

Original

Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

Brais Seco Terrón y María de la Villa Moral Jiménez

Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo (España)

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 18 de marzo de 2023

Aceptado el 25 de junio de 2023

Palabras clave:

Ansiedad
Estrés
Deporte
Rendimiento
Habilidades psicológicas

Keywords:

Anxiety
Stress
Sport
Performance
Psychological skills

R E S U M E N

Antecedentes: la vinculación entre el estrés, la ansiedad y el rendimiento deportivo constituye un relevante tema de interés en el área de la psicología deportiva, si bien existe poca evidencia acerca de cómo diferentes variables pueden afectar a los niveles de ansiedad y así alterar el rendimiento deportivo. **Objetivo:** comparar las relaciones existentes entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y ansiedad precompetitiva en una muestra de deportistas federados y no federados que difieren en sexo, edad y deporte practicado. **Método:** en este estudio han participado 202 deportistas con edades comprendidas entre los 18 y 30 años ($X = 22,35$; $DT = 3,69$) que practican fútbol, baloncesto, atletismo y/o natación. **Resultados:** se ha encontrado que existe relación entre las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva. Asimismo, se ha hallado que solo existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad somática dependiendo de si el deporte practicado es individual o grupal, así como diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva según el sexo, si bien no hay relación diferencial en los niveles de ansiedad respecto a la edad. **Conclusiones:** a través de este estudio se ha pretendido aportar más evidencia empírica al ámbito de la psicología deportiva y se valoran sus beneficios.

Precompetitive anxiety and psychological skills in sports performance

A B S T R A C T

Introduction: The link between stress, anxiety and sports performance is a relevant topic of interest in the area of sports psychology, although there is little evidence about how different variables can affect anxiety levels and thus alter sports performance. **Objective:** Compare the relationships between psychological characteristics related to sports performance and pre-competitive anxiety in a sample of federated and non-federated athletes differing in sex, age and sport practiced. **Method:** 202 sportsmen and women aged between 18 and 30 years ($X = 22.35$; $SD = 3.69$) who play football, basketball, athletics and/or swimming participated. **Results:** it was found that there is a relationship between psychological skills related to sports performance and pre-competitive anxiety. Likewise, it was found that there are only statistically significant differences in somatic anxiety depending on whether the sport practised is individual or group, as well as differences in the levels of pre-competitive anxiety by gender, although there is no differential relationship in the levels of anxiety with respect to age. **Conclusions:** the aim of this study is to provide more empirical evidence to the field of sport psychology and to assess its benefits.

Autor para correspondencia.

Correo electrónico: UO271561@uniovi.es (B. Seco Terrón), mvilla@uniovi.es (M. de la Villa Moral Jiménez).
<https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>

1134-7937/© 2023 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Colegio de la Psicología de Madrid. Todos los derechos reservados.

Introducción

El deporte ha experimentado una gran transformación a lo largo de la historia y es, actualmente, uno de los fenómenos sociales con mayor relevancia en todo el mundo. Al pensar en el deporte evocamos las imágenes de la excelencia deportiva y, por ello, existe un interés científico en el estudio de los deportistas de alto nivel, los cuales son los responsables del establecimiento del deporte como fenómeno económico y social (Peña, 2017), generando muchas veces estados de ansiedad y/o estrés que pueden alterar la práctica y el rendimiento deportivo. Este se define como la relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo deportivo y el resultado que se obtiene utilizando dichos medios (González, 2015). Dentro de las variables psicológicas que influyen en el éxito/fracaso deportivo encontramos las siguientes: el estrés, la ansiedad, la motivación, la atención, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la cohesión, la resiliencia y las habilidades interpersonales (Campos et al., 2017; Ramos et al., 2018; Suárez y Moral, 2021).

Para ser capaces de valorar factores de fracaso o de éxito deportivo se requiere medir aspectos multifactoriales derivados de un conjunto de capacidades técnicas, condicionales, tácticas y psicológicas como puede ser la ansiedad (García-Naveira, 2010). El deporte actual exige atletas muy inteligentes a nivel emocional y con una gran capacidad de gestión de sus emociones, sin embargo, en muchas situaciones se siguen desarrollando procesos sistemáticos y repetitivos, sin tener en cuenta variables psicológicas (factores de riesgo y protección) que influyen en la actividad deportiva.

En el área deportiva, podría definirse el estrés como una alteración psicológica que se manifiesta cuando los individuos perciben un desequilibrio relevante entre las exigencias que soportan y su propia capacidad de respuestas para lograrlas según su experiencia, y el resultado de dicha incapacidad tiene consecuencias importantes (Kent, 2003; Lazarus y Folkman, 1986). Aunque también hay autores que afirman que el estrés puede actuar positivamente, ya que predispone al organismo para mantener una mayor capacidad de atención, concentración y motivación para afrontar las demandas deportivas (Ferreira et al., 2002). El estrés supone un desgaste de energía que no se aprovecha y, por tanto, deriva en una serie de síntomas muy comunes, como pueden ser: irritabilidad, fluctuación del estado de ánimo, dolor corporal, etc. (Linares, 2001).

En el área de la psicología deportiva la ansiedad es definida como un estado psicológico desagradable en reacción al estrés percibido en la realización de una tarea bajo presión (Cheng et al., 2009). Generalmente, la ansiedad se manifiesta según dos componentes: *somático* (activación física, sudoración, etc.) y *cognitivo* (aprensiones, pensamientos preocupantes, etc.). Además, la ansiedad también puede presentarse de dos formas: como *ansiedad-rasgo*, la cual se consideraría una parte estable de la personalidad de cada individuo; y como *ansiedad-estado*, la cual es más maleable y específica de una situación en un determinado momento temporal (Weinberg y Gould, 2015), es decir, la que más se da en el deporte. En el ámbito deportivo, podemos considerar la ansiedad como una respuesta de tipo estado y/o rasgo ante una situación que resulta estresante para el deportista, quien la percibe como potencialmente exigente y deriva en una serie de valoraciones cognitivas y unas respuestas conductuales y/o fisiológicas (Ford et al., 2017; Guerra et al., 2017).

Desde el *Modelo conceptual de ansiedad ante el rendimiento deportivo* de Smith y Smoll (1990) se enuncia que cuando un sujeto se enfrenta a una situación deportiva de competición, realiza valoraciones cognitivas del desequilibrio percibido dependiendo de las demandas de la situación, los recursos y las consecuencias resultantes. Entonces, dependiendo de la respuesta al estrés, se van a producir respuestas de tipo fisiológico, conductual y/o cognitivo que van a ser relevantes o irrelevantes para la actividad, lo cual in-

fluirá en el rendimiento deportivo posterior (Smith y Smoll, 1990). A su vez, desde la *teoría del procesamiento eficiente* (Eysenck y Calvo, 1992) se enuncia que el deterioro en el rendimiento es causa de pensamientos preocupantes, provocados por niveles más elevados de ansiedad derivados de la presión psicológica deportiva, distrayendo al individuo. En relación con ello, desde la *teoría del control atencional* (Eysenck et al., 2007) se afirma que el control atencional es una capacidad para conseguir mantener la atención en algo que lo demande y, si este control atencional fuera perfecto, se podría evitar sin esfuerzo cualquier estímulo que comprometiese mantener esa atención. En el ámbito deportivo, es importante tener el mejor control atencional posible, claramente, entrenándolo (Martínez, 2020). En este sentido, se ha comprobado que niveles altos de autoconfianza y una percepción de un buen control del estrés derivan en un mejor rendimiento deportivo (Campos et al., 2017; González, 2015; Recabal, 2021).

En el ámbito deportivo, se ha hallado que las mujeres tienen niveles de ansiedad somática y cognitiva más elevados y niveles de autoconfianza menos elevados que los hombres (Menéndez, 2020; Ponseti et al., 2017; Sámano, 2020), lo cual deriva en que estos últimos tengan un mejor rendimiento deportivo (González, 2015). De este modo, parece que los hombres entienden como facilitadores los síntomas de la ansiedad percibidos y a la vez tienen niveles de autoconfianza más altos que las mujeres (Menéndez, 2020; Sámano, 2020). Sin embargo, en otros estudios no se han hallado diferencias en los niveles de ansiedad independientemente del sexo del deportista (Borges et al., 2020; Guillén y Álvarez-Malé, 2010).

Por lo que se refiere a diferencias en función de la edad, se ha hallado que los deportistas jóvenes e inexpertos tienden a mostrar mayores niveles de ansiedad, pudiendo deberse a los años de experiencia compitiendo en sus respectivos deportes (Carretero, 2012; Juan et al., 2016; Zarauz y Ruiz-Juan, 2013). Sin embargo, otros estudios indican que no se encuentran diferencias significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de esta variable (Arnaú y Esquivá, 2018).

Los deportistas de deportes individuales presentan niveles de ansiedad y estrés más elevados que los deportistas de deportes grupales o de equipo (Hanton et al., 2017; Martorell et al., 2021; Ponseti et al., 2017), lo cual puede que sea debido a que el peso de los errores es mucho menor en los deportes grupales que en los individuales y que, a veces, el mero hecho de competir de forma grupal deriva en una reducción de la responsabilidad individual y del esfuerzo (Craft et al., 2003). También se ha comprobado que en deportes que implican habilidades motoras gruesas (generalmente deportes de equipo) los síntomas de ansiedad producen una facilitación en el desempeño deportivo, mientras que en deportes en los que predomina el control de habilidades motoras finas (suelen ser deportes individuales), los síntomas de la ansiedad suelen interferir negativamente en el rendimiento deportivo (Sámano, 2020).

Objetivos e hipótesis de investigación:

El principal objetivo de este estudio es comparar las relaciones existentes entre las *características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y ansiedad precompetitiva* en una muestra de deportistas federados y no federados que difieren en sexo, edad y deporte practicado: fútbol, baloncesto, atletismo y natación.

Los objetivos específicos de este trabajo son: (1) averiguar en qué medida existen diferencias estadísticamente significativas en las variables *ansiedad cognitiva y somática y autoconfianza* (2) definir los niveles de *ansiedad y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* en función del sexo y la edad y (3) por último, analizar si existen diferencias estadísticamente significativas dependiendo del deporte practicado (grupal e individual).

Las hipótesis planteadas en función del estudio son las siguientes:

H1: Se prevé que la ansiedad precompetitiva estará vinculada con las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. H2: Los deportistas que practican deportes individuales (atletismo y natación) presentarán niveles de ansiedad más altos (fútbol y baloncesto) que los deportistas de deportes grupales. H3: Las mujeres deportistas tendrán niveles de *ansiedad somática* y *cognitiva* más altos, así como niveles de *autoconfianza* más bajos que los hombres. H4: Los deportistas con menor edad, sobre la concepción de una menor experiencia, presentarán mayores niveles de ansiedad precompetitiva que los de mayor edad.

Método

Participantes

En este estudio se han seleccionado un total de 202 deportistas elegidos mediante un muestreo intencional, de los cuales el 79.3 % ($n = 160$) son deportistas españoles federados y el 20.7 % ($n = 42$) no federados. Presentan edades comprendidas entre los 18 y los 30 años ($X = 22.35$; $DT = 3.69$), siendo el 48.3 % ($n = 98$) mujeres y el 51.7 % ($n = 104$) hombres. Por lo que respecta al deporte practicado, se han seleccionado deportistas que practican fútbol y baloncesto como deportes colectivos, y deportistas de atletismo y natación, como deportes individuales, siendo estas cuatro modalidades deportivas las que más deportistas aglutinan. Concretamente, han participado en el estudio 59 jugadores de fútbol (29.2 %), 50 jugadores de baloncesto (24.8 %), 48 atletas (23.8 %) y 45 nadadores (22.3 %), intentando que la muestra sea lo más heterogénea posible e incluyendo tanto deportistas federados como no federados para que sea más representativa.

Instrumentos de medida

En este estudio se relacionan dos variables: una es la relativa a las *características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y la otra variable es la *ansiedad precompetitiva*, junto al análisis de variables sociodemográficas como el sexo y la edad.

Para evaluar la primera de ellas se ha utilizado el Cuestionario de *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* y para evaluar la segunda, se ha utilizado el *Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 (CSAI-2)*. Concretamente, para medir la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* el instrumento que se ha utilizado es el *Cuestionario para evaluar las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Gimeno y Buceta (1994). Esta prueba está integrada por cinco factores: *Cohesión de equipo*, *Habilidad mental*, *Motivación*, *Influencia de la evaluación en el rendimiento* y *Control del estrés*. La escala está compuesta por 55 ítems medidos mediante una escala tipo Likert con valores que oscilan entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*). El nivel de fiabilidad encontrada por los autores de la prueba en conjunto es de .85 y en los factores es de .88 en *Control del Estrés*, .72 en *Influencia de la Evaluación en el Rendimiento*, .67 en *Motivación*, .34 en *Habilidad Mental* y .78 en *Cohesión de Equipo*. En este estudio se ha obtenido un valor del coeficiente alfa de Cronbach de .82 en conjunto y en la subescala de *Control del estrés*, la cual es la que más interesa en este estudio, presenta una fiabilidad de .7.

Las respuestas que se encuentran en la subescala de *Control del estrés* son de dos tipos: por un lado, respuestas relacionadas con estados de tensión, concentración y confianza que tienen que ver con las exigencias de la competición y los entrenamientos. Por otro lado, se registran respuestas relacionadas con situaciones estresantes antes, durante y después de la competición. Elevadas puntuaciones

indican que el deportista usa sus habilidades psicológicas de forma correcta, concretamente, tiene una buena autoconfianza, atención y un buen desempeño a la hora de cambiar su foco atencional y, por último, muestra bajos niveles de ansiedad a la hora de competir.

El otro instrumento empleado para realizar este estudio, centrado en medir la variable *ansiedad precompetitiva*, fue la escala *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*, creada por Martens et al. (1990), para personas de entre 14 y 42 años. En nuestro caso se ha utilizado la versión adaptada al español de Taberner y Márquez creada en 1994. Este instrumento consta de 27 ítems con 3 factores donde se evalúan tanto la *ansiedad somática*, como la *Ansiedad cognitiva*, y la *Autoconfianza*, distribuidos en nueve ítems por factor medidos mediante una escala tipo Likert en un nivel de respuesta de 1 (*nada*) a 4 (*mucho*). El nivel de fiabilidad encontrado por los autores fue en torno a .81 en su conjunto y en sus subescalas fue de .91 en *Ansiedad Cognitiva*, .93 en *Autoconfianza* y .90 en *Ansiedad Somática*. En concreto, en este estudio se ha hallado un valor de alfa de Cronbach de .72 en su conjunto, obteniendo unos mejores valores en cada subescala: .87 en *Autoconfianza*, .76 en *Ansiedad Somática*, pudiendo subirla hasta .87 si eliminamos el ítem 14, y .83 en *Ansiedad Cognitiva*, lo cual podría ser mejorable en el conjunto.

Diseño

Se aplicó un diseño *expost-facto*. Se trata de un estudio exploratorio, descriptivo, correlacional y de corte transversal.

Procedimiento

La recogida de los datos fue en la modalidad online, mediante una encuesta en línea a través de *Internet* mediante formularios de *Google Forms* en la que se recogieron las respuestas de personas de entre 18 y 30 años de edad, los cuales accedieron a participar de forma totalmente anónima y voluntaria y aceptaron el consentimiento informado para que los datos registrados pudieran ser utilizados para esta investigación. En dicha encuesta, se garantizaba el anonimato y el uso de los datos únicamente con fines investigadores.

Análisis de los datos

Inicialmente, se determinó la utilización de estadística paramétrica no paramétrica al comprobar el incumplimiento de los supuestos de normalidad y homocedasticidad.

Para contrastar las hipótesis planteadas se han realizado diferentes técnicas estadísticas, tales como análisis correlacionales mediante la Rho de Spearman entre las variables *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y *ansiedad precompetitiva*. Asimismo, se han utilizado la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney* para muestras independientes a objeto de contrastar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la modalidad individual o grupal del deporte, según el sexo y la edad de los deportistas. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS Statistics 27.

Resultados

Para contrastar si la *ansiedad precompetitiva* está relacionada con las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* se realizó un análisis correlacional mediante la Rho de

Tabla 1.

Relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (N = 202).

Rho de Spearman	Ansiedad precompetitiva	Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva	Auto-confianza	Habilidades psicológicas	Control de estrés
Ansiedad precompetitiva	--					
Ansiedad somática	.789*	--				
Ansiedad cognitiva	.755*	.603*	--			
Autoconfianza	-.037*	-.362*	-.512*	--		
Habilidades ps.	.636*	.556*	.622*	-.242*	--	
Control de estrés	.521*	.522*	.529*	-.301*	.880*	--

* $p < .001$.**Tabla 2.**

Diferencias en niveles de ansiedad precompetitiva en función del deporte practicado: individual o colectivo

Tipo de deporte	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	p	Tamaño del efecto
	Individual	Colectivo	Individual	Colectivo			
Ansiedad precompetitiva	69.18	68.76	103.74	99.59	4860.5	.615	.0012
Ansiedad somática	19.92	18.42	110.73	93.62	4210.0	.038	.0213
Ansiedad cognitiva	22.48	23.44	96.64	105.65	5520.5	.274	.0059
Autoconfianza	26.77	26.89	100.39	102.44	5171.5	.249	.0003

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Spearman entre dichas variables y se encontró una correlación positiva de .636, es decir, a medida que aumentan las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* se manifiesta mayor *ansiedad precompetitiva*. Además, también se comprobó la relación entre las variables ansiedad precompetitiva, ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoconfianza, habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y control de estrés. Respecto a la *ansiedad precompetitiva*, se encontró una relación positiva de .789 con *ansiedad somática*, de .755 con *ansiedad cognitiva*, otra de .636 con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y otra relación positiva de .521 con *control del estrés*, lo cual indica que a medida que aumenta la ansiedad precompetitiva también aumentan el resto de las variables, sin embargo, no existe relación entre ansiedad precompetitiva y autoconfianza.

Se han hallado correlaciones positivas y altas entre *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva* con un valor de .603, así como de .556 con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y de .522 con *control del estrés*. Por otro lado, se encuentra una correlación negativa de -.362 con *autoconfianza*, es decir, a medida que aumenta la ansiedad somática bajan los niveles de autoconfianza.

Con relación a la *ansiedad cognitiva*, se haya una correlación positiva de .622 con la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y de .529 con la variable *control del estrés*. Sin embargo, se encuentra una correlación negativa de -.512 con *autoconfianza*, lo cual significa que a medida que aumentan las puntuaciones en *ansiedad cognitiva* bajan en la variable *autoconfianza*. Respecto a la *autoconfianza*, se encuentran

correlaciones moderadas con *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* y con *control del estrés* (-.242 y -.301 respectivamente) (véase [Tabla 1](#)).

Se ha analizado si los deportistas de deportes grupales (fútbol y baloncesto) presentan niveles de *ansiedad precompetitiva* diferentes a los deportistas que practican deportes individuales (atletismo y natación). No se han hallado diferencias estadísticamente significativas en los niveles de *ansiedad precompetitiva* en nuestros participantes en función de si el deporte practicado es grupal o individual. Tampoco se han confirmado las diferencias propuestas en *ansiedad cognitiva* y ni en *autoconfianza*. Sin embargo, en la subescala *ansiedad somática* se ha confirmado la existencia de tales diferencias ($U = 4210.0$; $p = .038$), con lo cual se comprueba que los deportistas de deportes grupales en esta variable sí muestran niveles de ansiedad somática menores que los que practican deportes individuales (véase [Tabla 2](#)).

Para contrastar la tercera hipótesis, en la cual se postula que las mujeres deportistas presentarán niveles de *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva* diferentes a los hombres deportistas se aplicó la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney* para muestras independientes. Como se expone en la [Tabla 3](#), se ha confirmado que las mujeres presentan mayor *ansiedad cognitiva* ($U = 6877.5$; $p = .001$), y *ansiedad somática* ($U = 6634.0$; $p = .001$), que los varones, así menor nivel de *autoconfianza* más bajos que el sexo masculino ($U = 3187.5$; $p = .001$).

Por último, se han analizado las diferencias en *ansiedad precompetitiva* en función de la *edad*, no hallándose diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables analizadas relativas a ansiedad y a autoconfianza (véase [Tabla 4](#)).

Tabla 3.

Diferencias inter-género en los niveles de ansiedad somática y cognitiva.

Sexo	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	p	Tamaño del efecto
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino			
Ansiedad precompetitiva	67.44	70.56	91.28	112.34	6158.5	0.10	.0324
Ansiedad somática	17.74	20.57	86.71	117.19	6634.0	.001	.0682
Ansiedad cognitiva	20.31	24.78	84.37	119.68	6877.5	.001	.0914
Autoconfianza	28.38	25.20	119.85	82.03	3187.5	.001	.1050

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Tabla 4.

Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la edad.

Edad	Media		Rango promedio		U de Mann-Whitney	P	Tamaño del efecto
	< 21 años	≥ 21 años	< 21 años	≥ 21 años			
Ansiedad precompetitiva	69.18	68.71	104.23	98.66	4817.5	.498	.0022
Ansiedad somática	19.25	18.96	103.06	99.88	4938.0	.699	.0007
Ansiedad cognitiva	23.42	22.55	105.33	97.52	4704.0	.341	.0044
Autoconfianza	26.50	27.19	97.24	105.93	5537.5	.290	.0055

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a la g de Hedges.

Discusión

En el presente estudio, en función de los resultados obtenidos, en primer lugar, se ha comprobado que existe una relación positiva entre la *ansiedad precompetitiva* y las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* en lo relativo al *control del estrés*. Este hallazgo podría interpretarse desde la *teoría de la Zona Individual de Funcionamiento óptimo* de Hanin y con los estudios de Lundqvist et al. (2011) y Núñez y García (2017) en los cuales, según estos investigadores, se postula que niveles de ansiedad precompetitiva ubicados dentro del intervalo o espacio que cada deporte posea en concreto, favorecerán el rendimiento deportivo. En este estudio se estima que por lo general los deportistas tienen niveles de ansiedad medios-bajos (ya que la mayor parte de los participantes no están considerados deportistas de élite con altas exigencias, sino que la gran mayoría son deportistas de nivel amateur), por tanto, el nivel competitivo de estos deportistas puede generar unos niveles de ansiedad que favorecen las buenas puntuaciones en la variable *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, es decir, tendrán un mejor control de estrés, mejor autoconfianza, una mejor cohesión de equipo, una motivación más alta y una menor influencia de la evaluación en el rendimiento, lo cual puede anticipar un mejor rendimiento deportivo.

En segundo lugar, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los niveles de *ansiedad somática*, aunque no *cognitiva*, en función de si el deporte practicado es grupal (fútbol y baloncesto) o individual (atletismo y natación). Estos resultados no van en la línea de lo que postulan Hanton et al. (2017), Martorell et al. (2021) y Ponseti et al. (2017), los cuales inciden en que los deportistas de deportes individuales presentan niveles de ansiedad y estrés mayores que los deportistas de deportes grupales o de equipo. Los resultados encontrados podrían deberse a las características de la muestra analizada, dado que el bajo nivel competitivo de muchos de los deportistas puede que no genere unos elevados niveles de ansiedad y, además, el tamaño muestral podría condicionar los resultados obtenidos.

Respecto a las diferencias *inter-género*, se han hallado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a los niveles de *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva*, siendo ambas mayores en las mujeres que en los hombres. Estos resultados van en la línea de los obtenidos en los estudios de Menéndez (2020), Ponseti et al. (2017) y Sámano (2020) los cuales hallaron que las mujeres tienen niveles de *ansiedad somática* y *cognitiva* más elevados y niveles de *autoconfianza* más bajos que los hombres. Una posible explicación a estos resultados radica en el hecho de que los hombres entienden como facilitadores los síntomas de la ansiedad y tienen niveles de *autoconfianza* más altos que las mujeres (Menéndez, 2020; Sámano, 2020), es decir, los hombres podrían tener diferentes recursos de afrontamiento en situaciones deportivas con respecto al grupo femenino, lo cual puede derivar en un mejor rendimiento deportivo por parte del

grupo masculino, ya que estos emplean diferentes recursos de afrontamiento en situaciones deportivas.

Del mismo modo, respecto a la variable *edad*, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas. Estos resultados están en consonancia con los encontrados por de Cos et al. (2019) y Arnau y Esquiva (2018), aunque contradicen la tendencia opuesta (véase Carretero, 2012; Juan et al., 2016; Zarauz y Ruiz-Juan 2013) y han de valorarse teniendo en cuenta el rango de edad 18 a 30 años no muy amplio y a los efectos resulta de mayor interés el número de años que llevan practicando deporte.

Este estudio presenta una serie de limitaciones y, aunque los hallazgos encontrados en el presente estudio han aportado evidencias respecto a las relaciones entre las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva, el carácter individual o grupal del deporte practicado, así como las relaciones existentes entre ansiedad precompetitiva y variables sociodemográficas como el sexo, hay que interpretar los resultados con cautela, ya que se trata de un estudio de carácter exploratorio. Por otro lado, otro aspecto a mejorar sería el tamaño muestral, sería conveniente obtener una muestra más amplia y heterogénea, con mayor representación por edad y que incluyera deportistas de distinto nivel competitivo. Así mismo, otras limitaciones también pueden ser la utilización de técnicas de autoinforme, siendo una medida muy subjetiva y, por último, se trata de un estudio de tipo transversal que mide las variables que estudiamos en un solo momento temporal, de modo que lo ideal sería hacer un seguimiento para observar la evolución de los deportistas.

Como futuras líneas de investigación, se recomienda emprender estudios similares incrementando el tamaño muestral y diversificando las categorías de deporte profesional y amateur. También sería recomendable seguir investigando sobre los mecanismos mediante los cuales la *ansiedad* y las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* están vinculadas con el propio rendimiento deportivo directamente, es decir, medir el rendimiento deportivo de manera objetiva y seguir indagando en cómo variables sociodemográficas y de índole psicosocial, como sexo y edad, influyen en los niveles de ansiedad y estrés en el deporte.

Conclusiones

Con este estudio se pretende destacar la labor del psicólogo deportivo y el beneficio de trabajar los aspectos emocionales de la misma forma que se incide en aspectos físicos, técnicos y tácticos en el deporte, lo cual aportará beneficios en el rendimiento deportivo. Se considera que mediante su mediación se promueve la mejora de habilidades psicológicas que pueden derivar en un aumento del rendimiento en el deportista.

Específicamente, en este estudio, se ha comprobado la existencia de la relación entre la *ansiedad* en el deporte y las *habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, es decir, que

la ansiedad moderada podría favorecer las habilidades psicológicas relacionadas con un mejor rendimiento deportivo.

Respecto al tipo de deporte, en función de si es individual o colectivo, se ha encontrado que los deportistas de deportes colectivos tienen niveles inferiores de *ansiedad somática* respecto a los deportistas individuales, de ahí la conveniencia de trabajar de un modo diferencial sobre los mecanismos de autorregulación.

Finalmente, dado que los deportistas varones presentan niveles de *ansiedad cognitiva* y *somática* menores y niveles de *autoconfianza* mayores respecto a las deportistas, han de potenciarse estrategias de afrontamiento que promuevan la autoconfianza y otros recursos psicosociales.

Referencias

- Arnau, V. M. y Esquiva, I. C. (2018). Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. *Información Psicológica*, (115), 79-92. <https://doi.org/10.14635/IPSC.2018.115.1>
- Borges, P. J., Argudo, F. M., Ruiz, R. y Ruiz, E. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 20-25. <http://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73450>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Ponce, J. J., y Gimeno, E. M. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., y Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- de Cos, G. L., Galarraga, S. A., de Cos, I. L., y Gabilondo, J. A. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 231-238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- Eysenck, M. W., y Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., y Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Ferreira, M. R., Valdés, H. M., y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., y Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, (8), 205-212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Gimeno, F., y Buceta, J. M. (1994). Modelo de atención psicológica en un centro de Medicina del Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 11(43), 241-246.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10553/12941>
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es
- Guillén, F., y Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/224863708_Relacion_entre_motivos_de_participacion_deportiva_y_ansiedad_en_jovenes_nadadores
- Hanton, S., Cropley, B., y Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 27(5), 517-533. <https://doi.org/10.1080/02640410802668668>
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and Athletic performance: individualized zone of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, (1)29-72. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century.
- Juan, F. R., Sancho, A. Z., y Allende, G. F. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30)110-113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Paidotribo.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos: el concepto de afrontamiento*. Martínez Roca.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte*. Brujas.
- Pérez, I., y López, J. C. (2022). Regulación del nivel de activación o arousal. En G. Nieto, A. Olmedillo y E. J. Garcés, *Manual de psicología del deporte* (pp. 125-144). Librería deportiva.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., y Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 853-862. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01102.x>
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martínez, M. Á. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*. Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.
- Martorell, M. S., Verdaguer, F. X. P., Prats, A. N., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., y Mas, A. G. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 187-191.
- Menéndez, D. E. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*, (1), 19-20. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. Doctoral dissertation, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Núñez, A., y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Peña, M. E. (2017). El estudio del deporte en antropología física. Del somatotipo al fenómeno social. *Revista de Ciencias Antropológicas*, 24(68), 59-76. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882017000100059&lng=es&tlng=es
- Ponseti, F. J., García-Mas, A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Ramos, A. C. A., Salazar, L. F. S., y Carrillo, J. M. R. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, 18(19). <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>
- Recabal, M. C., de Campos, L. F. C. C., Campos-Campos, K., y Rocha, C. L. (2021). Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de Ciencia de la Actividad Física y del Deporte*, 8(2), 1139-1146. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v8i2.138>
- Sámano, E. (2020). *Prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado pre-competitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo*. Doctoral dissertation. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., y Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 0-0. <https://doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Smith, R. E., y Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety: handbook of social and evaluation anxiety. *New York*, 417-454. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4899-2504-6_14
- Spielberger, C. D. (1976). *The nature and measurement of anxiety*. Cross-cultural anxiety.
- Suárez, C. I., y Moral, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Taberero, B., y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología*, 5, 53-67.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos*, 23, 29-32. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>