso de que se hable de activación, que se esté utilizando la metodología adecuada para su evaluación. Como se señala, el concepto de ansiedad es más amplio que el de activación y conlleva una connotación negativa. Siempre que existe ansiedad hay aumento de la activación Sin embargo, un aumento de la activación no se traduce necesariamente en un aumento de la ansiedad. Es posible que las comparaciones entre investigaciones fuesen más sencillas si los investigadores del tema llegasen a un consenso respecto de la terminología a utilizar para referirse a la ansiedad, activación y estrés. Así como también en la forma de evaluarlos.

Según la literatura revisada, ninguna de las teorías propuestas es capaz de explicar la relación entre ansiedad y ejecución. Con esto se quiere decir que, tanto en lo que se refiere a ansiedad como a ejecución, existen grandes diferencias individuales en la forma de responder y percibir situaciones estresantes, por lo que parece interesante prestar especial atención a estas diferencias a la hora de explicar dicha relación.

Por esto, numerosos autores (Gould, Tuffey, Hardy, y Lochbaum, 1992; Krane, 1982; Morgan, 1980; Prapavessis y Grone, 1991; Raglin, 1992; Roca Pérez y Lazaro, 1991; en Ezquerro, 1994 y Weinberg, 1990; en Weinberg, 1996) han considerado que la teoría de la ZONA DE FUNCIONAMIENTO OPTIMO (ZOF), propuesta por Hanin, que está explícitamente basada en las diferencias individuales de la ansiedad óptima, podría ser una alternativa útil para el estudio de las relaciones entre ansiedad y ejecución.

Después de numerosos estudios realizados para validar la forma rusa del STAI, Hanin (1980 y 1986; en Weinberg, 1996), concluyó que el nivel de ansiedad óptimo precompetitivo era altamente individual y desarrolló la teoría de ZONA DE FUNCIONAMIENTO OPTIMO (ZOF). Esta indica que un deportista determinado alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona de funcionamiento óptimo, característico de ese sujeto. Este nivel óptimo de ansiedad puede ser bajo, moderado o alto dependiendo del deportista. El ZOF en un principio fue definido por Hanin como una zona o franja en los niveles de ansiedad de un sujeto, medidos a través del STAI, el cual indica el rango de puntuaciones de ansiedad óptima para dicho sujeto. El autor, propuso que los límites para establecer la Zona de Funcionamiento Óptimo, se obtendrían añadiendo y restando respectivamente 4 puntos del STAI a la puntuación que reflejaba su nivel óptimo de ansiedad, es decir, la puntuación de ansiedad obtenida en su mejor competición; y para el diagnóstico de dicha zona, propone dos métodos (directo e indirecto). Ambos se basan en las medidas individuales de ansiedad precompetitiva óptima más/menos 4 puntos del STAI. En el método indirecto, la manera de conocer el nivel de ansiedad óptimo es a partir de medidas de orden retrospectivas (recordadas) ya que Hanin (1978 y 1989; en Weinberg, 1996) afirma que, las personas son capaces de recordar, con suficiente precisión, las emociones experimentadas en

competiciones anteriores, y por ello sugiere que preguntando a los sujetos como se sentían antes de su mejor competición es posible obtener información sobre el nivel de ansiedad óptima.

En el método directo, este nivel se logra a través de medidas repetidas de la ansiedad actual, en ejecuciones deportivas con éxito. Así por ejemplo, pensar en un tenista al que se le han hecho sistemáticamente mediciones durante la temporada, y se consideran los puntajes del STAI en el campeonato donde logró salir campeón (su mejor torneo del año), habiendo obtenido un puntaje de 36; esa puntuación se toma como su nivel de ansiedad óptima y el ZOF de ese deportista sería de 32 a 40 (puntuaciones directas del STAI / estado). Hanin (1989; en Weinberg, 1996), consideraba que el método directo era más adecuado que el indirecto, pero que éste último se ofrecía como alternativa útil en los casos donde no es posible realizar medidas repetidas.

Una vez revisadas todas las investigaciones transculturales hechas sobre la teoría ZOF y la última de Hanin al respecto, en el año 1992, el autor ha llevado a cabo ciertas modificaciones a su teoría original. En primer lugar ha cambiado ligeramente el nombre de su teoría que en la actualidad se denomina IZOF (Zona Individual de Funcionamiento Optimo). Por otra parte, ha ampliado la teoría del IZOF a otras variables psicológicas además de la ansiedad, y ha resaltado el hecho de que la relevancia de estas variables puede ser diferente para cada sujeto. Además, ha propuesto que el rango del IZOF puede ser distinto, ya sea más amplio o más estrecho, que el propuesto originalmente.

El IZOF ha quedado definido como: “el rango (en una dimensión específica) donde es más probable que se produzcan las mejores ejecuciones”.

La última modificación señalada, respecto a los rangos del IZOF, afecta directamente al método aplicado para la obtención del mismo. Los métodos clásicamente

utilizados; el método indirecto y el directo, delimitan la zona de óptimo funcionamiento sumando y restando media desviación típica (más/menos 4 puntos del STAI) al nivel de ansiedad óptimo, por lo que el rango de esta zona es el mismo para todos los sujetos. Por este motivo Pons (1994; en Ezquerro, 1994), realizó un estudio donde propuso un método en el que se tiene en cuenta la individualidad de los rangos. Este sistema denominado "Método Gráfico" toma el conjunto de los mejores rendimientos de un sujeto, registrados a través de medidas repetidas, y basándose en ellos establece el rango del IZOF.

Por otra parte, los estudios de Hanin sobre la precisión y utilidad práctica de las evaluaciones retrospectivas, le sugirieron al autor la posibilidad de que los deportistas pudieran predecir sus estados de ansiedad en distintos momentos de la actividad deportiva. Hanin (1989; en Weinberg, 1996), concluyó que la escala de ansiedad estado (STAI) podía ser utilizada para la medida de la ansiedad anticipada o predicha (evaluación de la ansiedad que se considera que se experimentará en alguna situación posterior al momento de la administración). Además propone que se realice una medida de la ansiedad predicha (anticipada) un día antes de la competición. De esta manera se puede conocer si las puntuaciones del sujeto se sitúan por debajo, dentro o por encima de su ZOF. Esta información permite conocer si es necesaria una intervención y de que tipo debería ser ésta, ya sea, dirigida a la disminución de la ansiedad o a su incremento.

3. RELACIONES DE LAS INVESTIGACIONES NACIONALES Y FORANEAS EFECTUADAS (O EN CURSO), EN TORNO AL PROBLEMA ABORDADO.

3.1 Autoeficacia

Respecto a la autoeficacia podemos decir:

“La investigación sobre autoeficacia en numerosos ambientes deportivos y de actividad física, ha demostrado una relación significativa y consistente entre autoeficacia y ejecución.”(Feltz, 1995; en Roberts, 1995)

En relación con el presente trabajo, y como se ha explicitado en páginas anteriores, el tema de la autoeficacia en el deporte se encuentra de manera muy ligada a lo que es la motivación de las personas, más específicamente en el ejercicio físico; Feltz (1995; en Roberts, 1995) propone el tema de la motivación en el deporte como una perspectiva de autoeficacia. Además, plantea que los juicios de eficacia, que están basados en las fuentes de información expuestas por Bandura determinan los niveles de motivación de las personas como reflejo de los desafíos que asumen, el esfuerzo que emplean en la actividad y su perseverancia frente a las dificultades. Sin embargo, Bandura plantea que la autoeficacia es un determinante importante de la conducta sólo cuando existen los incentivos apropiados y las destreza necesarias, agregando, que las creencias de autoeficacia de las personas también afectan determinados patrones de pensamiento que influirían en la motivación.

Muchas de las investigaciones relacionadas con el tema de la autoeficacia en el deporte se han centrado en examinar el efecto de diversos métodos de tratamiento para incrementar las creencias de autoeficacia y la ejecución en el deporte, y en examinar la relación entre autoeficacia y ejecución. Dichas intervenciones han enfocado su foco de trabajo en cada uno de las fuentes de información sobre eficacia postuladas por Bandura.

Como se mencionó antes, los logros de ejecución proporcionan la fuente de información más fiable en los cuales se basan los juicios de autoeficacia, porque están contruidos a partir de las experiencias de maestría propias. Los estudios también han apoyado la postura de superioridad de la información basada en la ejecución sobre las otras fuentes de información de eficacia (Feltz et al., 1979; McAuley, 1985; en Roberts, 1995; y Weinberg et al, 1982; en Weinberg, 1996). Por ejemplo, en la experiencia vicaria, que requiere la demostración de una persona como modelo, además del que aprende, ha resultado producir una mejor ejecución en salto, y expectativas de eficacia personal más fuertes que cualquier técnica de modelado en vivo o en cinta de vídeo (Feltz et al, 1979; en Roberts, 1995).

En lo que respecta a información sobre experiencia vicaria, ha quedado demostrado que por medio de la utilización de ésta, la eficacia percibida en la ejecución de resistencia muscular varía, (Feltz & Riessinger, 1990; Gould & Weiss, 1981; Weinberg, Gould & Jackson, 1979; Weinberg, Gould, 1979; Weinberg, Gould, Yukelson & Jackson, 1981; en Roberts, 1995). Weinberg y sus colegas en 1979, manipularon las expectativas de eficacia de unos sujetos para competir en una prueba de resistencia muscular, mediante la posibilidad de observar a su competidor (cómplice), quien en algunos casos realizaba una ejecución pobre en relación al esfuerzo, y de quien se decía tenía una lesión de rodilla (provocando alta autoeficacia), y en otros casos realizaba una ejecución adecuada y se

decía de él que era un atleta de éxitos (provocando baja autoeficacia). Los resultados indicaron que cuanto mayor era la autoeficacia inducida, mayor era la resistencia muscular. Los sujetos que competían en contra de un lesionado (percibido como relativamente más débil), resistían más que los que competían contra el atleta.

El modelado proporciona información sobre la eficacia a través de un proceso comparativo entre el observador y la persona que actúa como modelo. Gould y Weiss (1981; en Roberts, 1995), demostraron que un modelo que era similar a los observadores en sexo y habilidad física, y que hacía declaraciones de eficacia positivas, incrementaba las creencias de eficacia de los observadores y la ejecución de resistencia sobre un modelo diferente. McCullagh (1987; en Roberts, 1995) también descubrió que los sujetos realizaban mejores ejecuciones, después de ver un modelo a quién percibían similar, que después de haber percibido a otro como diferente, aunque no halló diferencias en los juicios de eficacia cuando observaban a un modelo que creían competente pero que ejecutaba de forma inexperta, en comparación con sujetos que observaban al modelo ejecutar hábilmente.

Las estrategias cognitivas para modificar la autoeficacia, comúnmente, están basadas en la persuasión, aunque la mayoría de los estudios sobre el tema no han explorado esta influencia. Los pocos estudios que han investigado las técnicas persuasivas tales como el monólogo positivo, la imaginaria, la decepción en la ejecución, y la reinterpretación del arousal (Weinberg, 1985; Wilkes & Summers, 1984; Feltz & Riessinger, 1990; Wilkes & Summers, 1984; Fitzsimmons, Landers, Thomas & Van der Mars, en prensa; Yan Lan & Gill, 1984; en Roberts, 1995) como fuentes de información sobre la eficacia, han aportado resultados diferentes. Por ejemplo, Weinberg (1985; en Weinberg, 1996), no encontró efectos en la ejecución de resistencia con el uso de las

estrategias de disociación y monólogo positivo, y Yan Lan y Gill (1984; en Roberts, 1995), vieron que el hecho de ofrecer a los sujetos una retroalimentación falsa o una sugestión de que los niveles de activación elevados eran indicativos de buena ejecución, no provocaba una mayor autoeficacia. Por otro lado, Wilkes y Summers (1984; en Roberts, 1995) encontraron que la confianza y las persuasiones de activación variaban la ejecución de la fuerza, pero no parecían mediar tales efectos las cogniciones relacionadas con la eficacia. También se descubrió que el feedback positivo falso aumentaba los juicios de autoeficacia y la ejecución futura de levantamiento de pesos. Además, Feltz y Riessinger (1990; en Roberts, 1995) encontraron efectos significativos sobre la ejecución de resistencia, usando la imagen de maestría en correspondencia con los efectos sobre la autoeficacia. Una explicación a los resultados ambiguos de estos estudios pueden ser las diferencias en cuanto a la influencia persuasiva de sus técnicas, y en cuanto a la experiencia personal de los sujetos en la tarea.

Feltz y Riessinger en uno de sus estudios de eficacia expusieron a los sujetos a una estrategia de imaginería mental orientada positivamente después de perder frente a un oponente (cómplice de los autores) en una tarea afin; después se les instó a participar en una prueba, de espalda, frente al mismo oponente, en la cual el cómplice ganaba por 10 segundos. Aunque los sujetos experimentaban un aumento en sus expectativas de eficacia y la eficacia comparativa después de recibir el tratamiento de imaginería, la experiencia de fracaso disminuía ambos casos de expectativas de eficacia a niveles más bajos que antes del tratamiento. Además, a los sujetos se les hacía una pregunta de carácter abierta acerca de la fuente en la cual ellos se basaban para establecer sus creencias de eficacia, con el fin de determinar las fuentes de información de tales creencias. El examen de estas fuentes de creencias de eficacia de los sujetos, también demuestra lo difícil que es cambiarlas frente a

la experiencia de ejecución. Los resultados arrojaron que las fuentes, para la mayoría de los sujetos, no correspondían con el tratamiento de imaginación al que habían sido expuestos. Casi todos los sujetos continuaban basando su creencia de eficacia en sus propias experiencias o en las comparaciones con sus competidores.

Existe evidencia teórica, de investigaciones hechas y relacionadas con el deporte, donde se encontró que aunque la activación psicológica real no predecía las expectativas de autoeficacia, la activación autonómica percibida era un predictor significativo, pero no tan potente como los logros de ejecución previos. Acerca de esto, Kavanagh y Hausfeld (1986; en Roberts, 1995) descubrieron, que en tareas donde estaba implicada la fuerza, el humor inducido (felicidad/tristeza), medido con el autoinforme, no alteraba las expectativas de eficacia de manera consistente.

Las investigaciones hechas acerca de la autoeficacia en relación con la ejecución en situaciones deportivas reales son escasas (Barling y Abel, 1983; Feltz, Bandura y Lirgg, 1989; Gayton, Mathews y Burchstead, 1986; Lee, 1982; Mc Auley y Gill, 1983; Weiss, Weiss y Klint, 1989; en Roberts, 1995); también son pocas las investigaciones hechas con sujetos en experimentos de laboratorio relacionadas con situaciones competitivas. Los estudios de campo han demostrado que cuanto mayor es la autoeficacia percibida, mejor es la ejecución deportiva. Además, se ha demostrado que cuando la autoeficacia es manipulada en un laboratorio y sus resultados son contrastados con experimentos de campo, estos concuerdan de manera significativa. Por lo tanto, las expectativas de eficacia predicen significativamente la ejecución.

3.2 Ansiedad Competitiva:

Ya se ha mencionado el gran espacio que abarca, en la literatura de la Psicología del Deporte, el estudio de la ansiedad. (Martens, 1977, 1983; Y. Hanin, 1989; C.D. Spielberger, 1989; S. Marquez, 1992; R.S.Lazarus, (2000); J. Hammermeister y D. Burton 2001; en García Ucha, 2001). A juicio de numerosos autores su importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y en entrenamiento. Al respecto, gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad.

El ejercicio y el deporte promueven una reducción significativa de la ansiedad-estado y sus medidas fisiológicas correlacionadas. Distintos análisis que han examinado la ansiedad-estado, la ansiedad-rasgo y los correlatos fisiológicos de la ansiedad, no hay duda que el ejercicio está asociado con una reducción de esas tres medidas. Una sesión de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, es suficiente para reducir la ansiedad de individuos ansiosos. Para producir un efecto tranquilizante el ejercicio debe ser rítmico, como la caminata, la carrera, saltar sobre obstáculos, o andar en bicicleta, manteniendo una duración de 5 a 30 minutos, en una intensidad del 30 al 60% de la intensidad máxima permitida para el sujeto (DeVries, 1981; en www.efdeportes.com).

Algunos programas de ejercicio no reducen la ansiedad porque no respetan un mínimo de tiempo necesario. La reacción de ansiedad es algo individual y suponer que el ejercicio o el deporte puedan alterar este patrón es algo irreal. Es necesario un tiempo de práctica entre 4 a 20 semanas.

La investigación realizada por Walter Kroll (1998; en www.efdeportes.com) ha demostrado que al menos cinco factores intervienen en la ansiedad precompetitiva:

1. Síntomas físicos: molestias digestivas, temblores, etc.
2. Sentimientos de incapacidad: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
3. Miedo al fracaso: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
4. Ausencia de control: sentirse débil, con sensación de tener mala suerte.
5. Culpabilidad: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas.

Gutiérrez Calvo, Estévez y Hernández (1997), en su estudio "Ansiedad y Rendimiento Atlético en Condiciones de Estrés: Efectos Modulares de la práctica" investigan los efectos de la ansiedad (rasgo, estado somático y estado cognitivo) en pruebas de rendimiento atlético (fuerza, habilidad y resistencia) bajo condiciones de estrés de competición. En este estudio, la ansiedad tuvo un efecto negativo en tres pruebas: lanzamiento de balón, habilidad con móviles (ansiedad cognitiva) y equilibrio dinámico (ansiedad somática). Este efecto no estuvo moderado por la frecuencia con que los sujetos informaban haber practicado ejercicio en el pasado, ni por su capacidad aeróbica. En cambio, el entrenamiento físico programado en aptitudes de fuerza, habilidad y resistencia contribuyó a reducir los efectos negativos de la ansiedad. Se sugiere que el entrenamiento cumple esta función amortiguadora porque permite reinterpretar los síntomas de ansiedad positivamente y utilizarlos de modo compensatorio.

García Ucha (2001), realizó una investigación con el propósito de estudiar la ansiedad en deportistas cubanos de alto rendimiento y su relación con el grado de rendimiento para poder brindar criterios para un diagnóstico preciso de ella. En general, los resultados obtenidos indicaban que en la medida en que se intensifica el grado de ansiedad estado decrecen los rendimientos. Esto expresa la importancia que tiene el surgimiento de los síntomas de ansiedad debido a los factores situacionales en el deporte y la necesidad de un estado óptimo en el momento de la competencia. Además, se puede apreciar que los

resultados del estudio siguen la misma orientación que la mayoría de las investigaciones en este ámbito, las cuales relacionan el grado elevado de ansiedad con el deterioro del rendimiento deportivo. J. M. McKay, S. E. Selig, J. S. Carlson, y T. Morris (1997; en García Ucha, 2001).

Asimismo, P. R. Giacobbi y R. S. Weinberg (2000; en www.efdeportes.com) señalan en un estudio realizado que los deportistas con elevado grado de ansiedad no poseen habilidades de afrontamiento, presentando conductas negativas, sentimientos de culpa, escasa tolerancia al miedo y a la frustración. Entre otros aspectos también tienen actitudes derrotistas y negativas y los errores en la ejecución se sobrevaloran y se interpretan de modo mucho más severo que los deportistas con baja ansiedad.

En cuanto al sexo, las diferencias en ansiedad (tanto estado como rasgo) entre los varones y mujeres son reveladoras; a pesar de no ser estadísticamente significativas los valores aumentan en el caso de las mujeres. Resultados que van en la línea de estudios anteriores como el de D. González de Juan (1990; en García Ucha, 2001), el cuál indica que el deporte ha sido socialmente diseñado como una actividad "masculina", y por ello los patrones de socialización de los sexos se desarrollan en los varones de forma más acentuada. Este hecho, incide en que los hombres presenten conductas mejor adaptadas a la actividad deportiva (mayor competitividad, agresividad) que las mujeres; en las damas, la ansiedad hace que éstas se perciban a sí mismas como peor equipadas a la hora de enfrentarse a las competencias deportivas y por ello reporten mayores grados de inseguridad, elevando con ello sus puntuaciones.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General:

1. Aportar nuevos conocimientos al área de la Psicología del deporte en nuestro país, verificando las relaciones existentes entre las variables Ansiedad estado, Ansiedad rasgo, Expectativas de autoeficacia y Rendimiento deportivo en los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores.

4.2 Objetivos Específicos:

1. Establecer si los niveles de ansiedad/ estado competitiva de los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, aumentan frente a una competencia importante.
2. Establecer si los niveles de ansiedad/ rasgo competitiva de los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, se mantienen constantes frente a una competencia importante.
3. Evaluar la relación existente entre los niveles de ansiedad/ estado competitiva y las expectativas de autoeficacia en los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores.
4. Probar que los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que poseen altos niveles de ansiedad/rasgo competitiva presentan bajos niveles de expectativas de autoeficacia.

5. Mostrar que al aumentar los niveles de ansiedad/estado competitiva en los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, disminuyen los niveles de expectativas de autoeficacia.
6. Mostrar que al aumentar los niveles de ansiedad/estado competitiva en los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, disminuye el nivel de rendimiento deportivo.
7. Aportar nuevos conocimientos al área de la Psicología del deporte en nuestro país.

5. ASPECTOS METODOLÓGICOS

5.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio realizado tuvo el carácter de explicativo. Se evaluó la influencia de las variables ansiedad/estado competitiva, ansiedad/rasgo competitiva y las expectativas de autoeficacia en seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, sobre el rendimiento deportivo. El diseño de investigación utilizado fue un Diseño no experimental con características de estudio longitudinal tipo panel. En estos estudios la intención es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en las relaciones entre éstas; más específicamente, se mide el mismo grupo de sujetos en todos los tiempos o momentos.(Hernández, 1998).

5.2 HIPÓTESIS

Las hipótesis utilizadas en el presente estudio son de diferencias de grupo, cuyo fin es comparar grupos, atribuyendo causalidad, es decir, no solamente afirma las relaciones entre dos o más variables y cómo se dan dichas relaciones, sino que además propone un “sentido de entendimiento” entre ellas.

H1: “En los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, los niveles de ansiedad/estado competitiva el día previo a una competencia serán estadísticamente superiores a los niveles de ansiedad/estado competitiva presentados por ellos en periodos en que no hay competencia, tanto para damas como para varones”.

H2: “En los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, la ansiedad/rasgo competitiva se mantendrá constante entre un período de competencia y otro de no competencia, tanto para damas como para varones”.

H3: “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que al momento de ser evaluados presentan altos niveles de ansiedad/estado competitiva, presentarán niveles de rendimiento deportivo inferiores al obtenido por ellos, cuando al ser evaluados se encuentren con bajos niveles de ansiedad/estado competitiva, tanto en damas como en varones”.

H4: “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores que al momento de ser evaluados presentan altos niveles de ansiedad/estado competitiva, presentarán niveles de expectativas de autoeficacia inferiores a las expectativas de autoeficacia obtenida por ellos, cuando al ser evaluados se encuentren con bajos niveles de ansiedad/estado competitiva, tanto para damas como para varones”.

H5: “ Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan altos niveles de expectativas de autoeficacia presentarán niveles más altos de rendimiento deportivo que aquéllos que presentan niveles de expectativas de autoeficacia más bajos, tanto para damas como para varones”.

H6: “ Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan una ansiedad/rasgo moderada a baja presentarán mejor rendimiento deportivo que los seleccionados con ansiedad/rasgo alta, tanto para damas como para varones”.

H7: “ Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan ansiedad/rasgo moderada o baja presentarán puntajes, en el test que mide expectativas de autoeficacia, más altos que los seleccionados con ansiedad/rasgo alta, tanto para damas como para varones”.

H8: “ El rendimiento deportivo se ve afectado por los niveles de ansiedad/estado competitiva y las expectativas de autoeficacia”.

5.3 DEFINICION DE LAS VARIABLES

Para efectos de este estudio, los términos de autoconfianza y autoeficacia serán utilizados como sinónimos debido a que en la bibliografía revisada no se hace distinción entre ellos y son usados indistintamente para referirse a lo mismo.

5.3.1 VARIABLES INDEPENDIENTES:

Definición conceptual

5.3.1.1 Ansiedad/estado (A/E): “ un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar en el tiempo y fluctuar en intensidad”. (Spielberger, 1971)

5.3.1.2 Ansiedad/rasgo competitiva(A/R): “ Es la tendencia a percibir las situaciones de competencia como amenazantes y responder a éstas, con sentimientos de aprensión o tensión”. (Martens, 1977)

5.3.1.3 Autoeficacia: “ es la percepción del jugador de que es capaz de resolver una situación con éxito. Se debe basar en una percepción realista, desarrollada fundamentalmente a través del entrenamiento de las habilidades y la exposición a situaciones similares”. (Larumbe, 2000). (Ésta variable se comporta como dependiente al relacionarla con la variable ansiedad/estado).

Definición Operacional:

5.3.1.4 Ansiedad/estado competitiva (AEC): “Son los puntajes obtenidos por los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, en la escala de ansiedad/estado del Cuestionario de Ansiedad rasgo-estado (STAI) (State-Trait Anxiety Inventory) creado por Spielberger y col. (1971)”.

5.3.1.5 Ansiedad/rasgo competitiva (ARC): “Son los puntajes obtenidos por los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, en la escala de ansiedad/rasgo competitiva (SCAT) (Sport Anxiety Test) creado por Martens (1977). Puntajes que serán corroborados con la escala de ansiedad/rasgo del Cuestionario de Ansiedad rasgo-estado STAI (State-Trait Anxiety Inventory) creado por Spielberger y col. (1971)”.

5.3.1.6 Autoeficacia: “Puntajes obtenidos por los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, en el inventario de confianza “estado” del deporte (SSCI) creada por Vealey en 1986”.

5.3.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Definición Conceptual:

5.3.2.1 Rendimiento deportivo: “una expresión total de la personalidad de un individuo y puede considerarse como un conjunto completo compuesto por diversos ámbitos o capacidades. La técnica, la táctica, las capacidades psíquicas y las condiciones básicas y extremas, son los principales ámbitos que influyen sobre la conservación de un adecuado rendimiento en el deporte.” (Grosser, 1992)

Definición Operacional:

5.3.2.2 Rendimiento deportivo: “es el nivel de ejecución del deporte y la evaluación de éste hecha por el cuerpo técnico, para cada jugador y del equipo en general, a través de criterios estadísticos; registrados en una pauta predeterminada por los entrenadores, donde se evalúan los conceptos técnicos de “Saque”, “Recepción” y “Ataque”.

5.4 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

-Los datos se recogieron mediante escalas específicas para cada variable.

5.4.1 STAI (Manual for the State-Trait Anxiety Inventory)-Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo:

El instrumento se encuentra descrito en el marco teórico, pág. 39

5.4.2 SCAT(Sport Anxiety Test)- Escala de Ansiedad Rasgo-Competitiva:

El instrumento se encuentra descrito en el marco teórico, pág. 41

5.4.3 SCCI (Inventario de confianza/estado en el deporte):

Para la medición de expectativas de autoeficacia se ocupó el inventario de confianza “estado” del deporte, instrumento diseñado por Vealey en 1986. Este instrumento fue obtenido del libro “Entrenamiento Psicológico en el Deporte” de Balaguer (1994). Dicho instrumento consta de una escala tipo Likert de 9 puntos en la que los deportistas comparan su propia confianza con la del deportista que conozcan con mayor confianza en sí mismo. Los estudios con este instrumento mostraron una adecuada consistencia interna, discriminación de ítems, fiabilidad test-retest, validez de contenido y validez concurrente. Otras investigaciones posteriores han informado que el instrumento posee una fiabilidad de 0.94. (Balaguer, 1994).

5.4.4 Rendimiento deportivo:

La medición del rendimiento deportivo de los sujetos investigados se llevó a cabo mediante la pauta de evaluación que utilizan los técnicos de las distintas selecciones chilenas de voleibol, la cuál tiene características de plantilla estadística y donde se miden conceptos técnicos tales como Saque, Recepción y Ataque. Estos distintos conceptos se califican en 4 niveles para cada fundamento técnico:

SAQUE

Nivel 1: Saque que otorga punto directo o que obliga al rival a entregar un balón libre.

Nivel 2: Saque que obliga al equipo rival a jugar sólo balones altos.

Nivel 3: Saque que permite jugar primeros tiempos y combinaciones al rival.

Nivel 4: Saque que da punto directo al equipo contrario.

RECEPCIÓN

Nivel 1: Recepción que permite jugar primeros tiempos o segundos tiempos.

Nivel 2: Recepción que permite jugar sólo balones altos.

Nivel 3: Recepción que permite continuar el juego entregando un balón libre al rival.

Nivel 4: Recepción que otorga punto directo al equipo contrario.

ATAQUE

Nivel 1: Ataque que otorga punto directo o que obliga al rival a entregar un balón libre.

Nivel 2: Ataque que obliga a jugar al rival sólo balones altos.

Nivel 3: Ataque que permite jugar al rival primeros o segundos tiempos.

Nivel 4: Ataque que otorga punto directo al equipo contrario.

Una vez hecho el registro estadístico de cada jugador y del equipo, para cada fundamento, se sacan promedios para cada uno de ellos y se obtiene un rendimiento general para cada jugador. (Ver Plantilla en el Anexo)

5.5 DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL UNIVERSO:

El universo está compuesto por todos los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores (menores de 17años).

5.6 DEFINICIÓN Y TAMAÑO ESTIMATIVO DE LA MUESTRA:

La muestra esta compuesta por los seleccionados chilenos de voleibol, damas y varones, en la categoría "menores". El número estimado de casos con los que se trabajó es de 24 sujetos. Para efectos de esta investigación la muestra es coincidente con el universo a estudiar.

5.6.1 Seleccionados chilenos de voleibol: " sujetos que luego de un proceso de dos años de entrenamiento son elegidos como los representantes de nuestro país, en el deporte voleibol, en la categoría "menores" (sub-17) para participar de distintas instancias deportivas como lo pueden ser campeonatos bi-nacionales, sudamericanos, mundiales, etc."

5.7 PROCEDIMIENTOS POR LOS CUALES SE OBTUVIERON LOS DATOS:

Inicialmente, el investigador, tomó contacto con los entrenadores de las selecciones chilenas de voleibol, de las categorías menores (sub17) en el Centro de Alto Rendimiento deportivo (CAR) perteneciente al Instituto Nacional del Deporte; debido a que éste realizaba su práctica profesional en mencionado establecimiento. Con motivo de ésta última se inició una relación de trabajo entre el investigador y los participantes de las selecciones con el objetivo de asesorar psicológicamente a dicho conjunto de personas. Se pidió autorización y se les explicó a los directores técnicos en que consistía la investigación. Los profesionales a cargo accedieron a la petición hecha por el investigador y se establecieron las fechas para la evaluación; éstas fueron el día 23 de abril del año en curso (la primera medición) y el 8 de mayo (segunda medición) para la selección de damas, que participó en Campeonato Sudamericano de selecciones nacionales realizado en Venezuela, y el 17 de septiembre (primera medición) del año en curso y el 3 octubre (segunda medición) para los varones con motivo de los Juegos de Integración Andina del año 2002 que se realizaron en Rancagua, Chile.

La recolección de datos para la medición en período de entrenamiento, tanto para las damas como los varones, se realizó una hora antes de un partido de preparación a través de una aplicación masiva, esto a cargo del investigador. En cambio, para la medición en período de competencia, se le pidió al ayudante técnico de cada selección realizará la aplicación la noche anterior al inicio del evento fundamental (Campeonato Sudamericano

y Campeonato de Integración Andina). Para el rendimiento deportivo se solicitó al entrenador jefe de cada selección las plantillas estadísticas de los respectivos partidos.

Una vez obtenidos los datos, de cada escala y del rendimiento deportivo, se procedieron a corregir para luego ingresar los datos al instrumento estadístico para su evaluación y correlación.

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados arrojados por los análisis estadísticos realizados, serán expuestos de acuerdo al orden de los objetivos planteados.

En primer lugar se muestran las descripciones de las variables Ansiedad/estado competitiva, Ansiedad/rasgo competitiva, Expectativas de autoeficacia y Rendimiento deportivo.

En segundo lugar, se exponen los resultados de la Comprobación de Hipótesis, obtenidos a través del “t” de Student, la prueba de U de Mann-Whitney y una ecuación de regresión.

DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

Ansiedad / estado competitiva:

En primer lugar se muestran los resultados obtenidos por los sujetos de la muestra total, divididos en dos grupos (damas y varones) y en dos tiempos distintos de medición (entrenamiento y competencia), en la variable ansiedad / estado competitiva:

Tabla n°1

Resultados obtenidos por los sujetos en la variable Ansiedad/ estado competitiva

DAMAS

	Entrenamiento	Competencia
Media	20.17	26.25
Desv. Estándar	5.37	9.25

Tabla n°2

Resultados obtenidos por los sujetos en la variable Ansiedad/estado

competitiva

VARONES

	Entrenamiento	Competencia
Media	13.5	15.66
Desv. Estándar	3.5	4.07

De acuerdo a lo que se aprecia en la Tabla n°1 y Tabla n°2, los niveles de Ansiedad/estado competitiva aumentaron de una fecha a otra, tanto en damas como varones, de acuerdo a los promedios observados. Es en el sub-grupo damas donde la diferencia es mayor.

Gráfico n°1

Frecuencia de los puntajes de Ansiedad/estado competitiva en el sub-grupo damas, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

DAMAS



Gráfico n°2

Frecuencia de los puntajes de Ansiedad/estado competitiva en el sub-grupo varones, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

VARONES



Ansiedad / rasgo competitiva:

A continuación se muestran los resultados obtenidos por los sujetos de la muestra total, divididos en dos grupos (damas y varones) y en dos tiempos distintos de medición (entrenamiento y competencia), en la variable ansiedad / rasgo competitiva:

Tabla n°3

Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Ansiedad/ rasgo competitiva

DAMAS

	Entrenamiento	Competencia
Media	21.58	21.66
Desv. Estándar	5.247	4.868

Tabla n°4

Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Ansiedad/ rasgo competitiva.

VARONES

	Entrenamiento	Competencia
Media	19.58	20.41
Desv. Estándar	3.2	4.54

De acuerdo a lo que se aprecia en la tabla n°3 y tabla n°4, no se aprecian diferencias notables en la variable ansiedad/ rasgo competitiva para las mediciones realizadas en ambas fechas, tanto para damas como para varones.

Gráfico n°3

Frecuencia de los puntajes de Ansiedad/rasgo competitiva en el sub-grupo damas, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

DAMAS

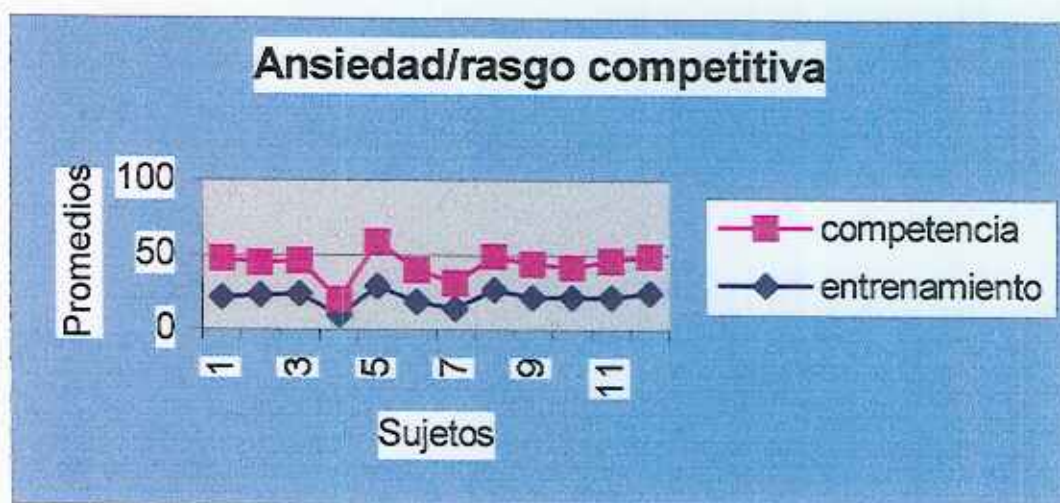
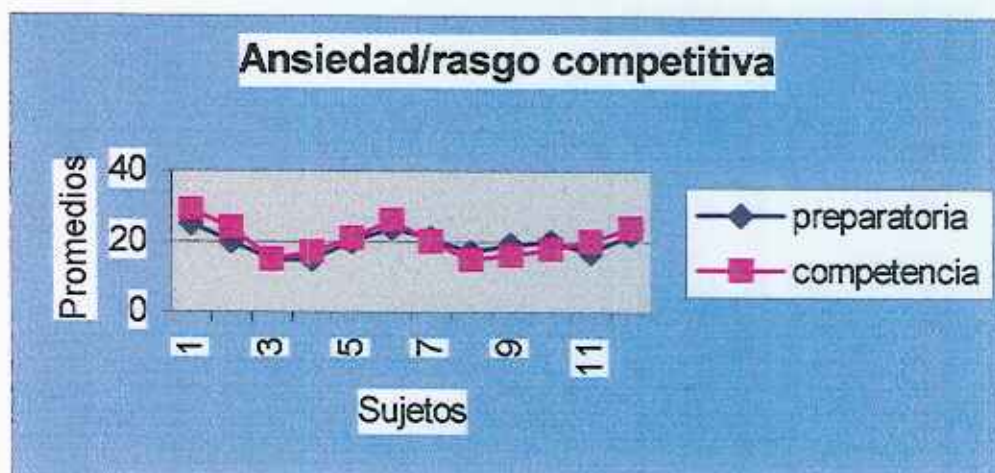


Gráfico n°4

Frecuencia de los puntajes de Ansiedad/rasgo competitiva en el sub-grupo varones, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

VARONES



Expectativas de Autoeficacia:

A continuación se muestran los resultados obtenidos por los sujetos de la muestra total, divididos en dos grupos (damas y varones) y en dos tiempos distintos de medición, en la variable Expectativas de Autoeficacia:

Tabla n°5

Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Expectativas de

Autoeficacia

DAMAS

	Entrenamiento	Competencia
Media	74.25	69.41
Desv. Estándar	10.40	23.92

Tabla n°6

Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Expectativas de

Autoeficacia

VARONES

	Entrenamiento	Competencia
Media	90.33	82.75
Desv. Estándar	9.37	12.72

De acuerdo con lo que muestran las tablas n°5 y n°6, se aprecian diferencia en la variable Expectativas de Autoeficacia en período de entrenamiento y competencia para ambos sexos. (En la comprobación de hipótesis se evaluará si existe significación estadística en los resultados).

Gráfico n°5

Frecuencia de los promedios de Expectativas de autoeficacia en el sub-grupo damas, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

DAMAS



Gráfico n°6

Frecuencia de los promedios de Expectativas de autoeficacia en el sub-grupo varones, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

VARONES



Rendimiento:

A continuación se muestran los resultados obtenidos por los sujetos de la muestra total, divididos en dos grupos (damas y varones) y en dos tiempos distintos de medición (entrenamiento y competencia), en la variable Rendimiento deportivo:

Tabla n°7**Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Rendimiento****deportivo****DAMAS**

	Entrenamiento	Competencia
Media	58.98	43.22
Desv. Estándar	24.02	23.03

Tabla n°8**Resultados obtenidos por los sujetos estudiados en la variable Rendimiento****deportivo****VARONES**

	Entrenamiento	Competencia
Media	65.89	58.08
Desv. Estándar	11.75	19.73

De acuerdo a lo observado en las tablas n°7 y n°8, se aprecia una diferencia entre los niveles de la variable Rendimiento deportivo entre una medición y otra, tanto para damas como para varones. Siendo ésta más notoria en el sub-grupo damas.

Gráfico n°7

Frecuencia de los promedios de Rendimiento deportivo en el sub-grupo damas, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

DAMAS

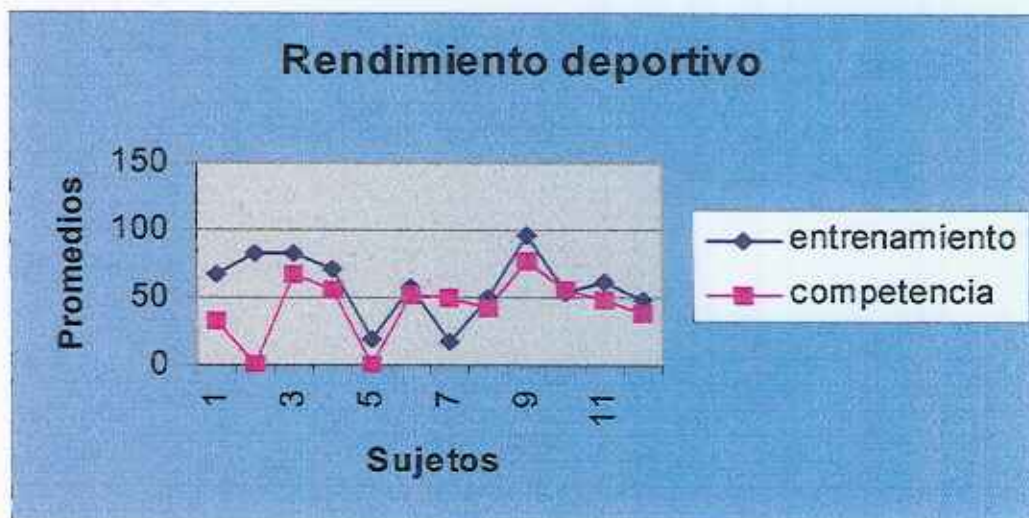


Gráfico n°8

Frecuencia de los promedios de Rendimiento deportivo en el sub-grupo varones, diferenciados en periodo de entrenamiento y competencia.

VARONES



Resumen del Análisis Descriptivo

A continuación se presenta un Cuadro Resumen donde aparecen los promedios con sus desviaciones estándar y medias para cada variable en estudio, separados en damas y varones.

Cuadro n°1

Resumen de los Promedios Obtenidos por los sujetos de la muestra estudiada

DAMAS

Variables	Ansiedad/ estado competitiva		Ansiedad/ rasgo competitiva		Expectativas de Autoeficacia		Rendimiento deportivo	
	Entren	Compet	Entren	Compet	Entren	Compet	Entren	Compet
Fechas								
Media	20.17	26.25	21.58	21.66	74.25	69.41	58.98	43.22
Desviación Estándar	5.37	9.25	5.247	4.868	10.4	23.92	24.02	23.3

Cuadro n°2

Resumen de los Promedios Obtenidos por los sujetos de la muestra estudiada

VARONES

Variables	Ansiedad/ estado competitiva		Ansiedad/ rasgo competitiva		Expectativas de Autoeficacia		Rendimiento deportivo	
	Entren	Compet	Entren	Compet	Entren	Compet	Entren	Compet
Media	13.5	15.66	19.58	20.41	90.33	82.75	65.89	58.08
Desviación Estándar	3.50	4.07	3.20	4.54	9.37	12.72	11.75	19.73

Como se aprecia en los cuadros n°1 y n°2, es en las variables ansiedad/estado competitiva, expectativas de Autoeficacia y rendimiento deportivo donde se dilucida una mayor diferencia entre una medición y otra.

En lo que se refiere a expectativas de autoeficacia, la diferencia es más notoria en los varones y no así en las damas, para ambas mediciones.

Por otra parte es la variable ansiedad/rasgo competitiva la que se mantiene constante y no presenta diferencias entre las mediciones realizadas, tanto para damas como para varones.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de hipótesis se realizó un Análisis de "t" de Student para muestras pareadas (hipótesis nº1, nº2, nº3 y nº4), "U" de Mann-Whitney (hipótesis nº5, nº6 y nº7) y una ecuación de regresión para la hipótesis nº8.

A continuación se presenta los resultados de las comparaciones de las mediciones hechas, en período de entrenamiento y competencia, para las variables ansiedad/ estado competitiva, ansiedad/rasgo competitiva, expectativas de autoeficacia y rendimiento deportivo, tanto para damas como para varones.

Cuadro n°3

Resultados de la comparación de promedios de las mediciones hechas en período de entrenamiento y competencia para las variables Ansiedad/estado competitiva, Ansiedad/rasgo competitiva, Expectativas de Autoeficacia y Rendimiento deportivo
DAMAS

	Ansiedad/ estado competitiva	Ansiedad/ rasgo competitiva	Expectativas de autoeficacia	Rendimiento deportivo
Puntajes "t"	-2.582	-0.115	0.90	2.04
Significancia	0.03	0.91	0.40	0.07
Conclusión	Diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	No existen diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	No existen diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	Diferencias significativas entre las mediciones al 0.1

Cuadro n°4

Resultados de la comparación de promedios de las mediciones hechas en período de entrenamiento y competencia para las variables Ansiedad/estado competitiva, Ansiedad/rasgo competitiva, Expectativas de Autoeficacia y Rendimiento deportivo

VARONES

	Ansiedad/ estado competitiva	Ansiedad/ rasgo competitiva	Expectativas de autoeficacia	Rendimiento deportivo
Puntajes "t"	-2.186	-1.2	2.93	1.980
Significancia	0.05	0.26	0.014	0.073
Conclusión	Diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	No existen diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	Diferencias significativas entre las mediciones al 0.05	Diferencias significativas entre las mediciones al 0.1

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de efectuar las comparaciones entre los promedios de las mediciones hechas en periodo de entrenamiento y competencia, utilizando “t” de Student, se puede observar – como se expresa en el cuadro n°3 y n°4 – que existen diferencias significativas en las variables ansiedad/ estado competitiva y rendimiento deportivo, al 0.05, tanto en damas como en varones. Sin embargo no se encuentran diferencias significativas, tanto para damas como para varones, en la variable ansiedad/ rasgo competitiva a un nivel de significancia del 0.05.

Donde notamos diferencias, entre los resultados de las damas y los varones, es respecto al comportamiento de la variable expectativas de autoeficacia. En el sub-grupo damas no se perciben diferencias estadísticas significativas para ambas mediciones, esto a un nivel de significancia del 0.05; sin embargo, en el sub-grupo varones sí encontramos diferencias estadísticas significativas, éstas nos permiten ver el diferente comportamiento de la variable entre una medición y otra.

Con los análisis anteriores se pusieron a prueba las hipótesis n°1, n°2, n°3 y n°4. De acuerdo a los resultados, se observa que:

a) **Hipótesis n°1:** se acepta la hipótesis “En los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, los niveles de ansiedad/estado competitiva el día previo a una competencia serán estadísticamente superiores a los niveles de ansiedad/estado competitiva presentados por ellos en periodos en que no hay competencia, tanto para damas como para varones”.

Los valores de t observado ($t = -2.582$ para las damas y $t = -2.186$ para el sub-grupo varones), resultan estadísticamente significativos a favor de la medición hecha el día anterior a la competencia, tanto para damas como varones.

b) **Hipótesis n°2:** se acepta la hipótesis “En los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, la ansiedad/rasgo competitiva se mantendrá constante entre un periodo de competencia y otro de no competencia, tanto para damas como para varones”.

El valor de t observado fue de -0.115 , en el sub-grupo damas no observándose diferencia significativa entre ambas mediciones; así también, se obtuvo un t de -1.2 para el sub-grupo varones, no encontrándose diferencias significativas entre la medición hecha en periodo de entrenamiento y competencia.

c) **Hipótesis nº3:** se acepta la hipótesis “ Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores; que al momento de ser evaluados presentan altos niveles de ansiedad/estado competitiva presentarán niveles de rendimiento deportivo inferiores al obtenido por ellos, cuando al ser evaluados se encuentren con bajos niveles de ansiedad/estado competitiva, tanto para damas como para varones”.

Se obtuvo un t de 2.04 para el sub-grupo-damas y un t de 1.98 para los varones, observándose diferencias significativas en ambos sub-grupos a favor de la medición hecha en período de entrenamiento.

d) **Hipótesis nº4:** se rechaza la hipótesis “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores; que al momento de ser evaluados presentan altos niveles de ansiedad/estado competitiva presentarán niveles de expectativas de autoeficacia inferiores a las expectativas de autoeficacia obtenida por ellos, cuando al ser evaluados se encuentren con bajos niveles de ansiedad/estado competitiva, tanto para damas como para varones”.

Se obtuvo un t de 0.9 para el sub-grupo damas, no encontrándose diferencia estadística significativa entre los tiempos de medición; sin embargo, para el sub-grupo varones se obtuvo un t de 2.93 observándose diferencia estadística significativa a favor de la medición hecha en período de entrenamiento.

A continuación se presentan los resultados de la comprobación de las hipótesis nº5, nº6 y nº7, para éste análisis se aplicó el test “U” de Mann-Whitney.

e) **Hipótesis n°5:** se acepta la hipótesis “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan altos niveles de Expectativas de autoeficacia presentarán niveles más altos de rendimiento deportivo que aquellos que presentan niveles de expectativas de autoeficacia más bajos, tanto para damas como para varones”-

Se obtuvo un “*p*” observado de 0.05, para el sub-grupo damas y un “*p*” observado de 0.09 para el sub-grupo varones, indicando una diferencia estadística significativa a favor del grupo con niveles altos de expectativas de autoeficacia, tanto para damas como varones, esto con un nivel de significancia del 0.05 y 0.10 respectivamente.

f) **Hipótesis n°6:** se rechaza la hipótesis: “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan una ansiedad/ rasgo competitiva moderada a baja presentarán un mejor rendimiento deportivo que los seleccionados con ansiedad/ rasgo competitiva alta, tanto para damas como para varones”

Se obtuvo un “*p*” observado de 0.05 para el sub-grupo damas y de 0.20 para el sub-grupo varones. Esto indica que existe diferencia estadística significativa en el caso de las damas, a favor del grupo con ansiedad/rasgo baja con un nivel de significancia del 0.05; sin embargo, en el sub-grupo varones no se observó diferencia estadística significativa.

g) **Hipótesis n°7:** se acepta la hipótesis “Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan ansiedad/ rasgo competitiva moderada a baja presentarán puntajes, en el test que mide expectativas de autoeficacia, más altos que los seleccionados con ansiedad/ rasgo competitiva alta, tanto para damas como para varones”

Se obtuvo un “*p*” observado de 0.09 para el sub-grupo damas y de 0.03 para los varones, esto indica que existe una diferencia estadística significativa para ambos sub-grupos a favor de los sujetos con ansiedad/ rasgo competitiva moderada a baja, esto con un 0.10 de nivel de significancia.

A continuación se presenta el resultado de la comprobación de la hipótesis n°8, éste análisis se realizó mediante una ecuación de regresión.

h) **Hipótesis n°8:** se rechaza la hipótesis “ El rendimiento deportivo se ve afectado por los niveles de ansiedad/ estado competitiva y las expectativas de autoeficacia”

Si bien el valor de R múltiple arrojó un valor 0.55, al establecer la ecuación de regresión, se puede observar que la variable expectativa de autoeficacia representa un aporte importante en el rendimiento deportivo; sin embargo, la variable ansiedad/ estado no aporta significativamente en la predicción. (ver anexo).

La ecuación de regresión se formó con los siguientes datos:

Constante: 0.0822 = X

REDIMIENTO DEPORTIVO: $X1 = -1.76 + 0.0822X2 + 0.6974X3$

$X2$ = ansiedad/ estado competitiva

$X3$ = expectativas de autoeficacia

Como se observa en la ecuación la variable expectativas de autoeficacia tiene un peso importante en la determinación del rendimiento deportivo; por cada unidad de incremento en expectativas de autoeficacia, el rendimiento deportivo aumenta en 0.697 unidades. En cambio, al aumentar la variable ansiedad/ estado en una unidad, aumentará el rendimiento en 0.08 unidades.

RESUMEN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presenta una síntesis de los resultados más relevantes obtenidos a través de las comparaciones estadísticas realizadas para los seleccionados chilenos, categoría menores, entre la etapa de entrenamiento y competencia:

Los seleccionados chilenos de la categoría menores, tanto damas como varones, presentan mayores niveles de Ansiedad/ estado competitiva la noche anterior a la competencia que en período de entrenamiento.

Los seleccionados chilenos de la categoría menores, tanto damas como varones, no presentan diferencias en relación a sus niveles de ansiedad/ rasgo competitiva entre una medición y otra.

Los seleccionados chilenos de la categoría menores, tanto damas como varones, presentan un nivel de rendimiento deportivo menor en el período de competencia que en el período de entrenamiento.

Los seleccionados chilenos de la categoría menores, para el sub-grupo damas no presentan diferencias entre un período de entrenamiento y otro de competencia en relación con sus expectativas de autoeficacia; sin embargo, el sub-grupo varones presenta niveles de expectativas de autoeficacia menor en período de competencia.

Los seleccionados chilenos de voleibol en la categoría menores, que presentan altos niveles de expectativas de autoeficacia obtienen niveles de rendimientos deportivos más altos que los con bajas expectativas de autoeficacia.

Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan niveles de ansiedad /rasgo competitiva de moderada a baja obtienen niveles de rendimientos

deportivos más altos y muestran niveles de expectativas de autoeficacia mayor que los de ansiedad/ rasgo competitiva alta.

Los seleccionados chilenos, categoría menores, ven afectado su rendimiento deportivo principalmente por los niveles de expectativas de autoeficacia, perdiendo fuerza la variable ansiedad/ estado cuando éstas son medidas en conjunto. Es importante mencionar que esto alude al momento de la competencia, en el que realizar una predicción de rendimiento a partir de las dos variables constituiría un hecho relevante.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La discusión de los resultados del presente trabajo se realizará tomando en consideración los objetivos e hipótesis propuestas, poniendo énfasis en los hallazgos más relevantes encontrados, que dicen relación con las características psicológicas más particulares que presentan los seleccionados chilenos de voleibol en la categoría menores. Se analizarán los resultados de acuerdo a cada una de las variables estudiadas.

Ansiedad/ estado competitiva:

Los seleccionados chilenos de voleibol en la categoría menores presentan un nivel de Ansiedad/ estado competitiva mayor el día anterior a la competencia en relación al período de entrenamiento. En el sub-grupo damas la diferencia es mayor, la que se manifiesta en el rendimiento deportivo ya que así como aumentan los niveles de ansiedad/estado competitiva el día de la competencia también disminuye el nivel de rendimiento deportivo de los jugadores. Esto se debe a que la competencia tiene características propias, que son las que generan emociones de ansiedad a los deportistas.

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, los niveles de ansiedad/ estado competitiva no resultaron determinantes en los niveles de expectativas de autoeficacia en los seleccionados chilenos de voleibol. En el sub-grupo damas no se observaron diferencias significativas que nos permitan plantear la incidencia de la variables ansiedad/ estado competitiva sobre las expectativas de autoeficacia; sin embargo, en el sub-

grupo varones si se encontraron evidencias estadísticas de la influencia de la ansiedad/ estado sobre las expectativas de autoeficacia.

Ansiedad/ rasgo competitiva:

Los seleccionados chilenos de voleibol en la categoría menores no presentan diferencias significativas en los niveles de ansiedad/ rasgo competitiva, tanto para damas como para varones, entre los períodos de entrenamiento y competencia. Es decir, los sujetos tienden a percibir de igual manera la situación competitiva general, entre un período de competencia y otro de preparación.

En relación con el rendimiento deportivo, se observa que en el sub-grupo varones no existen diferencias importantes entre los sujetos con niveles de ansiedad/ rasgo competitiva alta y ansiedad/ rasgo competitiva moderada a baja; en cambio, sí se observan diferencias importantes para el sub-grupo damas en relación con el rendimiento deportivo entre un período de competencia y otro de entrenamiento.

Respecto de la relación con las expectativas de autoeficacia, se observa que los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, que presentan niveles bajos o moderados de ansiedad/ rasgo competitiva muestran niveles de expectativas de autoeficacia altos, tanto en la categoría damas como en varones.

Expectativas de autoeficacia:

Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, presentan diferencias respecto a los niveles de expectativas de autoeficacia para una medición hecha en entrenamiento y otra en competencia; en el sub-grupo damas los niveles son constantes entre una medición y otra; sin embargo, si se observan diferencias significativas para el sub-grupo varones, entre el período de competencia y entrenamiento

Rendimiento deportivo:

Los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, presentan diferencias significativas en relación con su rendimiento deportivo entre una etapa de entrenamiento y otra de competencia. Tanto para el sub-grupo damas como para el sub-grupo varones, el rendimiento deportivo disminuye en período de competencia en comparación con el período de entrenamiento.

La variable rendimiento deportivo se ve afectada principalmente por los niveles de expectativas de autoeficacia, disminuyendo la incidencia de la variable ansiedad/ estado competitiva en el mismo; esto es importante para poder realizar una predicción del rendimiento deportivo tomando en cuenta la preponderancia de cada una de las variables anteriormente mencionadas.

CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados en esta investigación y los resultados obtenidos en ella, podemos concluir:

Los seleccionados chilenos de voleibol, en la categoría menores, presentan mayores niveles de ansiedad estado competitiva en la etapa de competencia en relación con el período de entrenamiento, esto tanto para las damas como para los varones pertenecientes a la selección chilena; esto estaría dado, principalmente, por la valoración que realizan los jugadores de la situación competitiva. Al respecto, son las mujeres las que presentan niveles más elevados en comparación con los hombres. En general, ambos grupos, consideran a la competencia como una amenaza, debido a que en ella están en juego muchas horas de entrenamiento, la opción de ganar una medalla y/o un reconocimiento importante en el ámbito sudamericano y/o nacional, además de ser una oportunidad única de representar al país en un evento deportivo. A esto se agrega, que existen factores que inciden en el resultado final y que no pueden ser controlados por los deportistas; elementos tales como la condición ambiental el día de la competencia, el nivel deportivo del rival, su estado físico y psicológico, los jueces, etc. También debemos considerar que al deportista se le están exigiendo “resultados”; esto quiere decir, que no solamente debe superarse a sí mismo sino que además tiene que superar a su rival, situación que ayuda a convertir la competencia en un motivo elicitor de ansiedad. Al respecto, podemos constatar la necesidad de realizar una intervención psicológica destinada a preparar a los deportistas en su enfrentamiento a la situación competitiva vista como amenazante; esta preparación debe

ser enfocada a lograr el control de los procesos psíquicos intervinientes en la consecución de un rendimiento deportivo óptimo. En este sentido, nos encontramos con una serie de técnicas destinadas a reducir los niveles de ansiedad, que pueden ser utilizadas en el trabajo con deportistas; éstas son, la Relajación progresiva de Jacobson (Relajación muscular), El control de la respiración, El Entrenamiento Autógeno y la Desensibilización sistemática.

En relación con los niveles de ansiedad/ rasgo competitiva de los seleccionados chilenos de voleibol, en la categoría menores, podemos afirmar que éstos son constantes entre el período de entrenamiento y competencia; es decir, los deportistas presentan una misma disposición conductual frente a la situación competitiva ya sea ésta amenazante o no. Más específicamente, mantienen la tendencia a percibirla como amenazante y de responder a ella con los mismos sentimientos de aprensión o tensión (cuando los niveles de ansiedad/ rasgo competitiva son elevados), durante el período de entrenamiento y el momento mismo del campeonato. Es factible que para ciertos componentes de los equipos deportivos el nivel no sea elevado, pero lo importante es destacar que el nivel, ya sea alto o no, se mantiene constante entre la preparación y el evento fundamental. Considerando lo anterior, debemos destacar que son las damas las que muestran niveles de ansiedad/ rasgo competitiva más altos en comparación con los varones, tanto en entrenamiento como en competencia. Esto estaría dado por la característica propia de la actividad deportiva, ya que se enfatiza que ésta ha sido originalmente diseñado como una actividad “masculina” donde los patrones de socialización de los sexos se ven más acentuados en los hombres, situación que influye en que las damas enfrenten la situación deportiva como más amenazante y se perciban a sí mismas como no tan preparadas para enfrentarla y por lo tanto se sientan más inseguras y más ansiosas. Al respecto, se plantea la necesidad de realizar una preparación

psicológica, tanto a las jugadoras como a los encargados de la selección de damas, la que contemple un entrenamiento deportivo que permita enfrentarse, con eficacia, a las circunstancias potencialmente perjudiciales que están presentes en la competencia; un entrenamiento a los deportistas en habilidades psicológicas de autorregulación (relajación, autoinstrucciones, etc.) y la aplicación de estrategias ambientales en el entorno de la propia competencia (por ejemplo las instrucciones y las formas de emitir las de parte del entrenador). Además, no debemos dejar de lado que el conocimiento del nivel de la ansiedad/ rasgo competitiva de una persona o competidor es habitualmente de gran ayuda en la predicción del modo en que ésta reaccionará ante condiciones de competencia, evaluación o amenaza.

En lo que respecta a las expectativas de autoeficacia, nos encontramos que los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, presentan diferencias entre las damas y los varones. Para ellas, las expectativas se mantienen constantes entre el período de entrenamiento y competencia; no así para los varones, en los cuales se observa una variación significativa entre los momentos de preparación y el evento fundamental. Sin embargo, es necesario destacar que los seleccionados que presentan niveles altos de expectativas de autoeficacia tienen un rendimiento deportivo mayor que los con bajos niveles de expectativas, debido a que tienen el convencimiento de poder realizar con éxito su tarea, lo que ayuda a que la ejecución deportiva sea mejor; a esto, se agrega que los jugadores cuentan con las destrezas deportivas necesarias para realizar una buena ejecución, también sus metas y autovaloraciones son de carácter realista, ya que de lo contrario esto estaría contribuyendo a destruir su confianza y a crear un efecto negativo sobre su rendimiento. En concreto, las manifestaciones positivas de afirmación personal

relativas a la autovalía para realizar una tarea, influyen mejorando la actuación. Al contrario, los deportistas que presentan bajas expectativas exhiben un nivel más bajo de ejecución, una percepción de su capacidad deportiva más baja durante toda la competencia y, además, atribuyen sus errores a la falta de capacidad, justificando así la idea de que no valen y de que tienen pocas posibilidades de triunfar en el futuro.

Es necesario destacar que el hecho de poder contar con los niveles de expectativas de autoeficacia nos permite realizar una predicción de cómo será la motivación con que contará el sujeto y el posible rendimiento deportivo del mismo. Sin embargo, debemos recordar que la capacidad de pronóstico relacionada con la eficacia del grupo puede variar en relación con la individual, esto depende grado de dependencia que tenga el deporte, en relación al trabajo de equipo exigido por la disciplina para lograr un rendimiento deportivo positivo. De lo anterior, se desprende la necesidad de capacitar a los técnicos deportivos en lo relativo a aumentar la confianza de sus dirigidos, ya sea por medio de un programa de reforzamiento de las capacidades o también mediante, por ejemplo de una programación de encuentros deportivos con rivales de jerarquía que permitan captar el propio nivel deportivo destacando los logros obtenidos.

En relación al rendimiento deportivo, los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, presentan una diferencia significativa entre los períodos de entrenamiento y competencia. Se observaron los niveles más bajos en la etapa de situación competitiva, lo que estaría dado por la influencia que tendrían los niveles de expectativas de autoeficacia, siendo la influencia de la ansiedad/ estado competitiva casi nula.

Considerando los distintos resultados arrojados por esta investigación, se hace patente y relevante la importancia de la preparación psicológica de los deportistas, la necesidad de contar con instrumentos de medición más precisos en las distintas variables psicológicas intervinientes en el proceso deportivo y también más adecuados a la realidad de los deportistas de nuestro país. Así también, se debe explorar más el área de la Psicología del deporte, contar con más investigaciones relacionadas con la población deportiva de nuestro país, tanto de los que pertenecen al “alto rendimiento” como de los deportistas “amateurs”; estudiar también las distintas variables intervinientes en las diferencias de resultados deportivos y psicológicos entre damas y varones. Es decir, crear más conciencia acerca de que la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con los ámbitos físicos, técnicos / estratégicos, considerando todos los caminos que puedan contribuir a ello; específicamente, ampliar todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar el funcionamiento de los deportistas. El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta y su metodología específica para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo cada vez mejor y poder modificarlo puede ser de enorme utilidad en este ámbito. Al respecto, se percibe el poco conocimiento que tienen los entrenadores, encargados de los atletas, de los aportes de la Psicología del deporte a la actividad deportiva. También se observa el poco material bibliográfico relacionado con la Psicología del deporte y más específicamente lo que tiene que ver con los deportes de equipo. Al respecto, es necesario enfatizar la importancia de los conocimientos teóricos provenientes de las distintas áreas de la Psicología y sus aportes para comprender de mejor forma el comportamiento del atleta; entre éstas encontramos la Psicología de la personalidad, La

Psicología del desarrollo y La Psicología social. Todas ellas ramas de la Psicología que entregan, cada una desde su particularidad, herramientas para enfrentar las distintas demandas que se presentan en el trabajo con deportistas.

Según lo mencionado, se sugiere realizar estudios similares al propuesto, pero con muestras mucho mayores de deportistas y de deportes, integrando de forma más específica la variable género, de manera de obtener conclusiones generalizables (ojalá a nivel nacional) respecto de las distintas variables psicológicas intervinientes en el ámbito deportivo y ampliar los conocimientos en un área escasamente explorada como lo es la Psicología del deporte. Esto considerando y diferenciando el deporte amateur del deporte de alto rendimiento.

Es necesario estudiar el aporte que puede hacer la Psicología al deporte con sus distintas metodologías de intervención, sobre todo en edades tempranas de maduración y crecimiento. Lo anterior, se encuentra apoyando directamente lo que la reforma educacional propone respecto del aumento de las horas de educación física y lo importante que puede ser la actividad corporal en los niños. Al respecto, se sugiere también realizar capacitaciones a todas las personas, ya sean profesores, entrenadores o monitores, que se relacionan directamente en el ámbito deportivo con niños y adolescentes.

Promover la especialidad de Psicólogo del deporte por medio de foros, charlas y aplicaciones prácticas, lo que permita aumentar la cantidad de profesionales de la Psicología que ejerzan en el ámbito del deporte, como así también la especialización de los profesionales que se dedican a ésta área y trabajan con los deportistas de nivel de nuestro país.

Trabajar en la creación y adaptación de material de investigación; sean tests o cuestionarios, relacionados con la Psicología del deporte, debido a la nula presencia de este tipo de documentos en nuestro país.

Propiciar y promover políticas, por parte del gobierno de nuestro país, que respalden y garanticen la realización de actividad física a todo nivel, ya sea amateur o profesional; como así también, permitir la participación en este tipo de actividades a las personas de todos los niveles socio-económicos de nuestra sociedad, mediante la creación e implementación de políticas públicas integradas a un plan general de salud y educación.

BIBLIOGRAFÍA

1. -Alabarces, P. Di Giano, R. Frydenberg, J. **Deporte y Sociedad**. Ed. Universitaria Buenos Aires. Buenos Aires, 1998.
2. -Bandura, A. **Teoría del Aprendizaje Social**. Ed. Espasa -Calpe. Madrid, 1982.
3. - Balaguer, I. **Psicología y Deporte**. Ed. Alianza S.A. Madrid, 1994.
4. - Baronti, P. **Patrones efectores comportamentales en la actividad deportiva y su expresión cultural en el transcurso de la historia**. Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, 1998.
5. - Buceta, J. M. **Psicología del entrenamiento deportivo**. Ed. Dykinson. Madrid, 1998.
6. - Campos, J. **Análisis y Evaluación de variables presentes en el estrés laboral (Bases para la elaboración de un programa de intervención)**. Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, 2001.
7. - Consejo Asesor del Presidente de la República para el Deporte y Recreación. **Sistema y Organización Deportiva Nacional**. Santiago, 1995.

8. Davidoff, Linda. **Introducción a la Psicología**. Ed. Mc Graw Hill. Ciudad de Mexico. 1993.
9. – Ezquerro, M. **Entrenamiento Psicológico**. Ed. Albatroz. Valencia, 1994.
10. -Fuenzalida, F. **Concentración/Atención y Ansiedad como variables intervinientes en el alto rendimiento deportivo**. Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, 2001.
11. – García Ucha, F. **“Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas”**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001.
12. – García Ucha, F. **“El papel de las emociones en el deporte”**. Universidad De San Martín de Porres. Escuela profesional de Psicología- Lima, Perú. 1997.
13. - Gonzales, J.L. **Psicología y Deportes**. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1992.
14. – Guilford, J.P. Fruchter, B. **Estadística Aplicada a la Psicología y la Educación**. Ed. Mc Graw-Hill. Ciudad de Mexico. 1984.
15. – Gutiérrez Calvo, Estévez y Hernández. **“Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: Efectos moduladores de la práctica”**. Revista de Psicología del Deporte, nº12. Universitat de Illes Balears. Illes Balears.(1997).

16. - Hernandez, F. **Evaluación psicofisiológica de la eficacia del “Programa de Entrenamiento en Relajación Progresiva” (“PERP”) en la reducción del rasgo y estado de ansiedad.** Memoria para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. Santiago, 1992.
17. -Matveev, L. **Teoría del Deporte.** Digered. Moscú, 1995.
18. Reeve, J. **Motivación y Emoción.** Ed. Mc Graw-Hill. Madrid, 1994.
19. -Roberts, G. **Motivación en el deporte y el ejercicio físico.** Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1995.
20. – Siegel, S. **Diseño No Experimental No Paramétrico Aplicado a las Ciencias de la Conducta.** Ed. Trillas. Ciudad de México, 1970.
21. – Spielberger, C.D.; Gorsuch, R.L.; Lushene, R.E. **Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo.** Adaptación española (Sección de Estudio de Tesis) Ed. TEA. Madrid, 1994.
22. -Torres, M. **“Entrenamiento de un grupo de menores institucionalizadas a través de técnicas cognitivo-conductuales: Análisis de sus expectativas de autoeficacia”.** Tesis para optar al título de Psicólogo. Universidad de Chile. 1986.

23. – Vinacua, V. **Análisis Estadístico con SPSS para Windows**. Ed. Mc Graw-Hill. Madrid, 2000.
24. -Volpicelli, L. **“Industrialismo y Deporte”**. Biblioteca Nuevo Mundo. Ed. Paidós.1966.
25. -Weinberg, R. S. Gould, D. **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico**. Ed Ariel. Barcelona, 1996.
26. Williams, J. **Psicología Aplicada al Deporte**. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, 1991.
27. - <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001.
28. - <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43 - Diciembre del 2001.

RESUMEN

La presente investigación se inserta en el área de la Psicología del deporte. El estudio realizado tuvo el carácter de explicativo. Se evaluó la influencia de las variables ansiedad/estado competitiva, ansiedad/rasgo competitiva y las expectativas de autoeficacia en seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, sobre el rendimiento deportivo. El diseño de investigación utilizado fue un Diseño no experimental con características de estudio longitudinal tipo panel.

Las variables en estudio fueron medidas en dos instancias (en periodo precompetitivo: partido preparatorio dos semanas antes de una competencia y periodo competitivo: la noche anterior al comienzo de un campeonato importante) y por medio de instrumentos específicos para ellas. (STAI: Ansiedad/ estado competitiva; SCAT: Ansiedad rasgo/competitiva; SCCI: Expectativas de autoeficacia; y el Rendimiento Deportivo por medio de planillas estadísticas específicas para el Voleibol diseñadas por la FEVOCHI*).

La muestra estuvo compuesta por los seleccionados chilenos de voleibol, damas y varones, en la categoría "menores" en el año 2002. El número estimado de casos con los que se trabajó es de 24 sujetos. Para efectos de esta investigación la muestra fue coincidente con el universo estudiado.

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de efectuar las comparaciones entre los promedios de las mediciones hechas en periodo de entrenamiento y competencia, utilizando "t" de Student, se observó que existen diferencias significativas en las variables ansiedad/ estado competitiva y rendimiento deportivo, tanto en damas como en varones, entre la medición hecha en periodo precompetitivo y competitivo. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas, en la variable ansiedad/ rasgo competitiva.

Donde notamos diferencias, entre los resultados de las damas y los varones, es respecto al comportamiento de la variable expectativas de autoeficacia.

* Federación de Voleibol de Chile.

Se pudo concluir que los seleccionados chilenos de voleibol, en la categoría menores, presentan mayores niveles de ansiedad estado competitiva en la etapa de competencia en relación con el período de entrenamiento, esto tanto para las damas como para los varones pertenecientes a la selección chilena. En relación con los niveles de ansiedad/ rasgo competitiva de los seleccionados chilenos de voleibol, en la categoría menores, podemos afirmar que éstos son constantes entre el período de entrenamiento y competencia, tanto para damas como varones. En relación con las expectativas de autoeficacia, en las damas se mantiene constante entre el período de entrenamiento y competencia; no así para los varones, en los cuales se observa una variación significativa entre los momentos de preparación y el evento fundamental. En relación al rendimiento deportivo, los seleccionados chilenos de voleibol, categoría menores, presentan una diferencia significativa entre los períodos de entrenamiento y competencia. Se observaron los niveles más bajos en la etapa de situación competitiva.

ANEXOS

ANEXOS

Tabla de puntajes de las evaluaciones

Damas

STAI/SCAT

<u>Sujetos</u>	Puntajes STAI		Puntajes SCAT	
	entrenamien	competencia	entrenamien	Competencia
1	18	30	22	26
2	29	27	23	22
3	20	15	24	22
4	13	18	10	10
5	28	50	22	24
6	17	31	19	21
7	16	17	14	17
8	18	22	27	22
9	13	26	22	22
10	25	22	22	20
11	21	31	22	24
12	24	26	25	24

Tabla de puntajes de las evaluaciones

DAMAS

Rendimiento / SCCI

<u>Sujetos</u>	Puntajes SCCI		Puntajes rendimiento	
	entrenamien	Competencia	entrenamien	Competencia
1	89	71	67	33
2	69	64	83.5	49.4
3	90	98	83.5	67
4	78	78	70.6	55.3
5	67	53	19.5	49.4
6	73	82	58.3	51.8
7	82	78	16.5	50
8	67	71	50.6	42.4
9	86	94	95.6	76.6
10	67	80	53.15	55.4
11	62	66	61.7	48.76
12	61	58	47.5	38.4

Tabla de puntajes de las evaluaciones

Varones

STAI/SCAT

<u>Sujetos</u>	Puntajes STAI		Puntajes SCAT	
	entrenamien	Competencia	entrenamien	Competencia
1	6	13	25	29
2	20	20	20	24
3	11	10	15	15
4	13	16	15	17
5	12	20	20	21
6	13	19	24	26
7	17	20	21	20
8	12	10	17	15
9	13	11	19	16
10	14	14	20	18
11	14	15	17	20
12	17	20	22	24

Tabla de puntajes de las evaluaciones

Varones

Rendimiento / SCCI

<u>Sujetos</u>	Puntajes SCCI		Puntajes rendimiento	
	entrenamien	Competencia	entrenamien	Competencia
1	98	100	91.6	87.4
2	102	71	47.1	13.8
3	97	89	73.4	68.8
4	85	73	63.5	61.8
5	75	60	74.3	73.15
6	83	73	68.4	58
7	88	85	68.06	57.5
8	89	88	67	58.5
9	93	94	50	67
10	105	100	65.8	73.6
11	92	88	55.5	35.75
12	77	72	66	41.5