



Facultad de Ciencias Médicas, de la Salud y de la Vida

Escuela de Psicología

**“Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas
profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador”**

Francisco José Portilla del Hierro

Tutor: Paloma Sotomayor Sologuren

Quito, Enero de 2016

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

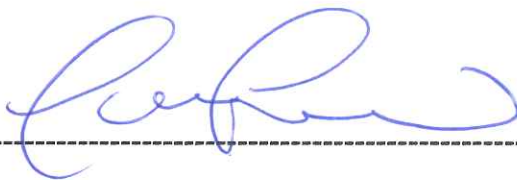
Yo, **Francisco José Portilla del Hierro**, con C.I. 1002066429, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y, que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, sin restricción de ningún género o especial.



Firma

Yo, **Paloma Analí Sotomayor Sologuren**, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo responsable exclusivo tanto en su originalidad, autenticidad, como en su contenido.



Firma

INDICE

Abstract (Resumen).....	1
Introducción.....	1-4
Método.....	4-6
Resultados.....	6-10
Discusión.....	10-11
Bibliografía.....	11-13

Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador

Francisco José Portilla del Hierro/ Universidad Internacional del Ecuador

Abstact (Resumen)

En el presente estudio se midieron los niveles de ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento en una muestra de 27 futbolistas varones de 18 a 29 años profesionales de segunda categoría de la Universidad Internacional Del Ecuador en la ciudad de Quito. Se utilizaron el Inventario de Estado de Ansiedad Competitiva-2 (Competitive Sport Anxiety Inventory, CSAI-2) y el Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire) (ACSQ-1). Como resultados, con respecto a la ansiedad, se encontró que los participantes experimentaron un alto nivel de autoconfianza, y mayores niveles de ansiedad cognitiva que ansiedad somática. La técnica de afrontamiento que utilizaron con mayor frecuencia fue la técnica de conductas de riesgo, que hace referencia a la resolución de problemas y al uso máximo de los recursos para conseguir un objetivo.

Palabras clave: *Ansiedad competitiva, ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza, estrategias de afrontamiento, Futbolistas profesionales*

Introducción

En el deporte los participantes experimentan con frecuencia ansiedad, por lo que puede causar en ellos alteraciones del funcionamiento psicológico y fisiológico y pueden afectar el desempeño del atleta. . Por lo tanto el deportista puede llegar a tener pensamientos negativos o disfuncionales, falta de concentración y síntomas fisiológicos, como tensión muscular, sudoración excesiva y otros. Las presiones y expectativas de un desempeño adecuado, la preparación física del atleta, la relación con el entrenador, los problemas con personas significativas, el ambiente grupal, la competencia o partido, la evaluación social y la autoevaluación son las principales causas de la ansiedad en el entorno deportivo y en la competencia (Días, Cruz, & Fonseca, 2011).

La ansiedad estado competitiva es definida como un estado emocional inmediato que se caracteriza por emociones y tensiones asociadas a la activación del organismo que se produce en situaciones competitivas. (Letelier, 2007). La ansiedad que sucede antes de

una situación de competición se denomina ansiedad de estado precompetitiva y sus principales antecedentes son el miedo al fracaso en el desempeño y miedo a la evaluación social negativa (Cox, 2007).

En el deporte, la evaluación cognitiva establece la forma en la cual los deportistas interpretan o evalúan la situación de competencia. Cuando un deportista se enfrenta a una situación latentemente estresante, realiza un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla estresante, el deportista va a experimentar diferentes emociones, siendo la ansiedad una reacción emocional producto de la valoración cognitiva de amenaza. Así, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de posible conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras (Díaz & col, 2011).

Martens (1990) expresó que la ansiedad competitiva se distingue por tres componentes: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. En la ansiedad somática, existe un aumento del nivel de activación de las funciones fisiológicas que producen nerviosismo y tensión. Se mantiene relativamente baja hasta 24 horas antes del evento y luego existe un incremento elevado a medida que se aproxima la competencia (Cox, 2007). La ansiedad cognitiva en el atleta empieza elevada, estable y se manifiesta por pensamientos negativos de intranquilidad, expectativas negativas, sensaciones de inseguridad y fluctuaciones en la concentración o pérdida de la misma (Letelier, 2007). La autoconfianza es el tercer componente de la ansiedad competitiva y opera como moderador en el proceso de aumento o disminución de los niveles de ansiedad. Se ha definido a la autoconfianza como la creencia y convicción de lograr aquello que el atleta se propone. Pinto (2013) expresó que a “pesar de no ser un indicador directo de ansiedad, la ausencia de la misma podría sugerir la presencia de ansiedad cognitiva; mientras que elevados niveles de autoconfianza se asocian positivamente con un buen rendimiento deportivo”.

Martens y Gill (1976) plantean la teoría multidimensional para explicar la ansiedad competitiva. Esta teoría se basa en que la ansiedad es multidimensional por naturaleza y está formada por un componente de ansiedad cognitivo y somático (Cox, 2007), intentando relacionar la ansiedad en el rendimiento deportivo. Este modelo se construye

a partir de una posible relación entre la situación competitiva objetiva, situación competitiva subjetiva, respuestas del deportista y las consecuencias asociadas a dichas respuestas. Letelier (2007) planteo que “en este proceso el deportista interpreta las exigencias deportivas en función de los recursos disponibles para enfrentarlas y así evalúa la eficacia de sus decisiones y de sus acciones en el campo de juego”.

Existen varias técnicas que los deportistas administran en sus competiciones, para que el rendimiento sea óptimo y su capacidad física, técnica y cognitiva no se altere en momentos de ansiedad, adversidad o en el momento de ejecutar una determinada acción, conocidas como técnicas o estrategias de afrontamiento (Weinberg, 2007).

Las primeras investigaciones que estudiaron el afrontamiento en el entorno competitivo se centraron en la identificación y descripción en profundidad de las estrategias empleadas por los atletas en diferentes deportes para enfrentarse a las situaciones estresantes. En general, estas investigaciones han corroborado que los deportistas utilizan varias estrategias de afrontamiento, no sólo centradas en esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a la resolución del problema y a la búsqueda de información (afrontamiento orientado a la tarea), sino también orientadas a la regulación de las emociones asociadas al estrés, es decir, afrontamiento orientado a la emoción (Dias, Cruz, & Fonseca, 2011). El objetivo de las estrategias de afrontamiento es controlar las emociones negativas, aumentar la concentración, la regulación emocional, y fundamentalmente la resolución del conflicto en función de los resultados procurados (Pinto, 2013).

Silver y Wortman (1980) definieron al afrontamiento como “cualquier respuesta realizada por un individuo que se encuentra ante una situación potencialmente perjudicial”. Desde esta perspectiva el afrontamiento incluirá tanto reacciones instintivas como reflexivas ante la amenaza, al igual que diversas respuestas aprendidas ante ella. Por lo tanto el afrontamiento se define como un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales en permanente cambio para manejar demandas específicas o conflictos externos e internos que se perciben como un desafío y que subjetivamente superan nuestros recursos (Weinberg, 2007).

Lazarus y Folkman (1986) mencionaron que el afrontamiento engloba a las técnicas y representa aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para

los recursos propios y determinaron dos categorías de afrontamiento: El afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción. El afrontamiento centrado en el problema se usa para manejar la situación que está causando el estrés y conlleva las conductas específicas, planes previos a la competición, fijación de objetivos, habilidades para el manejo del tiempo, resolución de problemas, aumento del esfuerzo y dialogo interior (Weinberg, 2007). Lazarus y Folkman (1986) propusieron que este tipo de afrontamiento se usa a menudo cuando la situación puede cambiar en múltiples factores de estrés como: Relaciones interpersonales, lesiones, expectativas de terceros, intereses financieros. El afrontamiento centrado en la emoción implica la activación y experiencia emocional del sujeto ante la presencia del estímulo estresante. Incluye conductas específicas como: meditación, relajación, reevaluación esfuerzos cognitivos para modificar el significado de la situación. Por lo tanto es recomendado que los deportistas aprendan un conjunto de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en las emociones para que estén preparados y así puedan manejar correctamente la ansiedad o estrés dentro de su campo deportivo de manera efectiva (Weinberg, 2007).

Considerando los antecedentes mencionados, los objetivo del presente estudio fueron conocer los niveles de ansiedad competitiva antes y durante el partido de futbol y el uso de estrategias de afrontamiento en una muestra de 27 futbolistas varones profesionales de segunda categoría Universidad Internacional Del Ecuador (UIDE futbol club) de la ciudad de Quito. Se esperó que el equipo de futbol presentara altos niveles de ansiedad competitiva y ciertas estrategias de afrontamiento.

Método

Se realizó un estudio descriptivo transversal para identificar los niveles de ansiedad competitiva antes y durante el partido de futbol y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los Futbolistas del equipo UIDE futbol club con edades que varían desde los 18 hasta los 29 años. El nivel de escolaridad no fue tomado en cuenta.

Para la evaluación del estado de ansiedad precompetitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva (Competitive State Anxiety Inventory-2 CSAI-2) de Cox, Martens y Russell (2003). Es un cuestionario de 27 ítems que a través de una

escala Likert de 4 puntos, el deportista deberá seleccionar la opción que refleje su estado competitivo (1= Nada; 2= Un poco; 3= Moderadamente; 4= Mucho). Los ítems se encuentran distribuidos en tres subescalas compuestos por 9 ítems cada uno:

- 1) **Ansiedad Cognitiva:** esta subescala mide el conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, la incapacidad de concentración e incesantes interrupciones de la atención.
- 2) **Ansiedad Somática:** esta subescala mide la serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.
- 3) **Autoconfianza:** esta subescala mide el grado de confianza que el deportista tiene en sus propios recursos para conseguir sus objetivos (Letelier, 2007).

Los autores determinaron las propiedades psicométricas de las subescalas en una muestra de 303 atletas varones, estableciendo una media de 17.7 (DE=+ 4.8) en ansiedad cognitiva, una media de 17.7 (DE=± 4.9) ansiedad somática y una media de 25.4 (DE=± 5.2) en autoconfianza. Estos fueron los valores utilizados en el presente estudio. Se establece como punto de corte para alta ansiedad aquellos puntajes que se encuentren a una desviación estándar de la media establecida por Cox, Martens y Russell.

Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizó la batería Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire) (ACSQ-1) de Kim y Duda (2003), quienes utilizaron este cuestionario en una muestra de deportistas españoles, coreanos y americanos, comparando la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en el deporte antes y durante el momento de la competencia, identificando las estrategias que son más utilizadas por los deportistas. Es un cuestionario de 28 ítems en el cual el deportista debe responder a través de una escala de Likert de 5 puntos, la alternativa que señale la frecuencia con la cual maneja ciertas estrategias en situaciones competitivas: (1=nunca/ 2=pocas veces/ 3=algunas veces/ 4=muchas veces/ 5=siempre). Así los resultados del test identifican las estrategias de afrontamiento más utilizadas por cada sujeto que lo responde sin establecer puntos de corte. El instrumento está conformado por las siguientes subescalas:

- **Calma emocional:** se orienta a la emoción y se refiere a los intentos por controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos.
- **Planificación activa/ Reestructuración cognitiva:** esta estrategia se orienta al problema y se refiere a los intentos por superar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico.
- **Retraimiento mental:** Es una estrategia evitativa, la cual involucra pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo.
- **Conductas de riesgo:** supone la utilización de habilidades, estrategias y técnicas que van más allá de los niveles actuales de rendimiento. Hace referencia al uso del máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y es una estrategia que se orienta hacia la resolución del problema. Según Rubio, Pujals, Vega, Aguado, & Hernández (2014) es la utilización de cualquier conducta que sea necesaria para alcanzar un objetivo.
- **Búsqueda de apoyo social:** se orienta al control emocional y se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles (Letelier, 2007).

Resultados

Una vez aplicado los instrumentos de evaluación, pre y post del partido se realizó el análisis de la información a través del programa estadístico SPSS.

Para la interpretación de los resultados del Inventario de Ansiedad Competitiva (Competitive State Anxiety Inventory-2 CSAI-2) se calcularon las medias de la muestra por subescalas y se compararon con los puntos de corte del estudio original.

Para la interpretación de los resultados de la batería Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire) (ACSQ-1) se midió la frecuencia de cada estrategia de afrontamiento utilizadas por la muestra identificando las más y menos utilizadas.

1. Resultados de Ansiedad Competitiva

Se utilizaron los siguientes valores del estudio original de Cox, Martens y Russell.

Tabla 1. Inventario de Ansiedad Competitiva (Competitive State Anxiety Inventory-2 CSAI-2) de Cox, Martens y Russell (2003)

Constructos	Media CSAI 2	Desviación estándar CSAI 2
Ansiedad Cognitiva	17.7	4.8
Ansiedad somática	17.7	4.9
Autoconfianza	25.4	5.2

Con respecto a los resultados de ansiedad competitiva:

Tabla 2. Resultados de la Valoración de ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza,, Equipo de Futbol UIDE. 2015.

Constructos	N	Media	Desviación estándar
Cognitiva	27	18,52	4,43
Somática		17,56	4,32
Autoconfianza		31,37	4,52

Como podemos observar en la tabla, los promedios de la muestra de ansiedad cognitiva y ansiedad somática no sobrepasan los puntos de corte, mientras que la autoconfianza es elevada, ya que se encuentra por encima del punto de corte.

A realizar un análisis de los resultados por subprueba, encontramos:

Tabla 3. Resultados de la Valoración de Ansiedad Cognitiva. Equipo de Futbol Universidad Internacional del Ecuador. 2015

Constructos Escalas de Ansiedad	Categorías	Frecuencia Absoluta # Personas	Frecuencia Relativa (Porcentaje)
Ansiedad Cognitiva	Promedio bajo	1	3.7
	Promedio	21	77.8
	Promedio Alto	4	14,8
	Alto	1	3.7

Como podemos observar, 5 personas presentan ansiedad cognitiva Alta.

Tabla 4. Resultados de la Valoración de Ansiedad Somática. Equipo de Futbol Universidad Internacional del Ecuador. 2015

Constructos Escalas de Ansiedad	Categorías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa (Porcentaje)
Ansiedad Somática	Promedio bajo	1	3.7
	Promedio	22	85.5
	Promedio alto	3	11.1
	Alto	1	3,7

Como podemos observar, 4 personas presentan ansiedad somática Alta

Tabla 5. Resultados de la Valoración de Autoconfianza. Equipo de Futbol Universidad Internacional del Ecuador. 2015

Constructos Escalas de Ansiedad	Categorías	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa (Porcentaje)
Autoconfianza	Promedio bajo	1	3.7
	Promedio	7	25.9
	Promedio alto	17	63
	Alto	2	7.4

Como podemos observar, 19 personas presentan Autoconfianza Alta

2. Resultados de las estrategias de afrontamiento

A realizar un análisis de los resultados encontramos:

Tabla 6. Resultados de la Valoración de estrategias de afrontamiento. Equipo de Futbol Universidad Internacional del Ecuador. 2015

Constructos	N	Frecuencia de uso	Frecuencia Relativa (Porcentaje)
Conductas de riesgo	27	21	77.8%
Calma emocional		20	74.1%
Planificación activa		19	70.4%
Retraimiento mental		18	66.7%
Apoyo social		18	66.7%

Como podemos observar la estrategia con mayor frecuencia de uso por parte de los futbolistas es Conductas de riesgo, la utilizan el (77.8%), seguida por Calma emocional (74.1%), Planificación activa (70.4%). Las menos utilizadas son el Retraimiento mental y Apoyo social con el 66.7% cada una.

Discusión

Los objetivos de esta investigación fueron conocer los niveles de ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una muestra de 27 jugadores de futbol profesional del UIDE futbol club. A partir de los resultados obtenidos el equipo presenta una elevada autoconfianza y al ser moderadora de la ansiedad puede ser la razón por la cual el grupo no presenta ansiedad competitiva.

La técnica de afrontamiento que utilizaron con mayor frecuencia los futbolistas fue la técnica de conductas de riesgo en la cual el futbolista se enfoca en utilizar estrategias, habilidades, o técnicas, que superan las propias capacidades. Esto implica que en muchas ocasiones el atleta opta por tomar una conducta que podría perjudicarlo a largo plazo, pero que, durante el partido, puede ser una decisión positiva que aporta en el manejo de un problema ya sea grupal o individual dentro del campo de juego.

Las dos estrategias menos utilizadas por los futbolistas son el retraimiento mental y la búsqueda de apoyo social. El retraimiento mental es una estrategia evitativa, la cual el deportista acepta la incapacidad de cumplir un objetivo para que no se genere ansiedad elevada. Por lo tanto la muestra no evita los pensamientos ansiosos sino los afronta mediante una conducta de riesgo. En la búsqueda de apoyo social es posible que los futbolistas prefieran no exteriorizar sus pensamientos hacia los mismos miembros del equipo o hacia las demás personas que los rodean, sin trabajar el control emocional de esta manera, el cual ayudaría a que el atleta mejore su rendimiento.

Como se pudo ver existen dos factores relevantes en el análisis de los datos de la muestra, la alta autoconfianza y la estrategia de conductas de riesgo. Estos resultados son importantes, ya que dentro de un equipo de futbol la autoconfianza es necesaria para que los jugadores puedan rendir en óptimas condiciones sin altos niveles de ansiedad y sean objetivos en la toma de decisiones. El equipo al utilizar la estrategia de conductas de riesgo, toma decisiones arriesgadas que podrían ser negativas a largo plazo, pero en el momento del partido tienen un efecto positivo para el objetivo del

equipo. Por ejemplo: si un futbolista por tratar de evitar un gol resulta lesionado, es un efecto negativo a largo plazo pero dentro del partido cumple un objetivo, el cual es evitar el gol.

En base a los resultados obtenidos en este estudio se recomienda a los directivos y entrenador generar un plan de acción para mejorar el rendimiento del equipo a través del fortalecimiento de todas las estrategias de afrontamiento, así el equipo tendrá las herramientas necesarias para afrontar la ansiedad competitiva, la cual no tenga efectos negativos sobre el jugador y así los deportistas lleguen a una óptima confianza en sí mismos. También se recomiendan charlas motivacionales y contratar un psicólogo deportivo para que los jugadores encuentren estabilidad psicológica dentro y fuera del campo deportivo. Otra técnica que se puede recomendar para mejorar el rendimiento deportivo, son las técnicas de respiración. Una vez terminado el entrenamiento, tomarse unos minutos para respirar profundamente en conjunto con el estiramiento diario. Esto ayuda a que el deportista se relaje y relaje sus músculos, también ayuda a la oxigenación del cuerpo y del cerebro. Así el deportista puede descargar tensiones musculares y tensiones psicológicas.

El estudio tuvo algunas limitantes, como la reducción a último momento del tamaño de la muestra, un espacio físico inadecuado para la toma de datos y poco tiempo para que los deportistas contesten los test por problemas de coordinación del técnico, lo cual pudo haber afectado los resultados del presente estudio. Dado que la muestra es pequeña, los resultados de este estudio no son generalizables más allá de este grupo de futbolistas, lo cual se sugiere evaluar anualmente al comienzo de la temporada de cada equipo en general para determinar como esta la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento al inicio del campeonato.

Bibliografía

- 1) Andrade, G. R. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*.
- 2) Baechle, E. (2000). Principios de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. En R. E. Thomas Baechle, *Principios de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico* (págs. 188,189). Madrid: Editorial Medica Panamericana.

- 3) Baeza, G. B. (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. En G. B. J. C. Baeza, *Higiene y prevención de la ansiedad* (pág. 29). España: Diaz de Santos.
- 4) Beltrán, J. (1995). Psicología de la educación . En J. Beltrán, *Psicología de la educación* (págs. 238,239). Barcelona .
- 5) Borja, A., & Edna, L. (2015). Evaluación psicológica: Historia fundamentos teorico-conceptuales y psicometria. En A. Borja, & L. Edna., *Evaluación psicológica: Historia fundamentos teorico-conceptuales y psicometria*. Mexico: Editorial El Manual Moderno.
- 6) Bourne, E., & Garano, L. (2012). Haga frente a la ansiedad: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones. En L. G. Edmund Bourne, *Haga frente a la ansiedad: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones* (págs. 15,16,17,18). Barcelona: Amat.
- 7) Buendia, J., & Mira, J. M. (1993). Eventos Vitales, Afrontamiento y Desarrollo un estudio sobre el estres infantil. En J. Buendia, & J. M. Mira, *Eventos Vitales, Afrontamiento y Desarrollo un estudio sobre el estres infantil* (págs. 41,42). Murcia.
- 8) Casal, H. M. (2002). la preparacion psicologica del deportista: mente y rendimiento humano. En H. M. Casal, *la preparacion psicologica del deportista: mente y rendimiento humano* (págs. 9-10-11-12-13-14). Barcelona: INDE publicaciones.
- 9) Castillo, I., Molina, J., & Álvarez, O. (2010). Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. *salud pública de méxico*, 518.
- 10) Coolican, H. (2005). Metodos de Investigacion y estadistica en psicologia. En H. Coolican, *Metodos de Investigacion y estadistica en psicologia*. El manual moderno .
- 11) Cox, R. H. (2007). Psicologia del Deporte conceptos y sus aplicaciones. En R. H. Cox, *Psicologia del Deporte conceptos y sus aplicaciones* (págs. 234,235,243,244).
- 12) Cox, R., Martens, M., & Russell, W. (2003). Measuring Anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *journal of sport & exercise psychology*, 519-533.
- 13) Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepcion de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte : Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 1-13.
- 14) Dominguez, A. C. (2012). Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en atletismo, una revision de temas primordiales . 31,32,33,34,35,36.
- 15) García, V., Ruiz, L. M., & Graupera, J. L. (2009). Perfiles decisionales de jugadores y jugadoras de voleibol. *Revista internacional de ciencias del deporte* , 125-126.
- 16) Garcia-Mas, a., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., . . . Leiva, a. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicologia del Deporte* , 197-207.
- 17) Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte. En M. Kent, *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte* (pág. 56). Barcelona : Paidotribo .

- 18) Kim, M.-S., Duda, J., & Balaguer, I. T. (2003). Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questiannaire . *Revista de Psicología del Deporte*, 197-212.
- 19) Letelier, A. (2007). estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles. En A. L. López, *estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*.
- 20) Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ambito deportivo: fundamentos teoricos e instrumento de evaluacion . *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
- 21) Martens, R. (2002). El Entrenador de Exito . En R. Martens, *El Entrenador de Exito* (págs. 54,55). Barcelona: Paidotribo .
- 22) Paredes, V., Rodríguez, I., & Mandujano, J. (2014). Intervencion Cognitivo-conductual para el manejo de la aniedad precompetitiva en nadadores adolescentes . *Enseñanza e investigacion en psicología vol.19*, 166-167-168.
- 23) Pinto, M. F. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina. *Revista de Psicología del Deporte*.
- 24) Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicologia del Deporte* , 77-83.
- 25) Rojas, E. (2008). La Ansiedad . En E. Rojas, *La Ansiedad* .
- 26) Rubio, V., Pujals, C., Vega, R. d., Aguado, D., & Hernández, J. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? *Revista de Psicología del Deporte* , 439-444.
- 27) Sánchez, J. y. (2014). Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs Novatos. *Revista de Psicología del Deporte. Vol. 23*, 1, 88, 89.
- 28) Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. En S. Tamorri, *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (págs. 5,6,7,8, 83, 84). Barcelona: Paidotribo.
- 29) Tobar, B. U. (2014). Evaluacion de la Efectividad del Entrenamiento de Estrategias de afrontamiento en el Nivel de Ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *revista de psicologia del deporte*, 67-74.
- 30) Trickett, S. (2009). Supera la Ansiedad y la Depresion. En S. Trickett, *Supera la Ansiedad y la Depresion* (pág. 47). Barcelona: Hispano Europea , S.A.
- 31) Weinberg, G. (2007). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. En D. G. Robert Weinberg, *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (págs. 9,10,286,287). Madrid : Medica Panamericana S.A.

ANEXOS

Claves de corrección del CSAI-2

SUBESCALA ITEMS Puntuación máxima y mínima

Estrategia de afrontamiento	ítems	Puntuación mínima	Puntuación máxima
Ansiedad Cognitiva	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25	9	36
Ansiedad Somática	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	9	36
Autoconfianza	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	9	36

- ACSQ-1 (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim et al., 2003).

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

Uso de las Estrategias					
Estrategias	Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Muchas Veces	Siempre
1. Pense que no había nada que hacer y lo acepte	1	2	3	4	5
2. Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la situación	1	2	3	4	5
3. Dejé de trabajar mis puntos débiles (me di por vencido)	1	2	3	4	5
4. Me imagine a mí mismo ejecutando la técnica adecuada	1	2	3	4	5
5. Si mis padres estaban presentes en el partido, hable con ellos de cómo me sentía	1	2	3	4	5
6. Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación	1	2	3	4	5
7. Intenté utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema	1	2	3	4	5
8. Abandoné mis intentos de conseguir mis objetivos	1	2	3	4	5
9. Me imagine a mí mismo manejando mejor la situación	1	2	3	4	5
10. Intenté Bloquear los pensamientos negativos	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado	1	2	3	4	5
12. Le conté a mi entrenador como me sentía para conseguir su comprensión	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional en mi entrenador o compañeros	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta que la situación no podía cambiar	1	2	3	4	5
15. Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias o técnicas que apenas había practicado antes	1	2	3	4	5
17. Dejé de intentar conseguir mi meta	1	2	3	4	5
18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
19. Considere la situación como una posibilidad de aprender	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador, compañeros, familia) que podía hacer algo concreto sobre el problema	1	2	3	4	5
21. Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos	1	2	3	4	5
22. Pensé sobre cuál sería la mejor forma de manejar el problema	1	2	3	4	5
23. Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea	1	2	3	4	5
24. Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación	1	2	3	4	5
25. Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente	1	2	3	4	5
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pensando	1	2	3	4	5
27. Me propuse nuevas metas para esa situación	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme	1	2	3	4	5

Claves de corrección del ACSQ-1

SUBESCALA Ítems

Estrategia de afrontamiento	ítems	Puntuación mínima	Puntuación máxima
Calma emocional	4, 9, 10, 18, 21, 23, 28	7	35
Planificación activa	11, 15, 19, 22, 24	6	30
Retraimiento mental	1, 3, 8, 14, 17, 26	6	30
Conductas de Riesgo	2, 7, 16, 25	4	20
Búsqueda de apoyo social	5, 6, 12, 13, 20	5	25