

TRABAJO DE GRADO

**ANSIEDAD DE ESTADO, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SUS EFECTOS
EN EL RENDIMIENTO DE TENISTAS PRE JUVENILES DE COMPETENCIA DEL
EQUIPO DE LA LIGA DE TENIS DE BOGOTÁ.**

JULIAN DAVID LEON SALCEDO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA.

LICENCIATURA EN DEPORTE.

BOGOTÁ D.C.

2015-2

TRABAJO DE GRADO

**ANSIEDAD DE ESTADO, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SUS EFECTOS
EN EL RENDIMIENTO DE TENISTAS PRE JUVENILES DE COMPETENCIA DEL
EQUIPO DE LA LIGA DE TENIS DE BOGOTÁ.**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO
DE LICENCIADO EN DEPORTE**

JULIAN DAVID LEON SALCEDO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA.

LICENCIATURA EN DEPORTE.

BOGOTÁ D.C.

2015-2

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN – RAE.

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Ansiedad de estado, estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento de tenistas pre juveniles de competencia del equipo de la liga de tenis de Bogotá.
Autor(es)	León Salcedo, Julián David.
Director	Jhon Alexander Gómez.
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2015. 83p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional UPN
Palabras Claves	ANSIEDAD; ANSIEDAD DE ESTADO; ANSIEDAD COGNITIVA; ANSIEDAD SOMÁTICA; ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; TENIS DE CAMPO; ESTRÉS; RENDIMIENTO; CALMA EMOCIONAL; PLANIFICACIÓN ACTIVA; RETRAIMIENTO MENTAL; CONDUCTAS DE RIESGO.

2. Descripción
<p>Se propone comprobar si los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento están íntimamente relacionados con el rendimiento deportivo de tenistas infanto-juveniles comprendidos entre los 12 y 14 años de edad, estableciendo relaciones entre la ansiedad y escenarios de pre competencia para analizar el comportamiento propio y sub secuencia de la ansiedad, la competencia para observar e identificar emociones propias del estrés del partido, post competencia para visualizar efectos de la ansiedad posterior a los partidos y entrenamientos para determinar las estrategias de afrontamiento. Identificando esta como una emoción que en la mayoría de los casos resulta de cuidado en el sentido en el que puede ser debilitante en los procesos cognitivos y motores del deportista. La motivación de este trabajo radica en el sentido de brindar un acercamiento más propio y local de los procesos psicológicos que se llevan a cabo en la ciudad capital.</p>

3. Fuentes

- ✓ Cox, R; Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. España, editorial panamericana. 2009.
- ✓ Cruz, J; Psicología del deporte. España, editorial síntesis.2001.
- ✓ Pankhurst, A. identificación y desarrollo de talentos- los importantes vínculos entre identificación, sistemas padres y entrenadores. Revista ITF, (2013), universidad central Lancashire, Reino Unido.
- ✓ Roetert, P; Kovacs, & M; Crespo, M. desarrollo de talentos en el tenis – hablar el idioma. Revista ITF coaching and sport science review, (2009).
- ✓ Capetillo, R. Proceso de detección de talentos en tenis. Consultora de deporte capacitación – investigación – gestión.
- ✓ Miranda, M; Consideraciones sobre el talento en el tenis. Revista ITF coaching and sport science review. (2008). Federación internacional de tenis.
- ✓ Romero C; Alicia. Et al. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. Revista de psicología del deporte, vol. 19. Palama de Mallorca, España. 2010.
- ✓ Letelier. L; Alejandra. Estudio correlacional entre la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles, en: universidad de chile facultad de ciencias sociales, Santiago de Chile, junio. 2007.

4. Contenidos

Necesidad del estudio: se identificó la pertinencia del estudio y la relación de escenarios frente y el surgimiento de posteriores estudios.

Descripción del proyecto: se establece toda la estructura teórica general del proyecto

Hipótesis: en un primer acercamiento planteo las posibles causas de la problemática.

Justificación: Se establece un posible argumento de base para dar inicio al abordaje del fenómeno en cuestión.

Marco teórico: apoyo de autores que tratan temas similares o aptos para el trabajo, conceptos y acercamientos de otros escenarios.

Problemática: relaciono la necesidad de hacer el estudio frente al tema expuesto.

- Objetivo general: Comprobar si los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento son factores que influyen en el rendimiento deportivo de los tenistas juveniles con tendencia a la alta competencia.
- Objetivos específicos:
- Describir la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento presentes en los jóvenes tenistas.
- Interpretar y correlacionar los resultados arrojados por los cuestionarios frente al

rendimiento deportivo para comprender los efectos de la ansiedad en los diferentes escenarios de estudio.

- Establecer el grado de asociación entre la ansiedad de estado pre competencia, post competencia, estrategias de afrontamiento y el rendimiento.
- Determinar si la ansiedad y las estrategias de afrontamiento son factores que influyen positiva o negativamente en el rendimiento deportivo.

Marco metodológico: se establece tipo de investigación, tipo de estudio, población y muestra y método.

Procedimiento: se evidencia el paso a paso en tiempo y espacio de cómo se obtuvo los datos del fenómeno expuesto y como es el proceso de consolidación y almacenamiento de datos, cuestionarios, formatos, rejillas y gráficas.

Análisis de resultados.

Conclusiones

Anexos.

5. Metodología

Como primera fase del estudio se identificó una muestra poblacional de tenistas infante juveniles que pertenecen al equipo de competencia de la liga de tenis de Bogotá mediante una caracterización de grupo.

Para la recolección de información y el estudio que me permitiera detectar los efectos y relaciones de la ansiedad en todos sus escenarios de observación con el rendimiento deportivo se utilizó en su segunda fase la aplicación del cuestionario CSAI-2 de Martens. En cada uno de los momentos previos a la competencia, los deportistas lo diligenciaban desde su percepción, se aplicó a 6 tenistas de mejor rendimiento y regularidad competitiva en el calendario distrital para tener un control más exacto sobre la variable principal.

En tercera fase se observaron indirectamente los deportistas en competencia mediante tomas fílmicas y registros empíricos para determinar las emociones y conductas típicas propias del encuentro deportivo.

En la cuarta fase se procedió nuevamente a recoger información sobre la ansiedad en estado post competencia con el CSAI 2, para tener mayor certeza sobre cada uno de los ítems establecidos.

En la quinta fase se observó el escenario de entrenamiento para determinar junto con el psicólogo del equipo la aplicación de estrategias de afrontamiento para la ansiedad.

En la sexta fase se procedió a sistematizar y relacionar la información obtenida de cada uno de los escenarios para poder realizar un análisis de los resultados y propio del fenómeno.

6. Conclusiones

- A partir de los resultados analizados podemos concluir que existe una relación directa entre los escenarios de ansiedad pre competencia y rendimiento; así como una relación muy fuerte entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento, dejando así en último lugar de relación el escenario post competencia, es decir que en gran mayoría se debería dar más relevancia a lo que acontece antes y durante cada competencia.
- Las estrategias de afrontamiento contrarrestan en gran sentido los efectos de la ansiedad y favorecen el rendimiento de los jugadores de tenis.
- Destacamos la importancia del trabajo interdisciplinar que favorecen los procesos que buscan mejorar las acciones en el deporte, en este caso la psicología y el tenis de campo.
- Se reafirma la importancia de considerar diversas variables para lograr un mejor abordaje y descripción del problema o fenómeno de estudio, por lo tanto es importante tener en cuenta el trabajo interdisciplinar para lograr el diferencial que permita ganar.
- La ansiedad cognitiva y la ansiedad somática pre competencia aumentaron en el escenario post competencia en todos los jugadores, se puede deducir que aumento por el hecho de enfrentarse duramente con el resultado del partido y que afecta en gran parte el autoestima y la confianza de los tenistas lo que se evidencia en los análisis al descubrir que los valores de autoconfianza bajan en el escenario post competencia.
- Existe una relación muy significativa entre el rendimiento deportivo y retraining mental “miedo al fracaso y frustración” que hace parte de la ansiedad cognitiva, demostrado en la tabla de correlaciones en donde inversamente aumentaba el retraining mental y disminuía el rendimiento deportivo.
- Al considerar que la ansiedad no determina el rendimiento pero si influye en este, podemos exponer que existen otros diferenciales que podrían atenuar los efectos de la ansiedad y mejorar rendimiento estos diferenciales son la preparación técnica y la autoconfianza que posea el tenista.
- Se comprueba que los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento si influyen en el rendimiento deportivo de los tenistas pero que se tiene que tener muy en cuenta el grado de especialización técnica, el tipo de personalidad y la experiencia deportiva de cada uno de los deportistas que compusieron la muestra.

Elaborado por:	Julián David León Salcedo.
Revisado por:	Jhon Alexander Gómez.

Fecha de elaboración del Resumen:	04	12	2015
--	----	----	------

Tabla de Contenido

Resumen.....	14
Palabras clave.....	15
Introducción.....	15
1. CAPITULO 1.	
1.1. Planteamiento del problema.....	19
1.2. Antecedentes.....	19
1.3. Pregunta problema.....	22
1.4. Justificación.....	22
1.5. Objetivos	
1.5.1. Objetivo general.....	23
1.5.2. Objetivos específicos.....	23
2. CAPITULO 2.	
2.1. Hipótesis.....	24
2.2. Marco teórico.....	24
2.3. Caracterización del tenis de campo.....	25
2.3.1. ¿Qué es el tenis de campo?.....	25
2.4. Caracterización del deportista.....	25
2.4.1. Biotipología y tipo constitucional.....	25
2.4.2. Talla.....	25
2.4.3. Peso.....	25

2.4.4.	Tipos de fibras.....	25
2.4.5.	Sistemas energéticos.....	26
2.5.	Tipo de competencia.....	26
2.6.	Caracterización de las cualidades físicas.....	26
2.6.1.	La resistencia.....	27
2.6.2.	La fuerza explosiva.....	27
2.6.3.	Fuerza rápida.....	27
2.6.4.	Manifestaciones de la fuerza en el jugador de tenis.....	28
2.6.5.	La velocidad.....	28
2.6.6.	Manifestaciones de la velocidad en el jugador de tenis.....	28
2.6.7.	Acciones que predominan y vinculan el éxito de juego.....	28
2.7.	Caracterización de la ansiedad.....	29
2.7.1.	Ansiedad cognitiva.....	30
2.7.2.	Ansiedad somática.....	31
2.8.	Caracterización de las estrategias de afrontamiento.....	32
2.8.1.	Calma emocional.....	36
2.8.2.	Planificación activa.....	36
2.8.3.	Retraimiento mental.....	37
2.8.4.	Conductas de riesgo.....	37
2.8.5.	Búsqueda de apoyo social.....	37
3.	CAPITULO 3.	
3.1.	Metodología.....	37
3.2.	Tipo de investigación.....	38
3.3.	Tipo de método.....	38

3.4.	Tipo de estudio.....	39
3.5.	Población y muestra.....	39
3.6.	Instrumentos para la recolección de la información.....	39
3.7.	Procedimiento.....	40
4.	CAPITULO 4.	
4.1.	ANALISIS DE DATOS.....	42
5.	CAPITULO 5.	
5.1.	CONCLUSIONES.....	73
5.2.	RECOMENDACIÓN.....	75
5.3.	LISTA DE REFERENCIAS.....	75
ANEXO 1		
ANEXO 2		

Resumen.

El siguiente trabajo de estudio correlacional pretende abordar la incidencia de la ansiedad de estado, estrategias de afrontamiento y cuáles son sus efectos en tenistas de competencia pertenecientes a la categoría 12 a 14 años del equipo de competencia de la liga de tenis de Bogotá y comprobar si afecta de manera directa el rendimiento deportivo de cada uno de los tenistas a lo largo de una temporada de competencia. Para ello hare un acercamiento teórico de lo que algunos autores definen que es la ansiedad, tipos de ansiedad, cuáles son las manifestaciones, los efectos y las causas que generan la ansiedad. Los objetivos que guiaran el proyecto buscaran comprobar si los efectos y manifestaciones de la ansiedad de estado son factores que influyen en el rendimiento deportivo de los competidores en cuatro momentos de la investigación; momento 1 escenario pre competencia, momento 2 durante la competencia; momento 3 escenario post competencia y momento 4 escenario entrenamientos técnicas psicológicas de afrontamiento de la ansiedad; así mismo determinar si influye en todos de manera igual o si influye negativa o positivamente en cada uno de ellos. La metodología que se pretende llevar a cabo corresponde a un tipo de investigación cualitativa al inicio del proceso de aplicación y un componente cuantitativo al final del proceso de tabulación con un tipo de método hipotético-deductivo y tipo de estudio analítico correlacional. La evaluación de la ansiedad de estado se realizará por medio del cuestionario (competitive, sport, anxiety, inventory CSAI-2) La aplicación del cuestionario se realizara pre -competencia donde se supone que se presentan componentes altos de ansiedad en los deportistas, y post- competencia para observar los niveles de ansiedad de estado en ellos. Con base en los resultados arrojados por el cuestionario se tabularan por individuo y se compararan con los record de resultados de las competencias de los deportistas a lo largo de la temporada, determinar si hay correlación exitosa o de fracaso en la comparación de la ansiedad y el rendimiento, se tendrá en cuenta si las estrategias

de reducción de la ansiedad bajan los niveles de ansiedad y los componentes comportamentales (emociones) de los deportistas durante los partidos de competencia.

Palabras Clave

Ansiedad; Ansiedad De Estado; Ansiedad Cognitiva; Ansiedad Somática; Estrategias De Afrontamiento; Estrés; Rendimiento; Calma Emocional; Planificación Activa; Retraimiento Mental, Conductas De Riesgo.

Introducción.

Los aspectos psicológicos, juegan un gran papel en el conocimiento y la comprensión de los procesos pedagógicos deportivos (Roberts, 1992). Comprender como algunos procesos están relacionados con los aspectos psicológicos del deportista, y la forma en que podemos incidir en estos procesos desde una perspectiva objetiva que involucra paralelamente aspectos psicológicos y deportivos, con el objeto de conseguir un mayor rendimiento en las actividades competitivas, ha sido el campo de estudio de muchos investigadores. Aspectos tales como el tipo de motivación (Duda, 1992), la ansiedad (White y Zellner) y los entornos en los que los sujetos practican deporte (Theboom, DeKnop y Weiss, 1995), se han mostrado como variables determinantes para predecir el rendimiento en el deporte.

Las emociones y sensaciones corporales también son aspectos importantes a tener en cuenta en situaciones estresantes y han sido objeto de estudio desde hace varios años para determinar la disposición psicológica de los deportistas y su rendimiento deportivo (Jones, Hanton y Swain, 1994).

El nivel emocional óptimo no se produce siempre ni en un mismo nivel, ni con todos los deportistas ni tan siquiera con el mismo deportista en cada caso, sino que podría encontrarse en una franja o zona óptima individual (Hanin, 1995). Los aspectos somáticos (AS) y cognitivos (AC) de la ansiedad siguen un modelo interaccionista entre aspectos emocionales, cognitivos y conductuales (Cox. et al, 2002), y las medidas registradas acerca de ella puede ser insuficiente o ambigua si no se contempla la manera en que se contempla la competición (Cerin, 2003). Por ello, numerosas investigaciones especifican la necesidad de distinguir y analizar conjuntamente los valores entre la intensidad (nivel) y la dirección (interpretación) la multidimensionalidad de la ansiedad, de los síntomas asociados con el estado de ansiedad precompetitiva (AE PRE), ya que la intensidad absoluta de las reacciones afectivas o físicas no es tan importante como el modo en que son percibidas e interpretadas por los deportistas, sugiriendo que los síntomas individuales de ansiedad percibidos puede proporcionar una mayor comprensión de la respuesta de la ansiedad estado precompetitiva que si sólo se utiliza la intensidad de la respuesta (Chamberlain y Hale, 2007). Por tanto, lo decisivo sería la interpretación que hace cada sujeto de su estado emocional, de manera que habría deportistas que competirían de forma óptima con altos/bajos valores en sus niveles de ansiedad, e incluso existirían deportistas que pueden ofrecer su mejor rendimiento con un perfil anímico considerado como “negativo” (Terry, 1993).

Un posible exceso de ansiedad como tal no implicaría necesariamente aspectos negativos ni positivos, ya que en todo caso dependería de la capacidad del deportista para gestionarlo y afrontarlo (Lazarus, 2000). En la literatura encontramos otras variables que se han relacionado con el rendimiento en diferentes campos, como la autoeficacia, condicionada por factores personales, cognitivos, ambientales y conductuales (Bandura, 1977), o la autoconfianza (AU) en el deporte, definida como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad

para tener éxito en el deporte (Vealey, 1986). La confianza que el deportista posee en sí mismo no es una medida directa de su ansiedad, pero existen estudios que muestran que bajos niveles de autoconfianza (AU) suelen acompañarse de un nivel mayor de ansiedad cognitiva (AC) (Krane y Williams, 1987; Martens; Vealey, y Burton, 1990).

Se encuentran estudios que muestran que en golfistas el nivel de (AC) parece tener una relación lineal negativa, la ansiedad somática (AS) una relación curvilínea y la autoconfianza (AU) una relación positiva (Chamberlain y Hale, 2007). Otros estudios realizados en diferentes deportes como el tenis concluyen que altos niveles de ansiedad cognitiva no tienen necesariamente efectos negativos sobre el rendimiento, sino que dicho efecto viene determinado por el efecto diferenciador de la percepción direccional de los síntomas.

Jones (1993) constataron que la direccionalidad de las percepciones de los síntomas de ansiedad proporcionaba una mayor comprensión de la respuesta de la ansiedad estado precompetitiva, de manera que los niveles de ansiedad somática fueron percibidos como facilitadores del rendimiento frente a la ansiedad cognitiva. Por otro lado se constató la importancia de la autoconfianza percibida como variable predictora de rendimiento. Al analizar la relación entre la intensidad y la interpretación de los síntomas percibidos de ansiedad en deportistas de diferentes niveles competitivos, encontramos estudios que establecen comparaciones referentes al comportamiento de la ansiedad y el modelo psicológico precompetitivo entre deportistas de diferentes niveles competitivos (Jones y Swain, 1992; Jones, et al., 1993; Jones, et al., 1994), así como entre grupos con diferentes expectativas de logro (Jones y Hanton, 1996). A pesar de que no se han encontrado diferencias en la intensidad de los síntomas entre los diferentes grupos, los deportistas de élite y los miembros de grupos con expectativas de logro positivas presentan una percepción direccional de los

síntomas de ansiedad más facilitadora que sus respectivos grupos comparativos (Craft; Magyar, Becker, y Feltz, 2003). Por otro lado, la autoconfianza (AU) parece actuar como reguladora de los síntomas de ansiedad sólo en deportistas de alto nivel (Mellalieu, et al., 2006). Respecto a la intensidad y direccionalidad de la ansiedad competitiva en atletas de élite, los registros de SC parecen modular las relaciones entre sus síntomas de ansiedad y su posterior percepción direccional. La (AU), junto a un óptimo estado emocional, podrían ser factores cruciales para contrarrestar la interpretación perturbadora de los síntomas de ansiedad y ayudar a los deportistas a controlar las situaciones de estrés en el ámbito competitivo (Robazza, et al., 2008). Por el contrario, parece que en atletas de menor nivel competitivo son necesarios altos niveles de (AU) e interpretaciones bajas de las percepciones de los síntomas de ansiedad para proporcionar una percepción facilitadora de su competencia (Mellalieu, et al., 2006).

En relación al nivel de ansiedad y el género de los deportistas, no hay muchas investigaciones que examinen las diferencias de género en ansiedad, pero se ha encontrado que las chicas tenían puntuaciones más altas que los chicos en las escalas de ansiedad cognitiva y ansiedad somática, y más bajas en la escala de autoconfianza (Martens, et al., 1990; Sewell y Edmondson, 1996). Estos mismos autores encontraron diferentes patrones temporales precompetitivos de ansiedad y autoconfianza entre sexos, de manera que las chicas presentaban niveles de ansiedad cognitiva superiores al de los chicos justo 30 minutos antes de la competición, pero estas diferencias no fueron significativas en ningún caso.

CAPITULO 1.

1.1. Planteamiento del proyecto.

1.2. Antecedentes.

Las circunstancias que condujeron a tratar el fenómeno expuesto responden a una necesidad personal de identificar el ¿Por qué? es tan marcada la ansiedad en un deporte como el tenis de campo, se parte de la motivación de identificar que sucede cuando un deportista muestra signos de ansiedad y como esa ansiedad puede influir en el desarrollo de la competencia, es importante también considerar como los deportistas suelen o no manejar de manera correcta la ansiedad.

- Letelier López, Alejandra. Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado

Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. Estudio realizado en la ciudad de Santiago de Chile, estudio que demuestra la correlación significativa que existe entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento que se realizan en psicología la muestra constituyó un número de 26 tenistas varones de cuatro clubes de la ciudad con aplicación del cuestionario CSAI-2. La investigación se inserta en el deporte de rendimiento, en el que se encuentra el deporte competitivo, cuyo énfasis está puesto en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que influyen en la actuación de los deportistas frente a un rival.

- López, Juan Carlos. Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en el tenis de mesa, estudio realizado en la ciudad de Murcia a deportistas de tenis de mesa, en este estudio se hace una reseña histórica del tenis de mesa y describen las estrategias que se utilizaron para mejorar las capacidades psicológicas de los jugadores .

Las características del tenis de mesa en cuanto a velocidad, precisión, escasa duración y elevada intensidad de los puntos, constantes cambios y continua toma de decisiones, necesidad de gran cantidad de horas de entrenamiento para su dominio, dificultad para dedicarse profesionalmente, etc., le hacen ser un deporte de altas exigencias, no sólo técnicas, tácticas y físicas, sino que también demanda una gran capacidad y resistencia mental si se quiere alcanzar cierto nivel de rendimiento. Tras una breve exposición del origen del tenis de mesa, y de cómo está organizada la competición actualmente, se describen las demandas psicológicas propias del tenis de mesa, tanto como especialidad deportiva en sí, como las diferentes situaciones específicas de la competición potencialmente desestabilizadoras, dejando en evidencia el margen de mejora que un deportista puede lograr a través de la preparación psicológica.

- SantosRosa, F. J.1; García, T.2; Jiménez, R.2; Moya, M.3; Cervelló, E. M.3. predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo de tenistas juveniles Este estudio examinó en una muestra de 151 tenistas el efecto de las claves disposicionales y situacionales relacionadas con el proceso competitivo, en la predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo. Las variables analizadas y medidas han sido: el Estado de Flow Situacional, el Estado de Implicación Ego y Tarea en competición, y la Ansiedad Somática, Cognitiva, y Auto confianza (Dirección). Los resultados obtenidos muestran que el mayor predictor de la satisfacción con el rendimiento obtenido ha sido el estado de flow situacional, seguida por el estado de implicación a la tarea, y el estado de implicación a l ego.
- Checa Esquivá, Irene, bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo de un instrumento de valoración. la emoción un concepto que supone en sí mismo un reto conceptual. Cuando ya parecen superadas las controversias acerca de su definición, su

clasificación o su origen, siguen apareciendo modelos de relación conceptual que pueden ser aplicados a esta área de intervención, el deporte y el ejercicio, o a cualquier otra. Y este hecho, lejos de suponer un motivo de abandono del estudio y la investigación sobre las emociones, supone un aliciente más para continuar averiguando en qué medida la respuesta emocional influye en determinadas variables y viceversa.

- Laura Córdoba. José Francisco. Análisis comportamental del rendimiento deportivo. Estudio en el que se establece de manera clara los conceptos de la ansiedad y la multidimensionalidad de la ansiedad y correcto uso CSAI- 2.
- Romero carrasco. Alicia et al. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición, estudio en el cual varios autores determinan una muestra de 26 jugadores de tenis comprendidos entre los 14 y 16 años de diferentes clubes de la ciudad de Santiago – Chile estudio que demuestra en primera instancia cuales son los niveles de bienestar psicológico y entrenan estrategias de afrontamiento tales como la falta de afrontamiento activo, la reducción de la tensión, y el alto índice de autoculparse, presenta un procedimiento en el cual se aplicó el cuestionario de evaluación de estrategias de afrontamiento donde evaluaban aspectos como la calma emocional, planificación activa, reestructuración cognitiva, distanciamiento mental y conductas de riesgo.
- Pueden. Andrew, respirar para controlar la ansiedad en el tenis, academia de alto rendimiento Bolton arena, reino unido, revista internacional de la ITF. 2009, Estudio de caso en el cual describe como, aunque la ansiedad lleva a tensiones musculares que a su vez inhiben el rendimiento tenístico muestra como aprender a respirar correctamente puede controlar los efectos fisiológicos de la sobre somatización. Se explica la diferencia entre la respiración superficial y profunda y se proporcionan consejos claros y específicos sobre como respirar correctamente desde el estómago.

- Young. Janet. (2008) Entrenador, ¿puedes ayudarme a ser mentalmente fuerte?, universidad de victoria Australia. ITF coaching and sport sciencie review. Trabajo en el que se define el concepto de fortaleza mental y las pautas para los entrenadores en donde se determina que la fortaleza mental puede ser útil para los entrenadores y para los deportistas, determina los atributos del jugador “mentalmente fuerte” se determina igualmente como desarrollar la fortaleza mental en donde el papel especialmente el conocimiento y como este es importante es transmitido a los deportistas.

1.3. Pregunta problema.

¿De qué manera puede llegar a influenciar los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento sobre el rendimiento deportivo de los tenistas infanto-juveniles de competencia de la liga de tenis de Bogotá teniendo en cuenta las manifestaciones antes durante y después de la competencia?

1.4. Justificación.

La historia y varios estudios han demostrado la importancia de las ciencias aplicadas al deporte en el sentido en que alimentan y desarrollan el deporte en sí, se evidencian elementos que se desconocen por parte de los entrenadores en cada una de las disciplinas, elementos que son importantes para mejorar el rendimiento de los deportistas, el hecho de que los deportistas y entrenadores conozcan estos aportes hacen que se sientan más acompañados y a la vez motivados para seguir explotando las cualidades de los deportistas, en este sentido una de las ciencias que acompaña y aporta conocimientos al deporte es la psicología especialmente en disciplinas de orden individual, ahora bien la psicología va de la mano con uno de los deportes más exigentes

psicológicamente, hablamos del tenis de campo, un deporte que en su protagonismo es de orden individual con alta dosis de estrés debido al esfuerzo autónomo y dependiente por parte del tenista. En este orden de ideas es importante determinar cuáles son los aportes a nivel local y como es el comportamiento psicológico de los tenistas locales de la ciudad de Bogotá y de cuáles son los procesos que se llevan a cabo al interior de los equipos. Específicamente de una de las emociones más evidentes en este tipo de disciplinas deportivas, la ansiedad.

Respondiendo a la necesidad de estudiar la ansiedad como aspecto relevante dentro de un deporte individual como el tenis de campo, reconociendo la exigencia psicológica del mismo. Partimos de identificar cómo influye la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en deportistas de competencia.

1.5. Objetivos.

1.5.1. Objetivo General.

Comprobar si los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento tienen relación e influyen en el rendimiento deportivo de los tenistas juveniles con tendencia a la alta competencia.

1.5.2. Objetivos Específicos.

- Describir la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento presentes en los jóvenes tenistas.

- Interpretar y correlacionar los resultados arrojados por los cuestionarios frente al rendimiento deportivo para comprender los efectos de la ansiedad en los diferentes escenarios de estudio.
- Establecer el grado de asociación entre la ansiedad de estado pre competencia, post competencia, estrategias de afrontamiento y el rendimiento.
- Determinar si la ansiedad y las estrategias de afrontamiento son factores que influyen positiva o negativamente en el rendimiento deportivo.

CAPITULO 2.

2.1. Hipótesis.

El éxito de la competencia y el desempeño deportivo están asociados directamente a la influencia de las estrategias de afrontamiento y de los efectos distintivos de la ansiedad que por sobre el deportista generan cambios a nivel cognitivo, fisiológico y motor.

2.2. Marco teórico.

A continuación se exponen algunos conceptos teóricos relacionados con las variables de la investigación y la disciplina deportiva en la cual se hará la investigación.

2.3. Caracterización del tenis de campo.

2.3.1. ¿Qué es el tenis de campo?

El tenis de campo es un deporte primordialmente individual de características acíclicas, que se practica en un terreno llano rectangular dividido en partes iguales por una red; el objetivo principal es disputar puntos mediante una pelota entre dos jugadores (individual) o entre dos parejas (dobles) jugando con raquetas golpeando la pelota para que sobrepase la red y bote al otro lado del campo.

2.4. Caracterización del deportista.

2.4.1. Biotipología y tipo constitucional.

Deportista con características mesomórficas (componente que indica la predominancia de la masa músculo- esquelética).

2.4.2. Talla.

Estratégicamente es importante en algunos golpes, pero no determina el éxito del mismo.

2.4.3. Peso.

Relación con la talla dentro de los rangos normales establecidos científicamente para estos.

2.4.4. Tipos de fibras.

Fibras tipo II A, fibras que obtienen energía a partir de los metabolismos anaeróbicos y aeróbicos.

2.4.5. Sistemas energéticos.

El Tenis de Campo, es un deporte con características acíclicas, en el que se suceden continuamente, periodos de trabajo y de descanso. Los constantes cambios de ritmo e intensidad que se producen durante los partidos, lo convierten en una actividad mixta desde el punto de vista del metabolismo energético.

2.5. Tipo de Competencia.

Periódica, el tipo de competencia determina el tiempo de preparación física y técnica. El calendario depende principalmente del ente organizador del torneo y las ligas y federaciones asociadas quienes son los que determinan las fechas y lugares de competencia.

2.6. Caracterización de las Cualidades Físicas.

Entre las cualidades físicas más importantes de sus jugadores, cabe mencionar la velocidad y la resistencia, ya que los cortos esfuerzos de actividad intensa durante el juego son predominantes en el mismo.

Los jugadores de tenis deben reunir las siguientes Capacidades Físicas:

2.6.1. La Resistencia.

Es la capacidad condicional que le permite al atleta soportar, adaptarse y recuperarse rápidamente de intensas cargas físicas y mentales, retardando la aparición de la fatiga muscular y continuando con el esfuerzo prolongado (Ruiz e Izaguirre, 2007).

2.6.2. La Fuerza.

Es la capacidad física necesaria para vencer resistencias externas o contrarrestarlas mediante contracciones musculares (Ruiz e Izaguirre, 2007).

2.6.3. Fuerza Explosiva.

La fuerza explosiva se define como la máxima capacidad de trabajo en la menor unidad de tiempo.

2.6.4. Fuerza rápida.

La fuerza rápida es la que se desarrolla con una alta velocidad (no máxima) teniendo "control" sobre ambas fases de la contracción muscular (tanto excéntrica como concéntrica). Generalmente se utiliza para su entrenamiento un porcentaje de trabajo que va desde el 60 al 80 % (Mayeta Bueno '93).

2.6.5. Manifestaciones de la fuerza - Fuerza muscular en el jugador de tenis.

Fuerza explosiva en los miembros inferiores (mejora la capacidad de aceleración).

Fuerza rápida en los miembros superiores (para golpear fuertemente la pelota).

Resistencia de la fuerza (necesaria para mantener la misma cantidad de fuerza [newton] por periodos prolongados {aprox. 1000 golpes misma intensidad durante todo el partido}).

Fuerza Máx. (Nula. Poco determinante en acciones de juego).

2.6.6. La Velocidad.

Es la capacidad senso-motriz que nos permite realizar una acción ante un estímulo o señal en el menor tiempo posible (Ruiz e Izaguirre, 2007).

Un tenista tiene que realizar una cantidad enorme de arrancadas, aceleraciones y cambios de dirección.

La intensidad de las carreras varía, en algunos golpes los desplazamientos son cortos y la intensidad de la carrera baja, pero en otros son largos e intensos. Esto supone un desgaste interválico e irregular, que a la larga se hace muy importante.

2.6.7. Manifestaciones de la Velocidad - velocidad en el jugador de tenis.

Resistencia de la velocidad (mínima; no existen acciones determinantes).

Velocidad máx. (Nula; no existen acciones determinantes).

Velocidad de reacción. (Desplazamientos y golpes explosivos, potentes y veloces trabajo eficiente de las uniones neuromusculares).

Precisamente, lo que abunda en el tenis: arrancar, frenar y cambiar de dirección. Para realizar esta tarea física, un jugador necesita una buena capacidad de reacción que se puede incluir dentro de la cualidad física que llamamos velocidad de reacción.

2.6.8. Velocidad de reacción.

la capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo Blanco (2003).

2.6.9. Acciones que predominan y vinculan el éxito del juego.

(Arrancar, correr, golpear, saltar, cambiar de dirección, frenar, acelerar, potencia, además de soportar la tensión emocional de la competición) exceptuando la última son acciones primordialmente anaeróbicas, pero que se extienden durante periodos de (t) prolongados 2 – 4 hrs.

2.7. Caracterización de la ansiedad.

La ansiedad ha sido abordada desde dos perspectivas o dimensiones; por un lado, se considera como un rasgo y por otro, como un estado (Spielberger, 1966). Tal como su nombre lo especifica, la ansiedad rasgo es parte de la personalidad; es un rasgo que se manifiesta en una tendencia o disposición conductual adquirida que “predispone a una persona a percibir como amenazante una amplia gama de circunstancias de competencia y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la demanda” (Weinberg y Gould, 1996, p. 104). Por otra parte, la ansiedad estado competitiva, se define como “un estado emocional

inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Martens, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004). Los altos niveles de ansiedad estado son experimentados como intensamente molestos; si la persona no puede evitar el estímulo que la provoca, despliega estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación amenazante (Soto, 2003).

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

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

2.7.1. Ansiedad Cognitiva.

Considerada como el conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

2.7.2. Ansiedad Somática.

Considerada como una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

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

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

Si bien los hallazgos resultan lógicos, es necesario precisar las condiciones individuales en las cuales la ansiedad se presenta. De esta manera, se ha encontrado la existencia de correlación negativa entre la intensidad de la ansiedad estado competitiva y el rendimiento en atletas menos

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

2.8. Caracterización de las estrategias de afrontamiento.

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

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

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

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

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

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

La primera dimensión, afrontamiento orientado a la tarea o al problema, se relaciona con las acciones utilizadas con el objetivo de cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Es decir, aquellos esfuerzos orientados a resolver el problema a través de una reestructuración cognitiva o de realizar intentos por modificar la situación. Entre estas estrategias se encuentran el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico de los recursos en función de las demandas. Este estilo de afrontamiento es el más eficaz en situaciones controlables (Endler, 1997).

La segunda dimensión, es el afrontamiento orientado a la emoción, éste se refiere a las acciones que se emplean con el objetivo de regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas. Esta dimensión incluye estrategias como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Este estilo es el más eficaz en una situación incontrolable (Endler, 1997). Algunos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional. (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1994) Esta tercera dimensión, es la evitación, la que se relaciona con aquellas acciones que se utilizan para desentenderse de la situación ansiógena y prestar atención a estímulos no relevantes para la tarea, e incluye estrategias tales como la negación, el retraimiento o el uso de alcohol y drogas (Endler y Parker, 1994).

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

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

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

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

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

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

Es decir, una mala decisión suele generar mayor ansiedad durante las competencias e incluso un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución que puede conducir hacia el abandono deportivo y en casos extremos a la aparición de burnout (Garcés de Los Fayos Ruiz, 2004). El síndrome del burnout es entendido como una reacción al estrés

intenso sufrido durante largos periodos de competencia, caracterizado por agotamiento, actitud impersonal hacia los sujetos del entorno y disminución del rendimiento deportivo (Fender, 1989; Cohn, 1990; Rotella, Hanson y Coop, 1991). El modo en que un deportista afronta psicológicamente las situaciones difíciles en su deporte, puede predisponerlo a padecer este síndrome. Por lo tanto, un afrontamiento adaptativo está relacionado con la prevención del síndrome.

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

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

2.8.1. Calma emocional.

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

2.8.2. Planificación activa/ Reestructuración cognitiva.

Se refiere a los intentos por resignificar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico y es una estrategia orientada al problema.

2.8.3. Retraimiento mental.

Implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Es una estrategia evitativa.

2.8.4. Conductas de riesgo.

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

2.8.5. Búsqueda de apoyo social.

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

CAPITULO 3

3.1. Metodología.

En el estudio realizado sobre los efectos de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en escenarios pre competencia, competencia, post competencia y entrenamientos, fue necesario la implementación de una investigación cualitativa de carácter descriptiva debido a la naturaleza del estudio y la problemática expuesta la cual me propone indagar sobre la relación de la ansiedad con el rendimiento deportivo.

Para la realización complementaria de la presente la investigación se adoptaron algunos aspectos del método cuantitativo como lo son; el cuestionario psicológico, la medición y análisis de resultados de la información de la aplicación del cuestionario obtenida por medio

Este es un estudio de tipo descriptivo correlacional, ya que se busca interconectar diferentes escenarios de estudio, el cuestionario fue aplicado en dos momentos pre competencia y post competencia para visualizar mejor el comportamiento de la variable a los tenistas, un segundo momento consistió en realizar un cuestionario de estrategias de afrontamiento durante los encuentros deportivos para determinar valores aritméticos y relacionarlos con los valores del cuestionario de valoración de la ansiedad, la situación no fue controlada por el investigador para no condicionar las respuestas, el investigador en este caso yo, me limite exclusivamente con explicar la forma de resolver el cuestionario y no más.

3.2. Tipo de Investigación.

1. En primera instancia; Cualitativa con tipo de estudio descriptivo debido a la naturaleza de la problemática expuesta, la cual propone indagar sobre los efectos de la ansiedad deportiva siendo un área actitudinal del sujeto. Adquiriendo en segunda instancia un carácter
2. En segunda instancia; Cuantitativa, que permite la recolección y medición de datos con un método analítico que me lleva a obtener una explicación del fenómeno.

3.3. Tipo de Método.

Hipotético- deductivo, se propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales mediante procedimientos deductivos. Es la

vía primera de inferencias lógico deductivas para arribar a conclusiones particulares a partir de la hipótesis y que después se puedan comprobar experimentalmente.

3.4. Tipo de estudio.

Descriptivo correlacional, se propone este tipo de estudio en el sentido de que se va a abordar la variable fija, se estudió se evaluó, se midió y se relacionó con las estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo teniendo en cuenta los escenarios pre competencia, competencia, post competencia y las estrategias de afrontamiento ensayadas en los entrenamientos y aplicadas en las competencias oficiales.

3.5. Población y Muestra.

- 6 Tenistas hombres y mujeres de competencia con proyección a altos logros en edades comprendidas entre los 11 y los 14 años de edad.
- Pertenecientes al equipo de la liga de tenis de Bogotá.
- Pertenecientes a la federación colombiana de tenis.

3.6. Instrumentos Para la Recolección de Información.

Para la evaluación de la Ansiedad Estado Competitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, **Csai-2**, Mártnens, 1992) consistente en un cuestionario de 27 ítems, distribuidos en tres subescalas que miden ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Las dos primeras tienen una correlación positiva con

la escala, mientras que la tercera, presenta una correlación negativa con el CSAI-2. En este cuestionario el deportista debe responder la opción que más se adecue a su estado competitivo, a través de una escala likert de 4 puntos, en la que 1 representa “Nada” y 4 “Mucho”.

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

3.7. Procedimiento.

Para llevar a cabo la investigación se obtuvo autorización de la psicóloga y del director técnico y jefe de entrenadores del equipo. Con posterioridad se les informó a los deportistas el propósito del estudio, explicándoles que las respuestas eran anónimas y que su participación era voluntaria, se aplicaron los cuestionarios a los tenistas de más rendimiento y regularidad competitiva. La aplicación de los instrumentos se realizó en tres momentos; el primer momento corresponde momentos antes de la competencia, el segundo momento inmediatamente terminada la competencia y el tercer momento correspondió a la aplicación en entrenamientos del ACSQ-1. Siempre en presencia del padre de familia y del entrenador. La aplicación del cuestionario CSAI-2 se llevó a cabo en varios momentos durante cuatro meses aproximadamente cada que en el calendario correspondía competencia, aproximadamente 15 tomas, teniendo en cuenta que no todos los tenistas

evaluados competían en los mismos torneos por su nivel, ranking y categoría en el cual se accedía por quillay (clasificación) sin embargo, se trató de realizar la mayor cantidad de cuestionarios para que todos los tenistas tuvieran la misma cantidad de competencias en promedio. El cuestionario ACSQ-1 se realizó en un día posterior a un entrenamiento, en donde el deportista realizaba un autoanálisis de sus comportamientos globales en competencia.

Previa la aplicación de los cuestionarios se realizó un procedimiento de almacenamiento y registro de datos por separado e individualmente del CSAI-1 y del ACSQ-1 en una rejilla de datos, donde se tabularon y graficaron los datos para posterior elaboración de tablas de comparación y análisis de resultados, posterior a ello se interrelacionaron las variables de estudio con el rendimiento deportivo que consistía en un porcentaje de los partidos ganados y perdidos.

Para el análisis de los resultados se consolidaron los valores de los cuestionarios en tablas para mejor visualización y posterior análisis.

Para evaluar el nivel de ansiedad estado de los tenistas y las estrategias de afrontamiento, se utilizaron gráficas para determinar y visualizar las subescalas de cada uno de los cuestionarios.

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

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

CAPITULO 4

4.1. Análisis de datos.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos considerando los objetivos generales y específicos del estudio. Por lo tanto, en primer lugar se describe el procedimiento de recolección, almacenamiento y extracción de datos de los cuestionarios CSAI-2 pre competencia, CSAI-2 post competencia y ACSQ-1. En segundo lugar se exponen los resultados del análisis de contenido y la confiabilidad de los instrumentos para, posteriormente, describir los resultados de la aplicación de los cuestionarios (CSAI-2 y ACSQ-1) y exponer la relación existente entre estos dos cuestionarios y su correlación propia con el rendimiento deportivo de cada uno de los tenistas.

Análisis estadístico descriptivo.

Con el objetivo de evaluar el nivel de ansiedad estado de los tenistas que componen la muestra, se utilizaron técnicas estadísticas de gráficas, promedio y coeficiente de correlación de Pearson.

Procedimiento para el almacenamiento y análisis de datos.

Como se explicó en líneas anteriores para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios se obtuvo previa autorización del entrenador en jefe del equipo, de los padres de familia y de la psicóloga del equipo. Con posterioridad se les informo a los deportistas el propósito del estudio, se les explico a los deportistas la manera de comprender y diligenciar los cuestionarios. La aplicación del instrumento de medición CSAI-2 se realizó a lo largo de los meses de Mayo, agosto, septiembre y

octubre, cada que en el calendario oficial correspondían competencias; para obtener un total de 10 competencias aproximadamente para cada deportista, la aplicación del CSAI.2 se realizó en dos momentos; uno previo a la competencia, el deportista diligenciaba el cuestionario minutos antes de ser anunciado a competencia, dos; posteriormente terminada la competencia. El ACSQ-1 se aplicó una sola vez posteriormente acabado un entrenamiento.

Posterior a la toma total de los datos de los cuestionarios se procedió a almacenar los datos del cuestionario CSAI-2 pre y post competencia así como también el ACSQ-1 para realizar la extracción de los datos y graficar los mismos.

Para evaluar el nivel de ansiedad pre y post competencia así como las estrategias de afrontamiento se utilizó el formato de registro y almacenamiento propuesto por Manuel Martínez Marín¹. Se utilizaron técnicas descriptivas de promedio.

En una segunda parte se utilizaron las técnicas de coeficiente de correlación de Pearson para determinar el grado de correlación de cada uno de los datos promedio de cada una de las competencias de cada uno de los deportistas con los datos promedio de las variables, CSAI-2, ACSQ-1 Y RENDIMIENTO, PARA ESTABLECER EL GRADO DE ASOCIACIÓN Y CORRELACIÓN ENTRE EL CSAI-2 PRE VS ACSQ-1; CSAI-2 POST VS ACSQ-1; CSAI-2 PRE VS RENDIMIENTO POSITIVO; CSAI- 2 PRE VS RENDIMIENTO NEGATIVO; ACSQ-1 VS RENDIMIENTO POSITIVO; ACSQ-1 VS RENDIMIENTO NEGATIVO; CSAI-2 POST VS RENDIMIENTO POSITIVO; CSAI-2 POST VS RENDIMIENTO NEGATIVO.

¹ Análisis comportamental del rendimiento deportivo. Facultad de ciencias de la actividad física y deporte. Universidad de Granada.

Figura 2. Formato utilizado para el almacenamiento y extracción de datos de CSAI-2 post competencia de cada uno de los deportistas de cada uno de los partidos.

ALMACENAMIENTO Y REGISTRO DE LA INFORMACION DEL TEST DE ANSIEDAD CSAI -2 (MARTENS) POSTCOMPETENCIA																																	
NOMBRE: LIZ ARISTIZABAL										SEXO: MUJER										FECHA: AGO - SEP - OCT													
VARIABLES		ITEMS DEL TEST DE ANSIEDAD CSAI - 2 (VALORADOS DEL 1 AL 4)																															
ACTIVIDAD: 1	SUJETO: 1	EDAD:	SEXO:	ITEMS DE ANSIEDAD COGNITIVA										ITEMS DE ANSIEDAD SOMATICA										ITEMS DE AUTOCONFIANZA									
				N DE ITEMS	1	4	7	10	13	16	19	22	25	TOTAL PUNTOS	2	5	8	11	14	17	20	23	26	TOTAL PUNTOS	3	6	9	12	15	18	21	24	27
		PUNTAJACION																															
		4	3	1	3	3	4	2	3	2	25	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	18	2	2	3	2	2	3	3	3	3	23	
GRAFICAS																																	
FORMULAS		$\%AC=(X-9)*3,7$										$\%AS=(X-4)*3,7$										$\%AU=(X-9)*3,7$											
		59,2										51,8										51,8											
		NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO																				
PERCENTILES		0%	33%	66%	100%	0%	33%	66%	100%	0%	33%	66%	100%																				

Figura 3. Formato utilizado para el almacenamiento y extracción de datos de las estrategias de afrontamiento, se muestra gráficas y promedios estándar.

ALMACENAMIENTO Y REGISTRO DE LA INFORMACION DEL TEST ACSQ-1																																					
NOMBRE:	LAURA VALENINA VILLAMIL																																				
EDAD:	11 AÑOS																																				
SUBESCALAS	CALMA EMOCIONAL				PLANIFICACION ACTIVA/REESTRUCTURACION COGNITIVA				RETRAIMIENTO MENTAL			CONDUCTAS DE RIESGO			BUSQUEDA APOYO SOCIAL																						
Nº DE ITEMS	4	9	10	18	21	23	28	TOTAL PUNTUACION	11	15	19	22	24	27	TOTAL PUNTUACION	1	3	8	14	17	26	TOTAL PUNTUACION	2	7	16	25	TOTAL PUNTUACION	5	6	12	13	20	TOTAL PUNTUACION				
PUNTUACION	5	5	5	4	5	5	5	34	5	5	5	5	5	30	2	2	1	2	1	3	11	3	4	5	4	16	1	1	1	2	1	6					
GRAFICAS																																					
% SUBESCALA																																					
	PUNT. MAX						35	PUNT. MAX						30	PUNT. MAX						30	PUNT. MAX						25	PUNT. MAX						25		
	PUNT. MIN						7	PUNT. MIN						6	PUNT. MIN						6	PUNT. MIN						4	PUNT. MIN						5		
	% A FAVOR							% A FAVOR						% A FAVOR						% A FAVOR						% A FAVOR						% A FAVOR					
							97,14285714																														
	% EN CONTRA						2,857142857	% EN CONTRA						% EN CONTRA						% EN CONTRA						% EN CONTRA						% EN CONTRA					
SUBESCALAS	CALMA EMOCIONAL				PLANIFICACION ACTIVA/REESTRU				RETRAIMIENTO MENTAL			CONDUCTAS DE RIESGO			BUSQUEDA APOYO SOCIAL																						
	PROMEDIO						4,857142857	PROMEDIO						PROMEDIO						PROMEDIO						PROMEDIO						PROMEDIO					

Análisis de los resultados.

Posterior al almacenamiento de datos se llevó a cabo el proceso de descripción estadística y de correlación, mediante el coeficiente de correlación de Pearson² se correlacionaron todos los datos de cada una de las variables en este caso, los datos de los cuestionarios CSAI-2 pre competencia, CSAI-2 post competencia, ACSQ-1 y RENDIMIENTO; la correlación se llevó a cabo de la siguiente manera.

TABLA 1.

<i>Fixture de correlación de las variables en este caso los cuestionarios y el rendimiento</i>		
CSAI-2 PRE COMPETENCIA	VS	ACSQ-1
CSAI-2 POST COMPETENCIA	VS	ACSQ-1
RENDIMIENTO POSITIVO	VS	CSAI-2 PRE COMPETENCIA
RENDIMIENTO NEGATIVO	VS	CSAI-2 PRE COMPETENCIA
RENDIMIENTO POSITIVO	VS	ACSQ-1
RENDIMIENTO NEGATIVO	VS	ACSQ-1
RENDIMIENTO POSITIVO	VS	CSAI-2 POST COMPETENCIA
RENDIMIENTO NEGATIVO	VS	CSAI-2 POST COMPETENCIA

A continuación se muestran los resultados obtenidos por cada uno de los deportistas, en los escenarios pre competencia, post competencia y las estrategias de afrontamiento.

Deportistas.

Resultados obtenidos del CSAI-2 pre competencia.

² En estadística, el coeficiente de correlación de Pearson es una medida de la relación lineal entre dos variables aleatorias cuantitativas. De manera menos formal, podemos definir el coeficiente de correlación de Pearson como un índice que puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas.

Figura 4. Se muestran las gráficas del deportista 1 y 2 respectivamente.

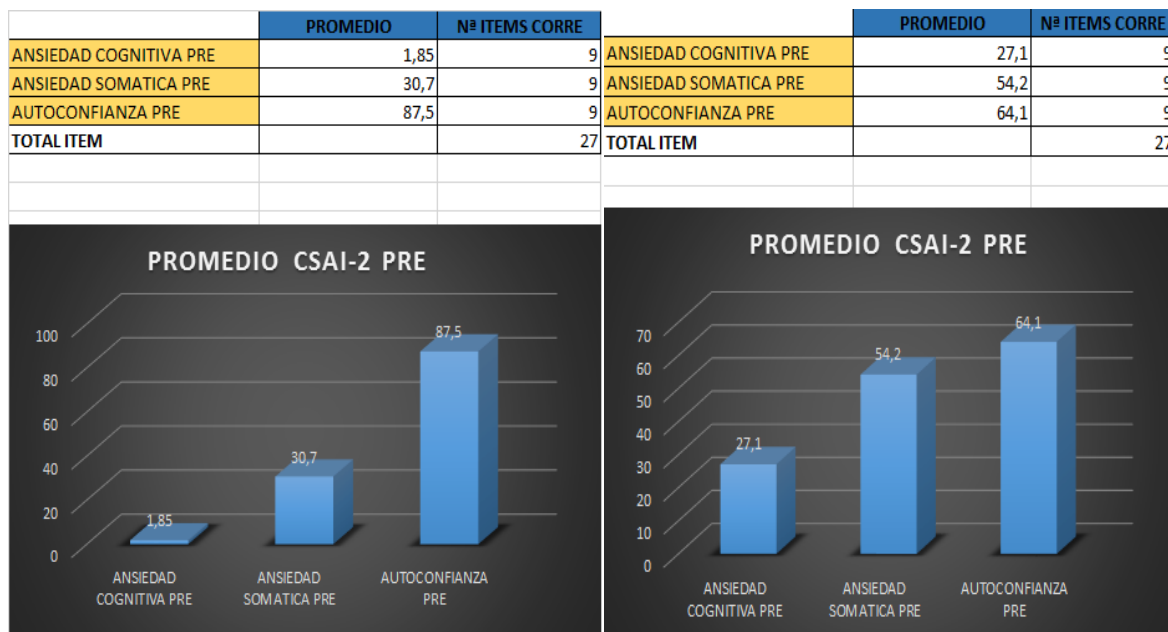


Figura 5. Se muestran las gráficas del deportista 3 y 4 respectivamente.

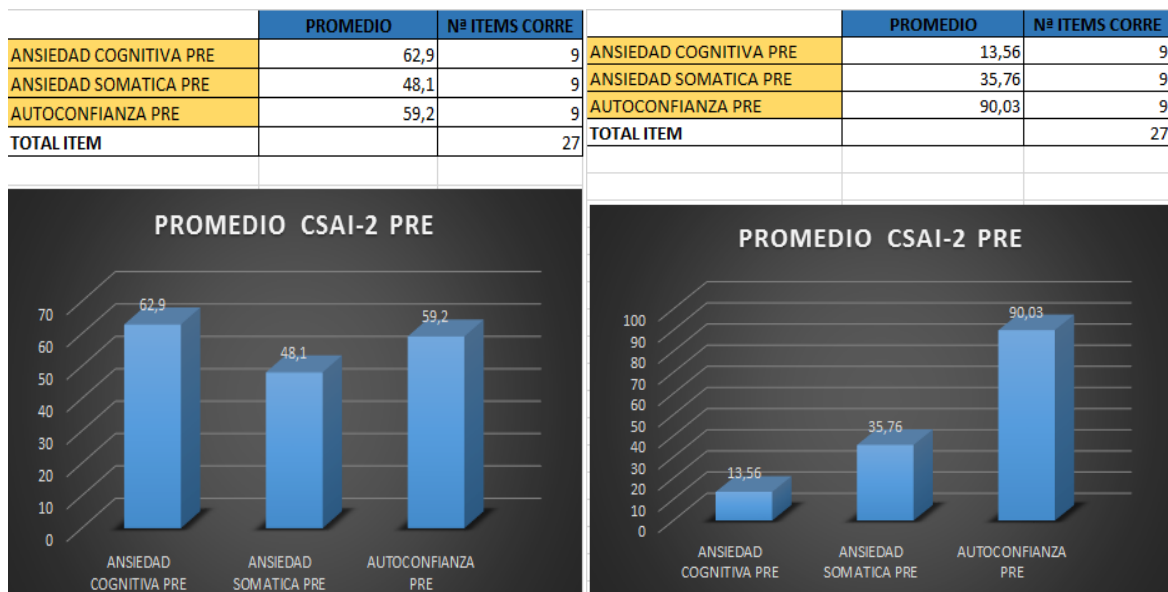


Figura 6. Se muestran las gráficas del deportista 5 y 6 respectivamente.

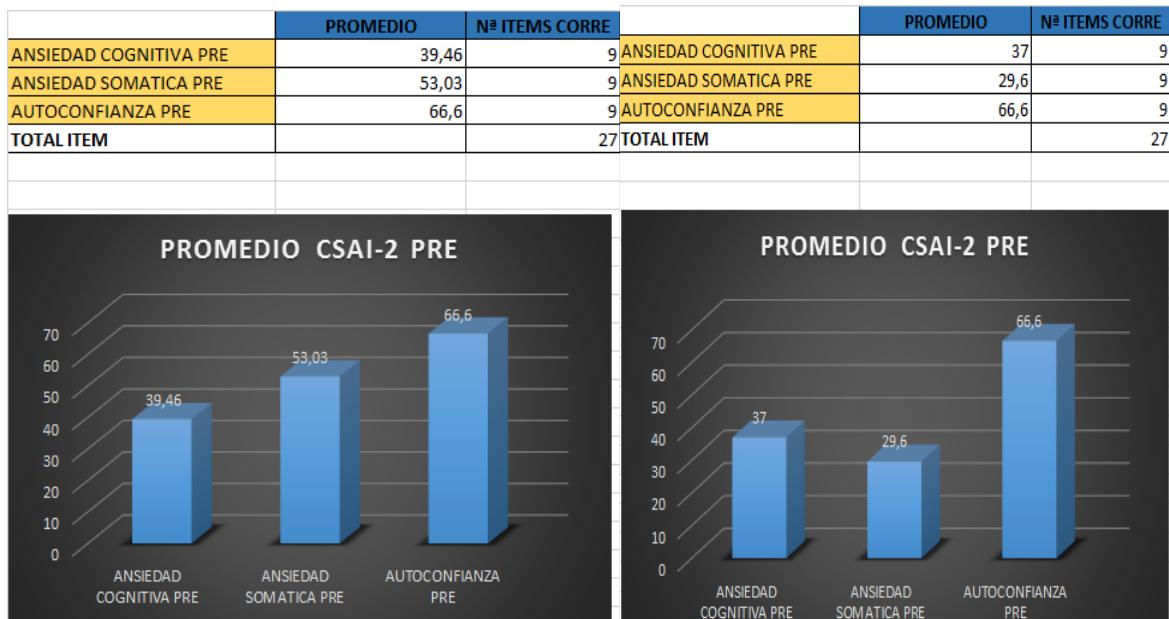
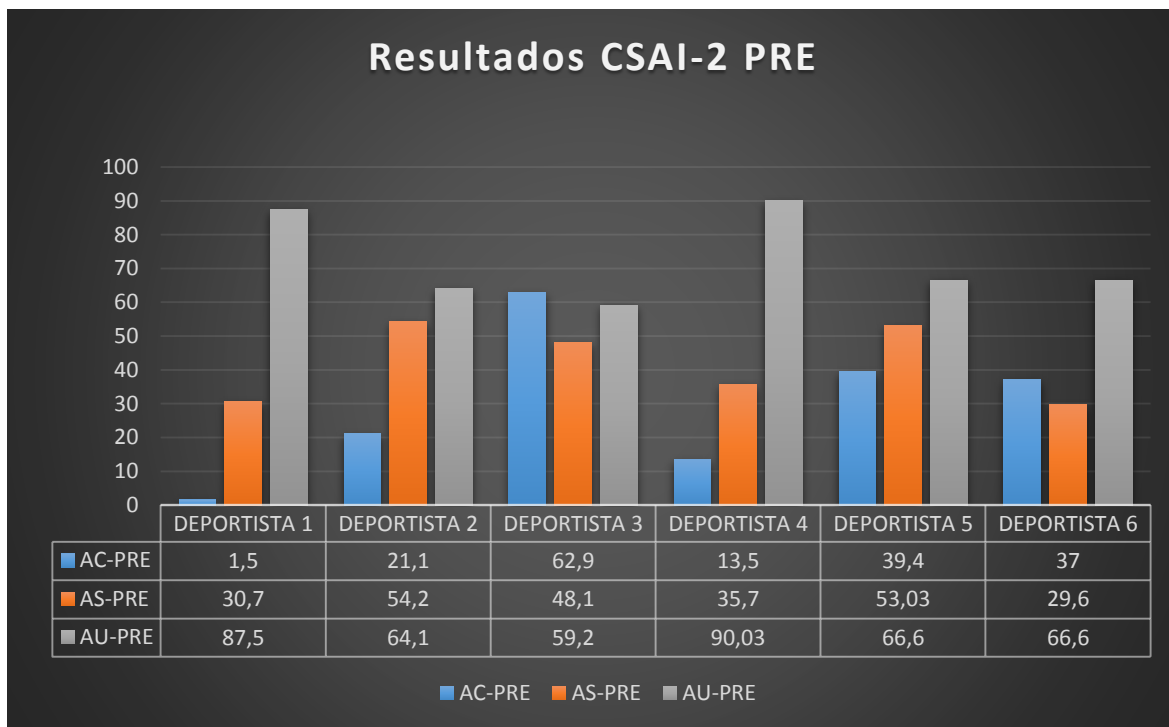


Figura 7. Resultados promediados y consolidados del CSAI-2 pre competencia.



Análisis resultados pre competencia.

Con respecto a las gráficas del CSAI-2 PRE COMPETENCIA, encontramos que en todos los deportistas la subescala de autoconfianza es elevada superando el 55% del valor total, esto quiere decir que los deportistas enfrentan la competencia con altos niveles de autoconfianza, así estén nerviosos o sientan algún otro síntoma frente al partido, sin embargo los valores de ansiedad somática si fluctúan entre uno y otro valores que oscilan entre 33% y 55% permitiendo evidenciar niveles moderados de ansiedad somática aquella que hace que presenten síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.

En la muestra se puede concluir que los tenistas presentan algo de ansiedad somática frente a la competencia un promedio de aproximadamente 41,4 %, sin embargo solamente en dos deportistas estos niveles de ansiedad están por debajo del 33 % que dentro de los valores establecidos por el grafico de almacenamiento corresponde a muy poco casi nada, esto quiere decir que estos deportistas en su sintomatología no son desestabilizados por los factores fisiológicos automáticos que se presentan antes de la competencia, podríamos decir igualmente que en teoría enfrentarían con más calma la competencia y presentarían menos niveles de estrés (Iazarus 1984).

A diferencia de los valores obtenidos en la ansiedad de estado somática la ansiedad de estado cognitiva si se diferencia de una manera más significativa entre uno y otro deportista, encontramos valores que empiezan desde 1,8 % hasta superar el 62 % de la gráfica, específicamente en el deportista 3 este valor supera únicamente al valor de autoconfianza que en su descripción es un valor alto y es el único deportista que presenta en su consolidado valores altos en las tres subescalas, en el caso del deportista 1 podríamos decir que es el deportista más estable en relación a sus pensamientos, síntomas y confianza respecto al momento previo de la competencia, seguido del deportista 4 que presenta valores bajos en las dos primeras subescalas y valores altos en la escala de

autoconfianza, si querer decir aun que son los deportistas con mejor rendimiento, pero si se encuentra una diferencia significativa entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza que en gran probabilidad posibilitarían un mejor desempeño deportivo durante el partido, dados su valores bajos de tensión, nerviosismo, desconcentración y miedo (Kim y Duda, 1997)

Al observar los valores de la gráfica podríamos inferir que los deportistas presentan niveles altos de autoconfianza, medios de ansiedad somática y diferenciales de ansiedad cognitiva, todos tiene confianza, todos presentan algo de sintomatología en cuanto a características fisiológicas, cada uno percibe la competencia de manera subjetiva existiendo una tendencia al estrés y nerviosismo (Selye, 1983)

Resultados obtenidos CSAI-2 post competencia.

Figura 8. Se muestran las gráficas del deportista 1 y 2 respectivamente.

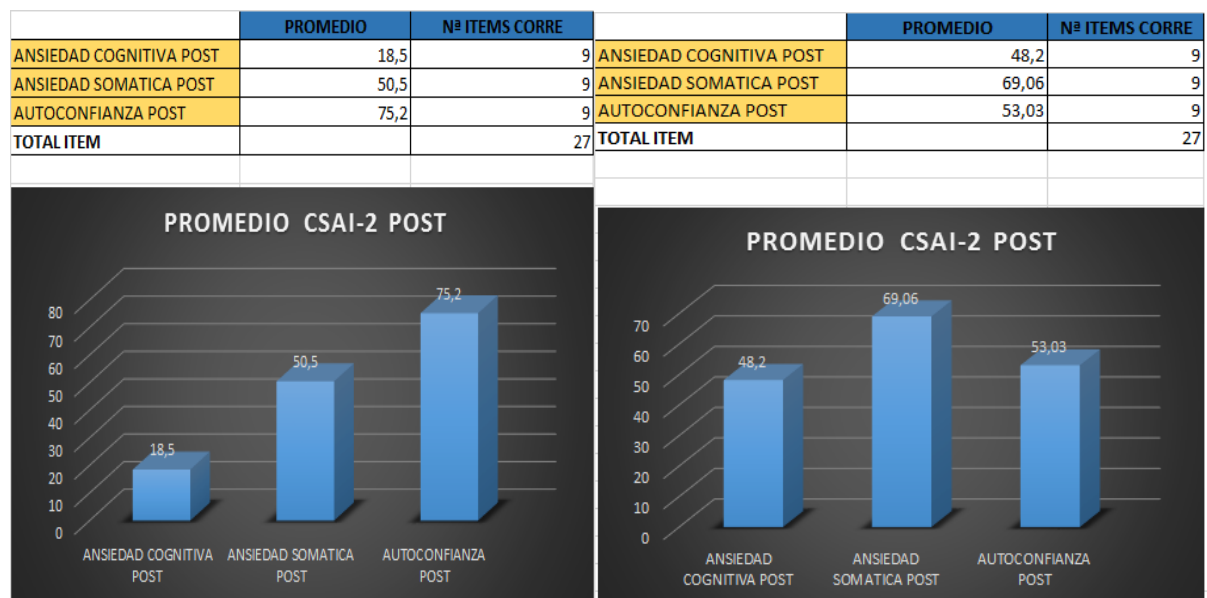


Figura 9. Se muestran las gráficas del deportista 3 y 4 respectivamente.

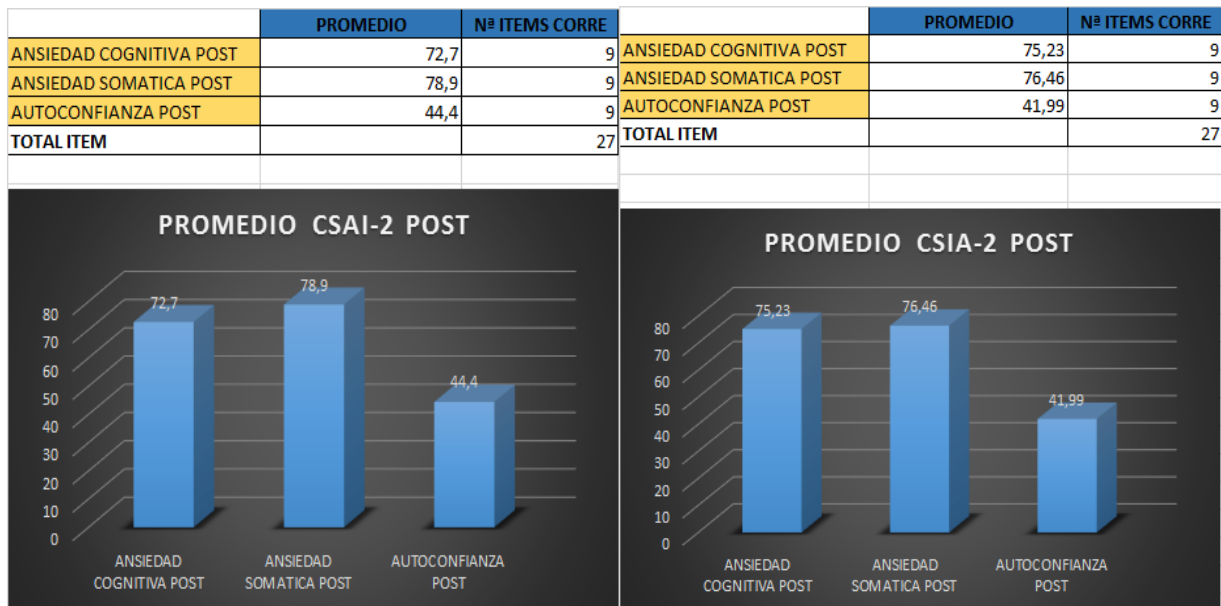


Figura 10. Se muestran las gráficas del deportista 5 y 6 respectivamente.

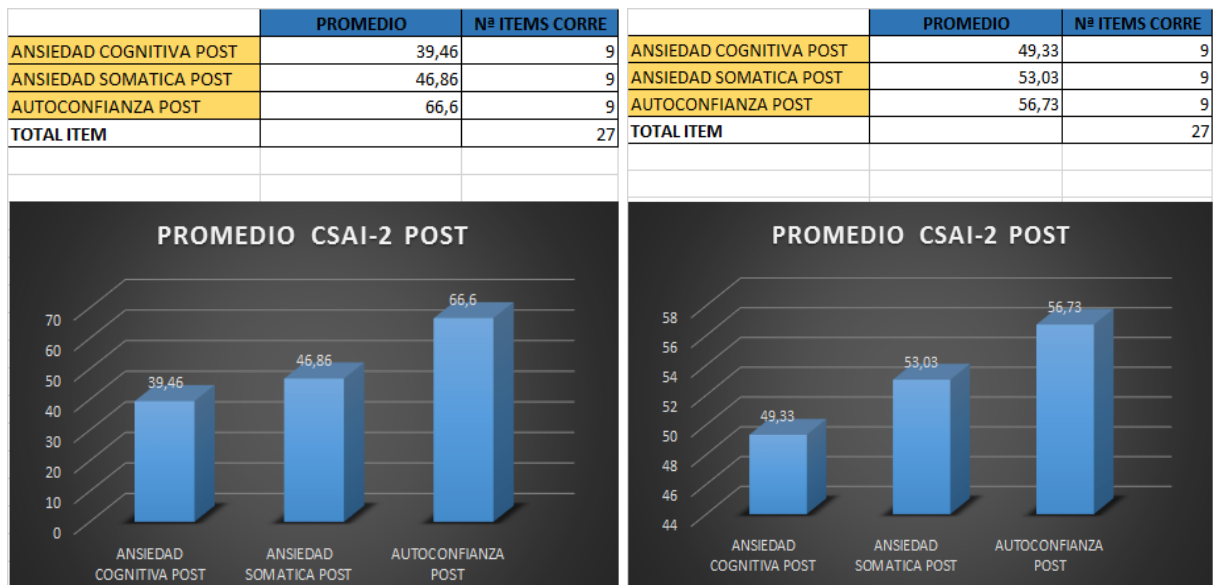
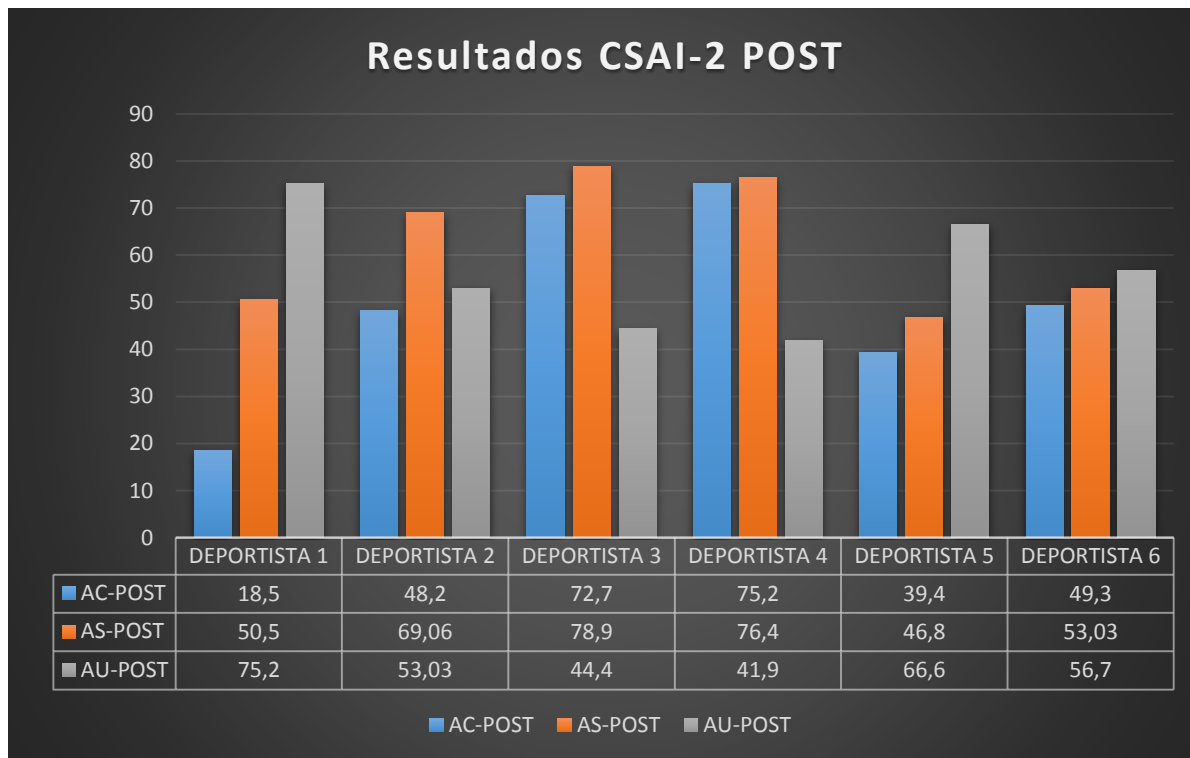


Figura 11. Resultados promediados y consolidados del CSAI-2 post competencia.



Análisis resultado post competencia.

En la gráfica 6 nos muestra de manera consolidada los promedios obtenidos del cuestionario CSAI-2 post competencia, con los valores respectivos de las tres subescalas ansiedad cognitiva (AC), ansiedad somática (AS) y autoconfianza (AU), respectivamente. Lo que se observa es que a diferencia de la gráfica 5 en donde los valores más altos se encontraban en la subescala de autoconfianza en esta grafica estos valores disminuyeron en promedio en cada uno de los tenistas.

En este caso observamos que los valores de autoconfianza disminuyeron en un 5 % en cada uno de los deportistas siendo en el deportista 4 el tenista en el cual los valores descendieron significativamente, teniendo en cuenta que este deportista era el tenista con el valor más alto de

autoconfianza en el escenario precompetitivo, se puede deducir que posterior al culminar cada encuentro este deportista se ve gravemente afectado en su autoestima quizá por el resultado final de cada encuentro deportivo, sin embargo tras reponerse de esa baja en su estado de ánimo sus emociones recobran nivel para la otra competencia. En un solo tenista estos valores en el escenario precompetencia se mantuvieron exactamente iguales, en los otros deportistas los valores descendieron en 10 unidades aproximadamente, con respecto a la subescala de autoconfianza se podemos exponer que los valores descendieron debido a que el resultado de cada partido positivo o negativo afectan significativamente la autoestima y confianza en cada uno de los tenistas, las razones puede deberse a un autoanálisis de su desempeño durante el partido concentrándose principalmente en las acciones técnicas y tácticas mal ejecutadas, lo que quiere decir que existe en ellos una persistencia del arousal, activación y estrés en los tenistas, es decir su experiencia post competencia es un traumática para ellos y trasciende de manera tal que debilita su confianza posterior a la culminación del partido (Lazarus, 2000).

Existe un desequilibrio emocional y sustancial entre la relación física – psicológica y la capacidad de respuesta de los deportistas en la que el fracaso o la satisfacción demandan consecuencias importantes (McGrath, 1970).

Con respecto a la subescala de ansiedad cognitiva se evidencia un incremento en los valores, y es en general en cada uno de los deportistas, estos síntomas físicos se deben principalmente a la elevación de la FC y al aumento de las reacciones físicas que ocurren durante el partido que intentan contrarrestar el desequilibrio del cuerpo frente a un estrés fisiológico dado por las exigencias de la competencia y que persisten por poco tiempo acabada la competencia, esto se puede demostrar en los resultados obtenidos de las preguntas 17... *¿mi corazón esta acelerado?* Y el ítem 23... *¿mis*

manos están húmedas? Del CSAI-2 POST. Preguntas en las cuales los valores estuvieron en 3 y 4 que corresponde a la valoración “*moderadamente*” y “*mucho*”.

Con respecto a la ansiedad cognitiva que se obtuvo también aumento en todos los tenistas sin embargo solo en dos de los seis tenistas aumento de manera significativa, siendo los deportistas 2 y 4 con los índices de elevación más altos, pasaron de algo a bastante en la escala de valoración del CSAI-2 POST, En los otros tenistas aumento en 10 a 15 unidades sobre el valor dado. Lo anterior hace caso a que cada deportista enfrenta la competencia de una manera diferente pero que en todos influye y afecta personalmente el hecho de enfrentarse personalmente a la situación competitiva, situación que en cada deportista produce un desequilibrio y que no es posible manejarla de la mejor manera, podemos decir que existe un desequilibrio entre la naturaleza estresante de la situación competitiva y la habilidad percibida del deportista al manejar la situación. Esta habilidad es determinada por los recursos que posee el deportista para afrontar la competencia (Cox. 2008).

Si existe desequilibrio es decir una baja habilidad, baja confianza, poca experiencia podemos decir que existe un estrés eventual del deportista frente a la competencia (Cox, 2008).

Resultados obtenidos del ACSQ-1.

.Figura 12. Se muestran las gráficas del deportista 1 y 2 respectivamente.

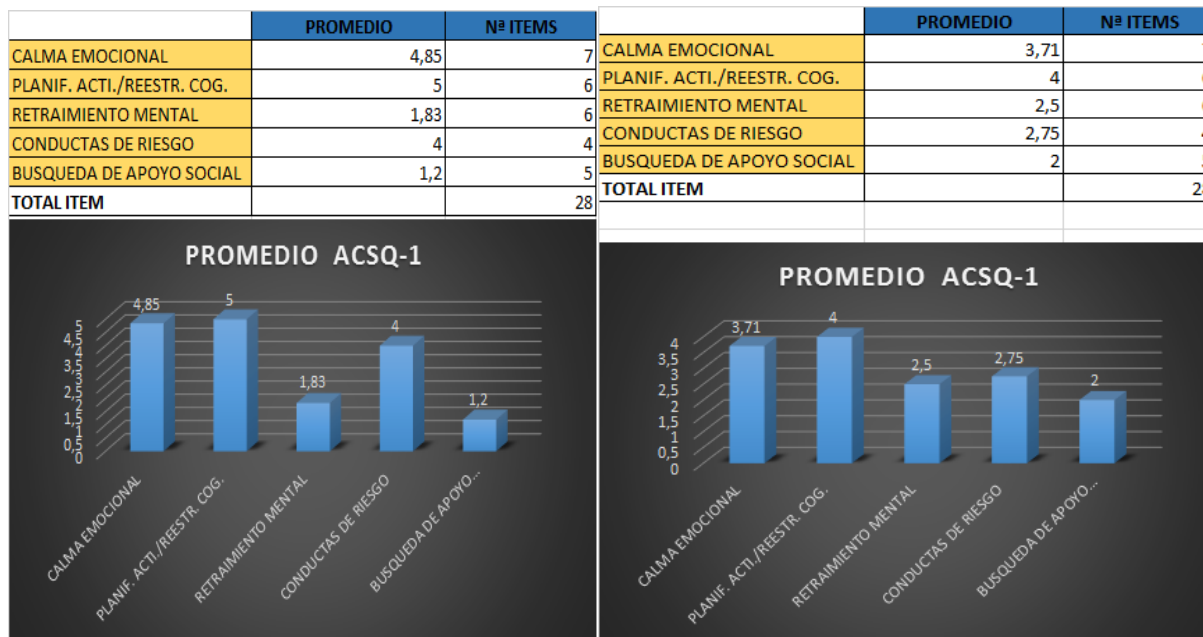


Figura 13. Se muestran las gráficas del deportista 3 y 4 respectivamente.

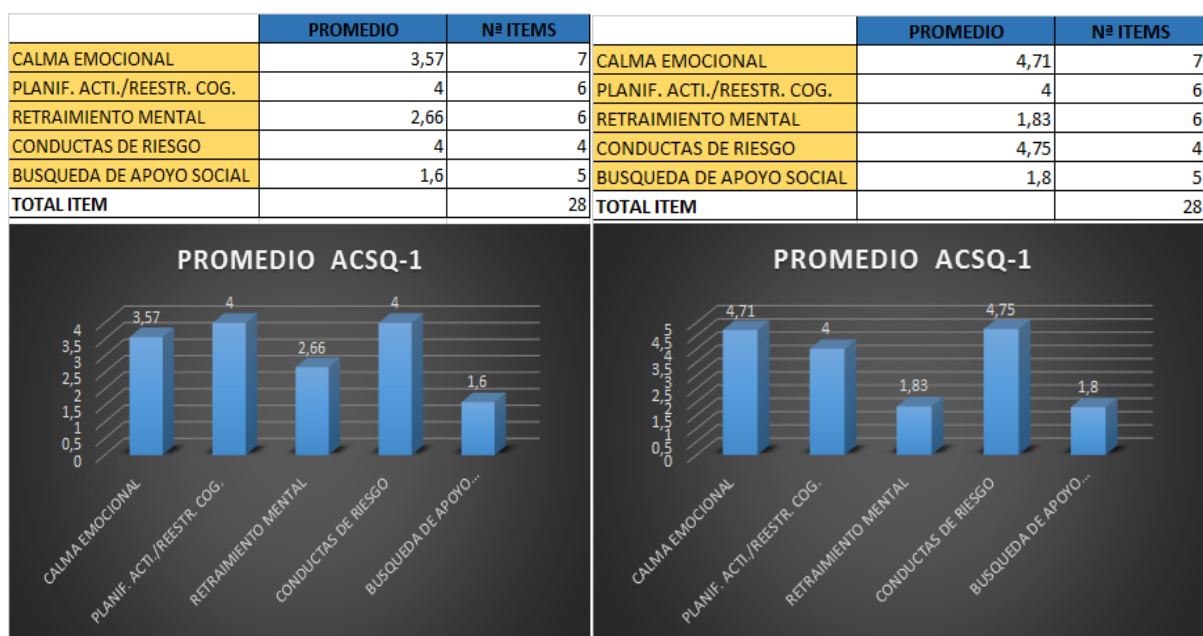


Figura 14. Se muestran las gráficas del deportista 5 y 6 respectivamente.

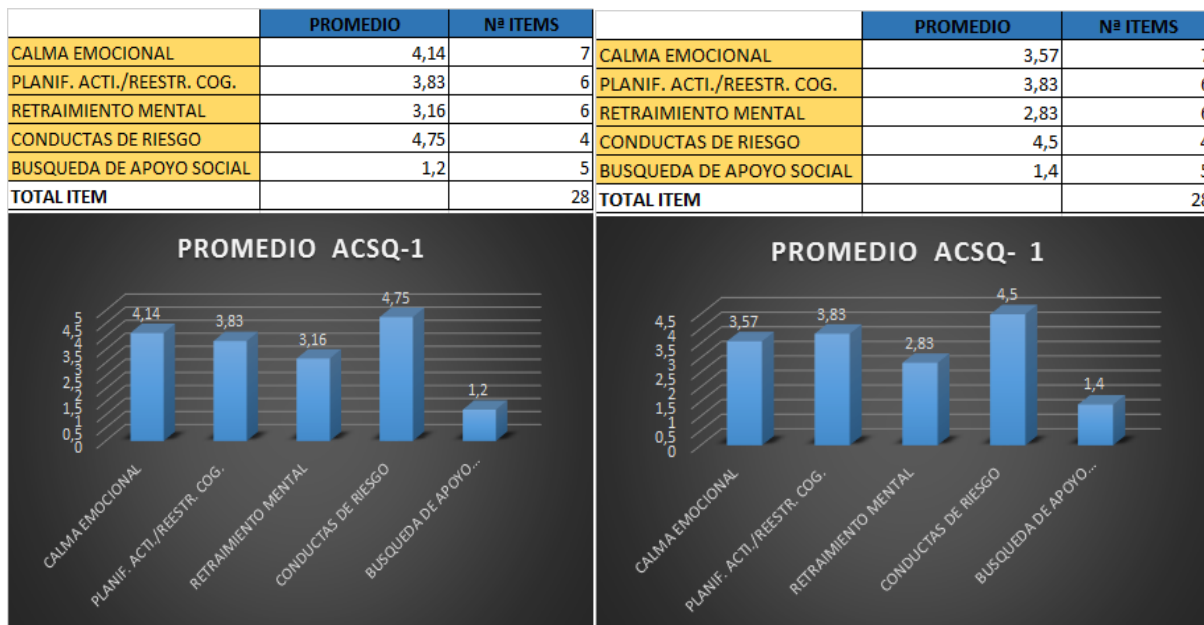
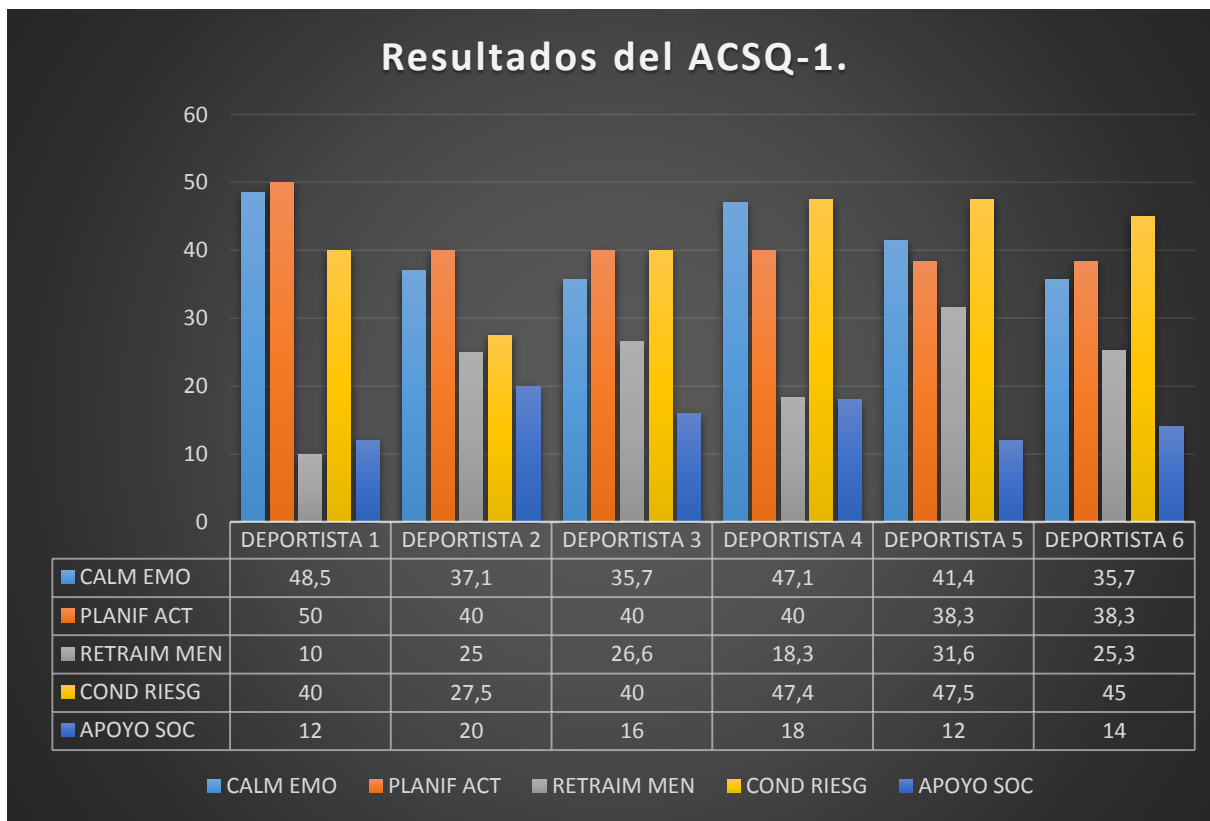


Figura 15. Resultados promediados y consolidados del ACSQ-1, estrategias de afrontamiento.



Análisis de resultados de ACSQ-1.

En la gráfica 6 podemos ver las puntuaciones promedio de cada una de las sub escalas del ACSQ-1 que corresponde a las estrategias de afrontamiento que cada uno de los tenistas utiliza durante los partidos.

Al observar la gráfica podemos ver que en cuanto a al subescala de planificación activa/reestructuramiento cognitivo es la de mayor valor en promedio y sobresale por sobre las otras, esto en cada uno dl grupo de tenistas. Esto nos indica un esfuerzo alto por parte de los tenistas por intentar resignificar o darle vuelta a una situación adversa y de organizar nuevamente las ideas y las acciones para conseguir un nuevo objetivo durante la competencia (Letelier, 2007).

En un segundo lugar encontramos en mayor valor la subescala de conducta de riesgo referida a aquellas habilidades, estrategias y acciones técnicas que el deportista utiliza más allá de sus niveles actuales de rendimiento (Letelier, 2007) entendemos que hay una continua tarea por arriesgarse a realizar acciones que para el deportista no son tan controladas pero que son necesarias para enfrentarse al problema. Seguido de la subescala de conducta de riesgo encontramos la calma emocional con valores altos pero por debajo de dos anteriores que involucran pensar y arriesgarse, esto quiere decir que aunque existe un nivel alto autoconfianza la calma emocional esta medianamente presente en cada uno de los deportistas, es decir no hay un intento alto y significativo por contrarrestar emociones negativas, la técnica, los pensamientos negativos y los síntomas no son del todo controlados por el grupo de jóvenes tenistas.

La subescala retraining mental muestra unos valores disperejos entre uno y otro deportista y están relacionados con los valores bajos de ansiedad cognitiva pre competencia de los deportistas 1 y 4,

es decir estos deportistas presentan niveles bajos de ansiedad cognitiva pre competitiva frente al hecho de rendirse en la consecución de un objetivo.

La subescala de búsqueda de apoyo social fue una subescala que no se tuvo en cuenta en el análisis y la correlación dado que durante las competencias momento en el cual el deportista utiliza las estrategias de afrontamiento el joven tenista durante el partido por reglamento interno no puede recibir consejos por parte de ninguna figura externo (padres de familia, entrenadores y compañeros) el tenista es 100% autónomo y responsable de su performance en el campo de juego.

Frecuencia de Utilización de las Estrategias de Afrontamiento.

Figura 16. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 1.

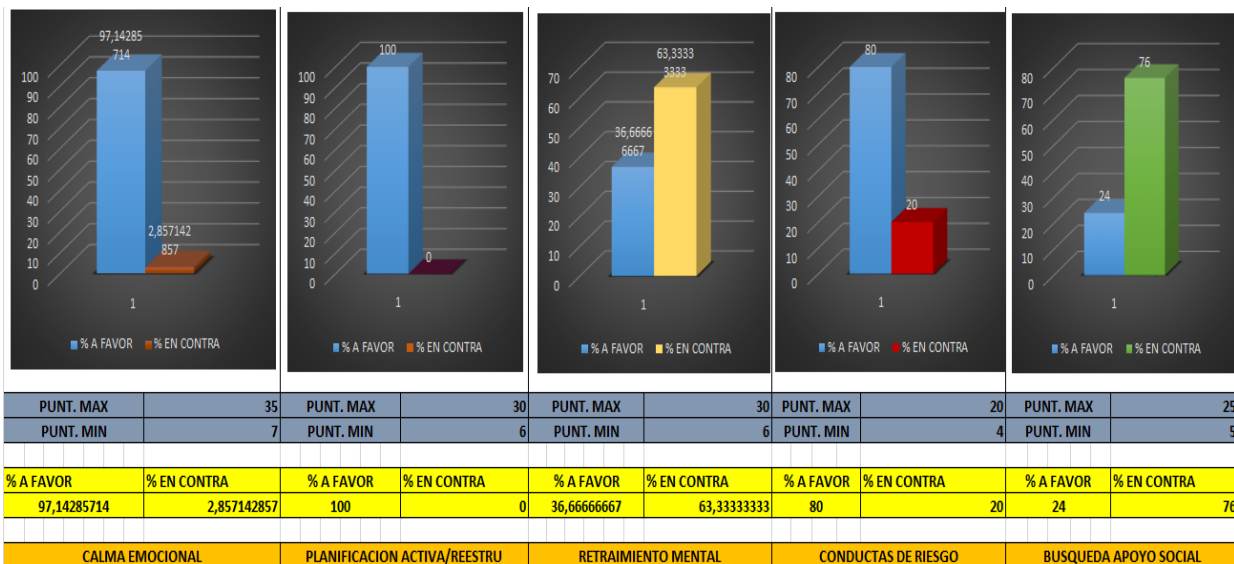


Figura 17. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 2.

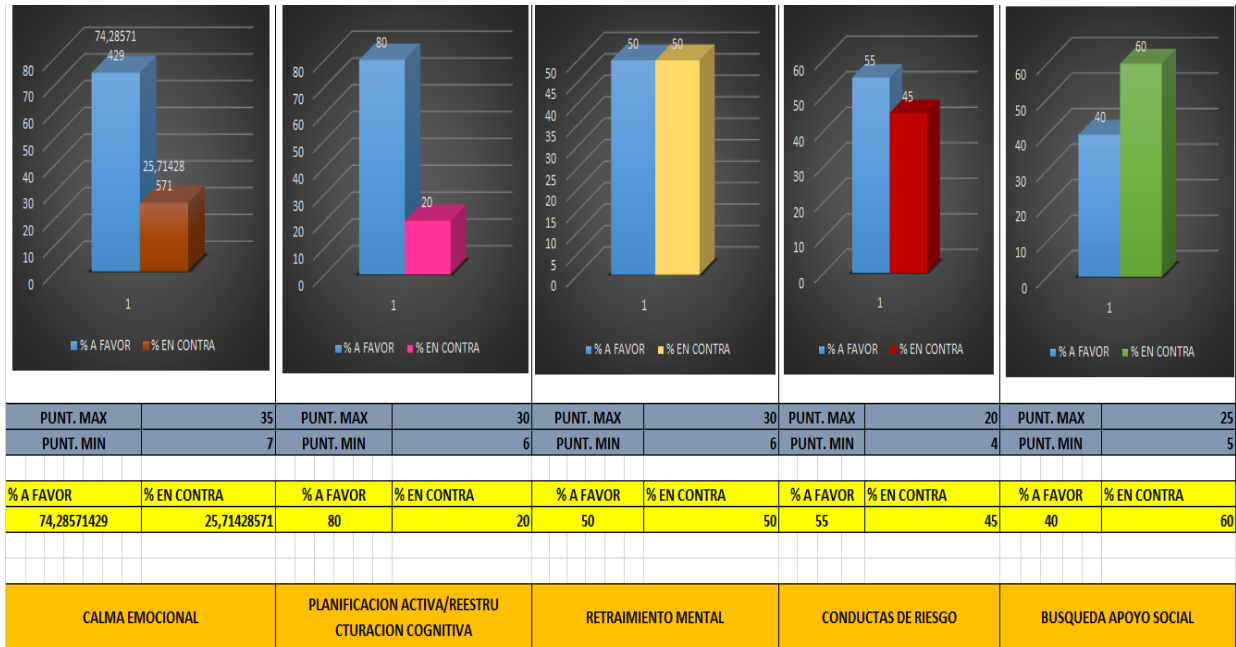


Figura 18. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 3.



Figura 19. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 4.



Figura 20. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 5.



Figura 21. Frecuencia de utilización de las EF del deportista 6.



Análisis de las Estrategias de Afrontamiento en Frecuencia.

En cuanto a la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento por parte de cada uno de los tenistas se encuentre una media positiva en las subescalas de calma emocional, planificación activa, retraimiento mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo social, sin embargo el retraimiento mental es una subescala que presenta valores altos en contra respecto a las otras subescalas en contra, esto nos indica que los jugadores, en algún momento del partido presentan situaciones en las cuales tienden a darse por vencido, es decir frente a la incapacidad de conseguir un objetivo nuevo.

Resultados del Rendimiento entre los meses de Agosto, Septiembre y Octubre.

Figura 22. Rendimiento de la temporada de los deportistas 1 y 2 respectivamente.

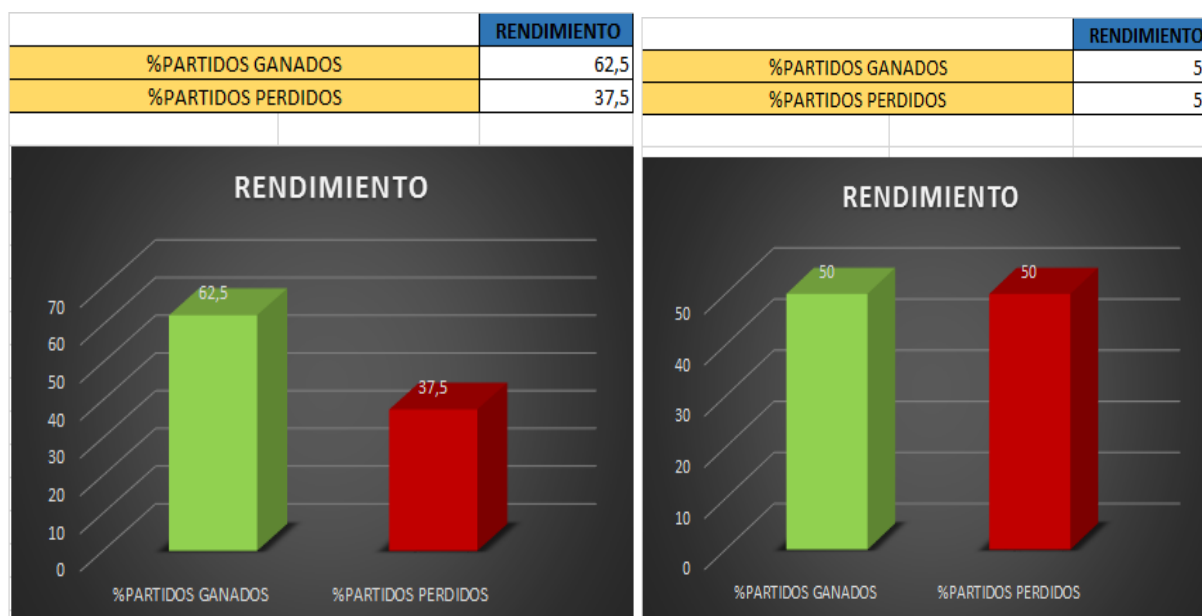


Figura 23. Rendimiento de la temporada de los deportistas 3 y 4 respectivamente

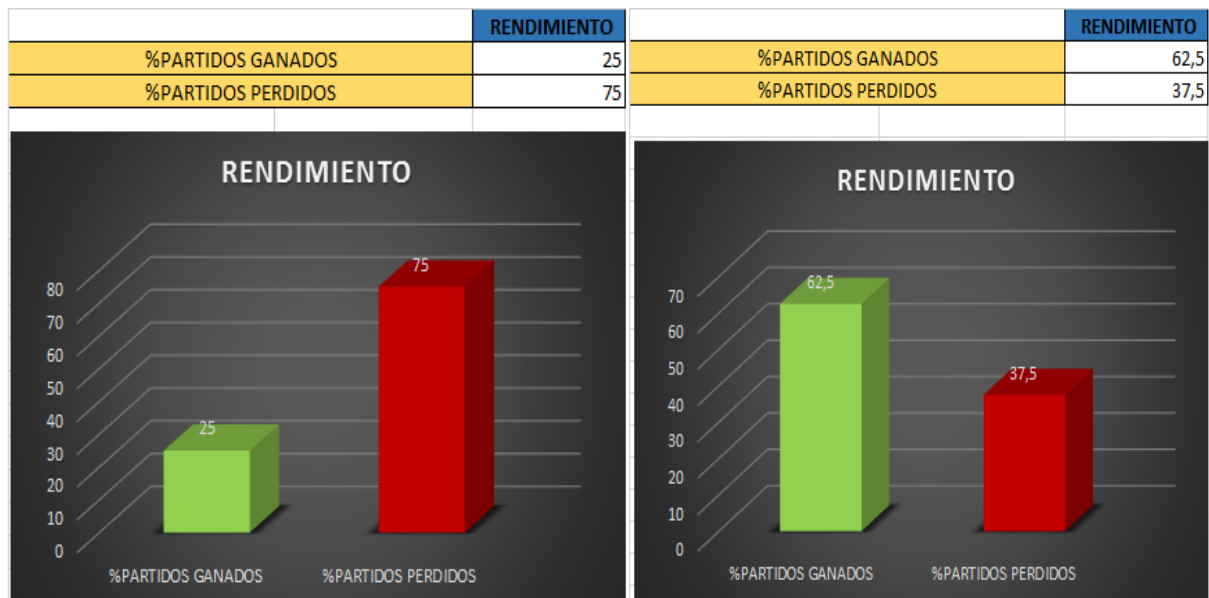


Figura 24. Rendimiento de la temporada de los deportistas 5 y 6 respectivamente.

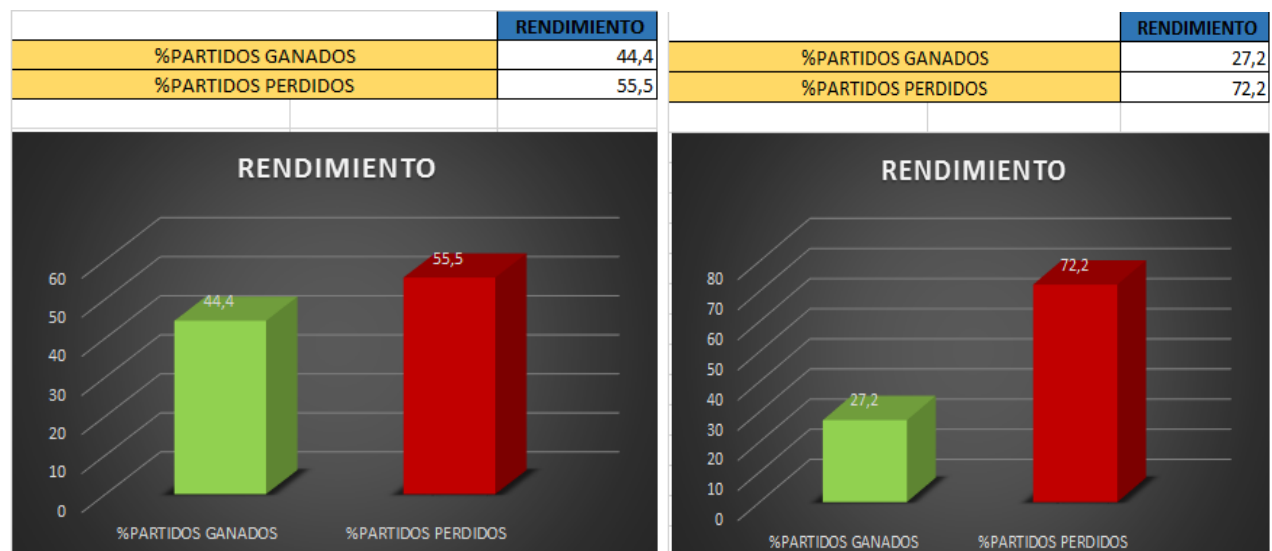


Figura 25. Relación de partidos ganados y perdidos a lo largo de la temporada que correspondió a los meses de julio (finales), agosto, septiembre y octubre, se obtuvo un total de 10 competencias aproximadamente por tenista.

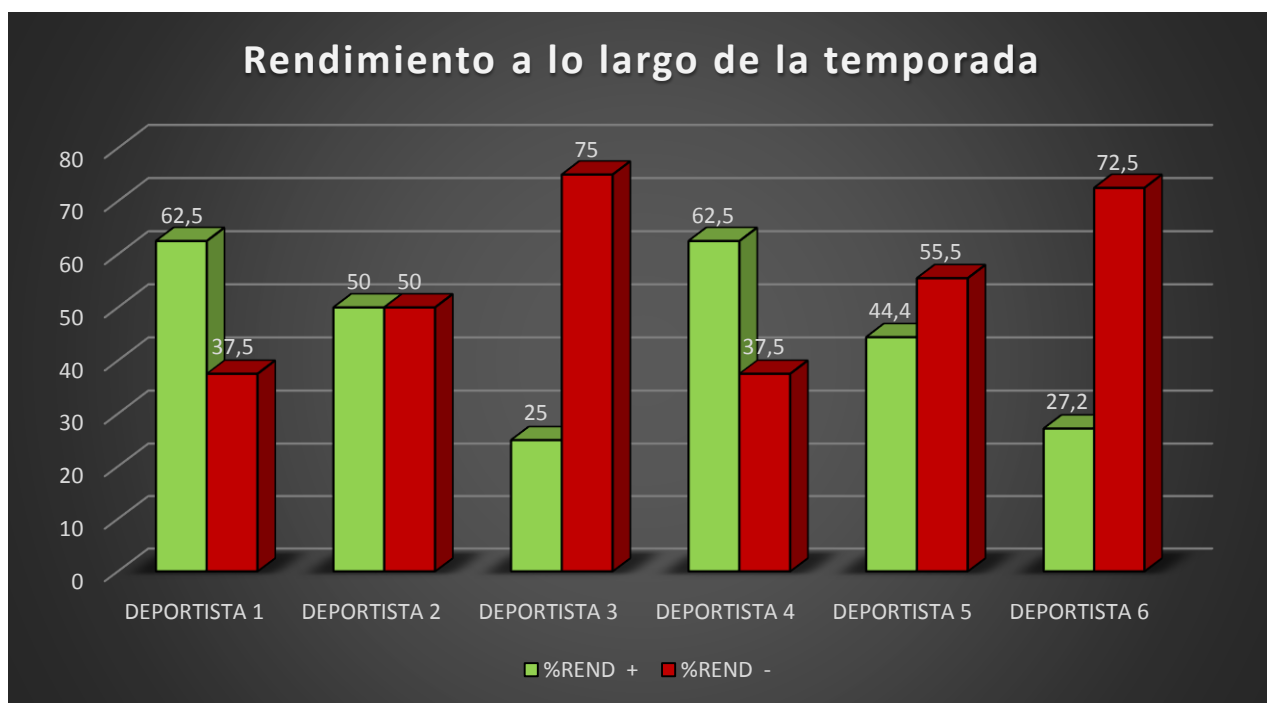


Tabla 2. Datos del coeficiente de correlación de cada uno de los datos de las variables.

CCP = -1	CORRELACION INVERSA PERFECTA					
CCP{-1 Y 0}	CORRELACION INVERSA DEBIL					
CCP= 0	NO HAY CORRELACION					
CCP {0 Y 1}	CORRELACION DIRECTA DEBIL					
CCP= 1	CORRELACION DIRECTA PERFECTA					
	D1	D2	D3	D4	D5	D6
AC PRE - CALM EMO	-1	-0,928	-0,654	0,277	0,64	-1
AC PRE - PLANIF ACTIV	-0,944	-0,785	0,654	-0,277	0,64	-1
AC PRE - RETRIM MEN	-1	-0,928	-0,654	0,277	0,64	-1
AC PRE - COND RIESG	1	-0,998	0,654	0,277	0,64	1
AC PRE - APOYO SOC	0,5	0,142	0,981	0,277	0,64	1
AS PRE - CALM EMO	-0,5	-0,374	-0,866	0,5	0,305	-0,5
AS PRE - PLANIF ACTIV	-0,755	-0,99	0,866	-0,5	0,305	-0,5
AS PRE - RETRAIM MEN	-0,5	-0,374	-0,866	0,5	0,305	-0,5
AS PRE - COND RIESG	0,5	-0,657	0,866	0,5	0,305	0,5
AS PRE - APOYO SOC	1	-0,15	0,866	0,5	0,305	0,5
AU PRE - CALM EMO	0,5	-0,628	0,5	0,5	-0,866	0,866
AU PRE - PLANIF ACTIV	0,755	-0,359	-0,5	-0,5	-0,866	0,866
AU PRE - RETRAIM MEN	0,5	-0,628	0,5	0,5	-0,866	0,866
AU PRE- COND RIESG	-0,5	-0,339	-0,5	0,5	-0,866	-0,866
AU PRE- APOYO SOC	-1	0,98	-1	0,5	-0,866	-0,866
AC POST - CALM EMO	-1	0,664	0,5	-0,5	0,755	0,5
AC POST - PLANIF ACTIV	-1	0,979	-0,5	0,5	0,755	0,5
AC POST - RETRIM MEN	-1	0,664	0,5	-0,5	0,755	0,5
AC POST - COND RIESG	1	0,872	-0,5	-0,5	0,755	-0,5
AC POST - APOYO SOC	1	0,314	1	-0,5	0,755	-0,5
AS POST - CALM EMO	-0,5	0,5	0,5	-0,114	0,977	0,944
AS POST - PLANIF ACTIV	-0,188	-0,5	-0,5	0,114	0,977	0,944

AS POST - RETRAIM MEN	-0,5	0,5	0,5	-0,144	0,977	0,944
AS POST - COND RIESG	0,5	0,188	-0,5	-0,144	0,977	-0,944
AS POST - APOYO SOC	-0,5	-1	1	-0,144	0,977	-0,944
AU POST - CALM EMO	-0,5	-0,409	0	0,802	-0,569	-0,628
AU POST - PLANIF ACTIV	-0,755	-0,994	0	-0,802	-0,569	-0,628
AU POST - RETRAIM MEN	-0,5	-0,409	0	0,802	-0,569	-0,628
AU POST - COND RIESG	0,5	-0,685	0	0,802	-0,569	0,628
AU POST - APOYO SOC	1	-0,585	0,866	0,802	-0,569	0,628
AC PRE - REND +	-0,5	-0,99	0,654	0,277	0,64	-1
AS PRE - REND +	0,5	-0,586	0,866	0,5	0,305	-0,5
AU PRE - REND +	0,5	-0,423	-0,5	0,5	-0,866	0,866
AC PRE - REND -	0,5	-0,99	0,654	0,97	0,64	-1
AS PRE - REND -	-0,5	-0,586	0,866	-0,5	0,305	-0,5
AU PRE - REND -	0,5	-0,423	-0,5	-0,5	0,866	0,866
AC POST - REND +	-1	0,824	-0,5	-0,5	0,755	0,5
AS POST - REND +	-1	0,277	-0,5	-0,114	0,977	0,944
AU POST - REND +	0,5	-0,616	-0,5	0,802	-0,569	-0,628
AC POST - REND -	1	0,824	-0,5	-1	0,755	0,5
AS POST - REND -	1	0,277	-0,5	-0,917	0,977	0,5
AU POST - REND -	-0,5	-0,616	-0,5	0,917	-0,569	0,5
REND + CALM EMO	0,5	0,97	-1	1	1	1
REND + PLANIF ACTIV	0,188	0,693	1	-1	1	1
REND + RETRAIM MEN	0,5	0,97	-1	1	1	1
REND + COND RIESG	-0,5	0,995	1	1	1	-1
REND + APOYO SOC	0,5	-0,277	0,5	1	1	-1
REND - CALM EMO	-0,5	0,97	-1	0,5	1	1
REND - PLANIF ACTIV	0,188	0,693	1	-0,5	1	1
REND - RETRAIM MEN	0,5	0,97	-1	0,5	1	1
REND - COND RIESG	0,5	0,995	1	0,5	1	-1
REND - APOYO SOC	-0,5	-0,277	0,5	0,5	1	-1

Análisis Correlacional.

En esta segunda parte de nuestro análisis podemos observar los resultados de nuestro estudio correlacional entre todas y cada una de las variables de estudio de cada uno de los tenistas de este estudio.

En este sentido se observa una correlación significativa entre las variables de la ansiedad cognitiva pre competencia y RENDIMIENTO en cada uno de los deportistas existiendo una tendencia hacia una relación inversa débil y perfecta con valores en rango de $-0,5$, $-0,99$ y una correlación inversa de -1 , lo que corrobora en este sentido el objetivo general, lo anteriormente expuesto ocurre en tres de los seis tenistas del grupo de estudio; por el contrario los datos de la variable de ansiedad somática precompetencia direcciona una tendencia hacia una correlación directa débil y perfecta, es decir que el aumento de los síntomas fisiológicos están estrechamente ligados al rendimiento deportivo; la autoconfianza con respecto al rendimiento está bien distribuido en los valores correlacionados pero se evidencia una relación directa entre la autoconfianza pre competitiva y el rendimiento positivo con valores que oscilan entre $0,5$ y $0,866$; en cuanto a los valores de las variables pre competencia se invierten con respecto al rendimiento negativo por ejemplo: entre más ansiedad de estado pre competitiva exista mayor será la posibilidad de tener un rendimiento negativo, esto se evidencia en la tabla de correlaciones con valores de AC PRE respecto de los valores del rendimiento negativo valores superiores a $0,1$ ya dirigen la correlación hacia una tendencia directa débil y perfecta, solo en un tenista existe una correlación inversa perfecta con valor de -1 lo que indica que este deportista obtiene valores elevados de AC PRE y bajos niveles de rendimiento negativo, podríamos concluir que para este deportista la AC PRE le favorece para conseguir un rendimiento óptimo y una buena performance en sus actuaciones.

En cuanto a las correlaciones entre el escenario de las estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo encontramos en una primera parte que existen correlaciones directas débiles y perfectas entre calma emocional y rendimiento positivo, lo que nos indica que los tenistas realizan un ejercicio emocional por tratar de apaciguar los efectos de la ansiedad cognitiva determinados por la emociones negativas.

Se observan similares correlaciones entre la calma emocional y el rendimiento con valores en cinco de los seis tenistas de entre 0,5 correlaciones directas débiles y 1 correlaciones directas perfectas, los anteriores son valores que determinan que los jugadores pueden alcanzar un objetivo en particular en este caso un buen desempeño en el partido y lograr dar vuelta a situaciones adversas que desfavorecen la actuación deportiva en el momento. Por el contrario en cuanto a la correlación entre el retraimiento mental y el rendimiento observamos valores negativos indirectos débiles y perfectos en seis de los seis tenistas, con valores de -0,5, -0,95 y -1 en cuatro de los seis tenistas del estudio, en gran medida existe una correlación indirecta débil y perfecta entre estas dos variables, lo que nos indica que a mayor retraimiento mental “miedo al fracaso” menor sería el rendimiento en cada uno de los jugadores del grupo de estudio

En cuanto a la relación entre conducta de riesgo y rendimiento hay una relación homogénea pero no igual, es parcial; en dos tenistas esta relación es inversa, es decir no hay una correlación bien definida entre estas dos variables podríamos hipotética que estos tenistas no realizan con frecuencia conductas de riesgo durante sus partidos.

En cuanto a la última correlación entre la búsqueda de apoyo social y rendimiento, no podemos exponer muy a fondo estas correlaciones debido a la naturaleza del comportamiento de la variable búsqueda de apoyo social, en el sentido y como se explicó en líneas anteriores los jugadores durante

los partidos oficiales no pueden recibir ninguna ayuda o consejo por parte de su entrenador, compañero o familiares.

Graficas de promedios correlacionados

Figura 26. Promedios de los datos del CSAI-2 pre competencia versus CSAI-2 post competencia versus ACSQ-1.

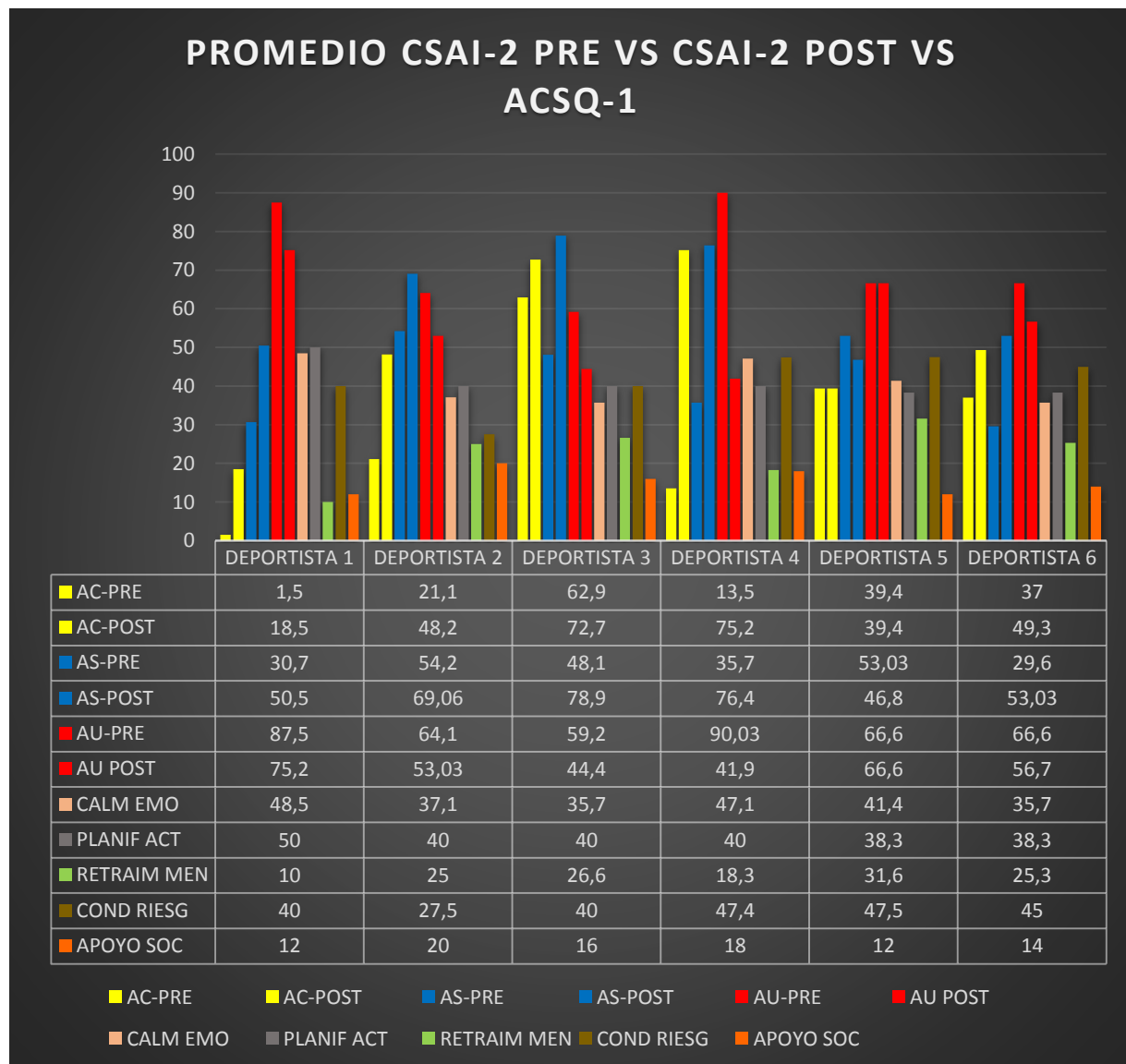


Figura 27 Promedios de los datos del CSAI-2 pre competencia versus CSAI-2 post competencia versus rendimiento.

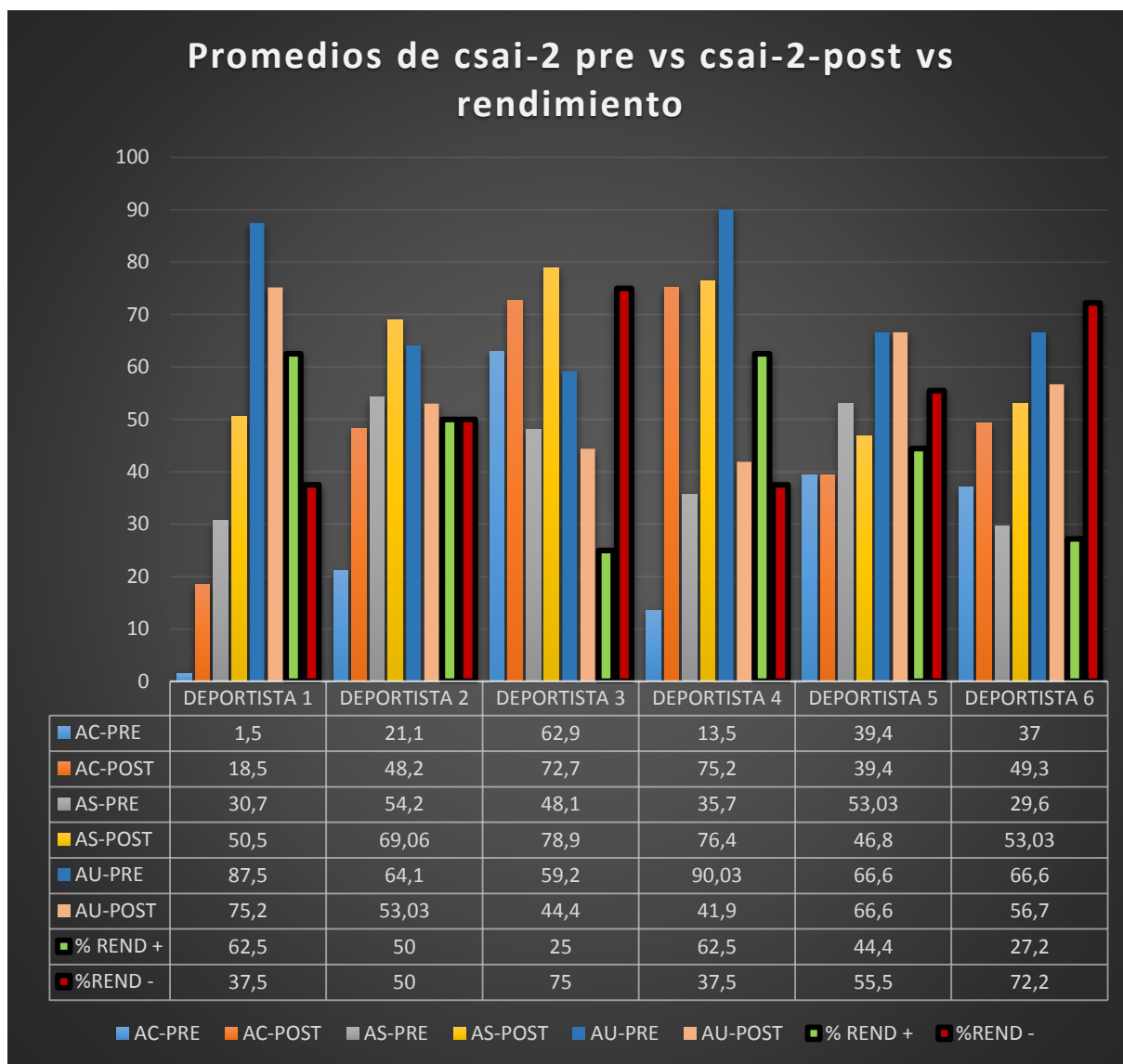
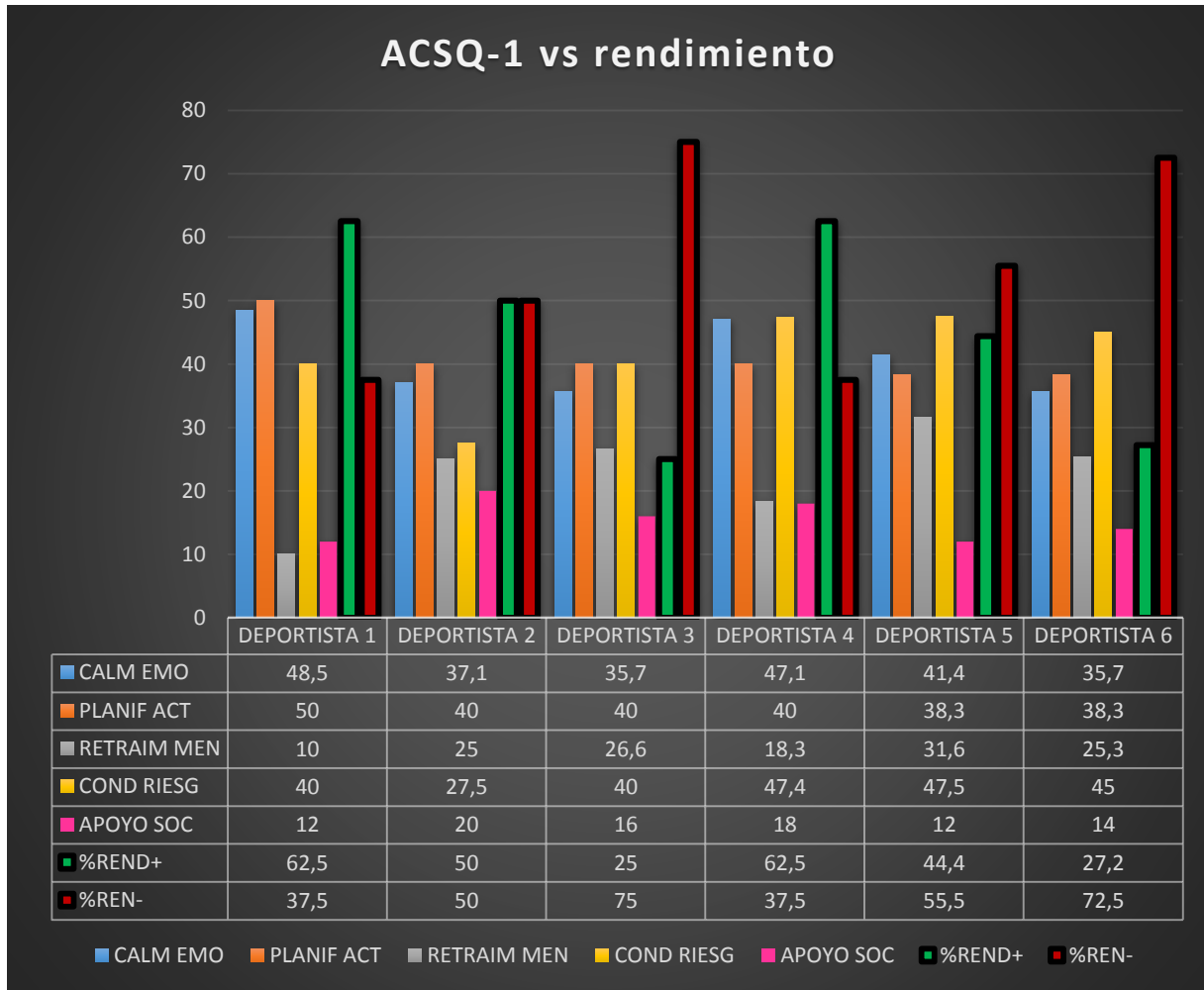


Figura 28. Promedios de los datos de ACSQ-1 versus RENDIMIENTO. ** Los valores del ACSQ-1 están valorados en una escala de 0 a 50, donde 0 es el 0% y 50 es el 100%.



CAPITULO 5.

5.1. Conclusiones.

1. A partir de los resultados analizados podemos concluir que existe una relación directa entre los escenarios de ansiedad pre competencia y rendimiento; así como una relación muy fuerte entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento, dejando así en último lugar de relación el escenario post competencia, es decir que en gran mayoría se debería dar más relevancia a lo que acontece antes y durante cada competencia.
2. El hecho de que en los jugadores exista ansiedad de estado hace que se despliegue en los tenistas las acciones para detener los efectos de esta misma en el momento de competencia, es decir las estrategias de afrontamiento.
3. Las estrategias de afrontamiento contrarrestan en gran sentido los efectos de la ansiedad y favorecen el rendimiento de los jugadores de tenis.
4. Destacamos la importancia del trabajo interdisciplinar que favorecen los procesos que buscan mejorar las acciones en el deporte, en este caso la psicología y el tenis de campo.
5. Se reafirma la importancia de considerar diversas variables para lograr un mejor abordaje y descripción del problema o fenómeno de estudio, por lo tanto es importante tener en cuenta el trabajo interdisciplinar para lograr el diferencial que permita ganar.
6. En cuanto a la ansiedad de estado competitiva no podemos inferir que destaca directamente y afecta el rendimiento deportivo, pero que si influye para tener en cuenta otras variables como la ansiedad post competencia y las estrategias que los tenistas utilizan.
7. La ansiedad cognitiva y la ansiedad somática pre competencia aumentaron en el escenario post competencia en todos los jugadores, se puede deducir que aumento por el hecho de enfrentarse duramente con el resultado del partido y que afecta en gran parte el autoestima y

la confianza de los tenistas lo que se evidencia en los análisis al descubrir que los valores de autoconfianza bajan en el escenario post competencia.

8. Existe una relación muy significativa entre el rendimiento deportivo y retraimiento mental “miedo al fracaso y frustración” que hace parte de la ansiedad cognitiva, demostrado en la tabla de correlaciones en donde inversamente aumentaba el retraimiento mental y disminuía el rendimiento deportivo.
9. Al considerar que la ansiedad no determina el rendimiento pero si influye en este, podemos exponer que existen otros diferenciales que podrían atenuar los efectos de la ansiedad y mejorar rendimiento estos diferenciales son la preparación técnica y la autoconfianza que posea el tenista.
10. Durante el estudio se evidencio que todos los tenistas del grupo de estudio utilizan las estrategias de afrontamiento para bajar los niveles de ansiedad, ansiedad que los afecta antes, durante y después de los partidos, lo que nos indica que a todos la ansiedad los afecta, pero cada tenista la maneja desde una modo subjetivo.
11. Se comprueba que los efectos de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento si influyen en el rendimiento deportivo de los tenistas pero que se tiene que tener muy en cuenta el grado de especialización técnica, el tipo de personalidad y la experiencia deportiva de cada uno de los deportistas que compusieron la muestra.

5.2. RECOMENDACIÓN.

- ⊙ Es importante no trabajar únicamente en la perfección técnica y aspectos tácticos sino en cada una de las falencias a nivel psicológico que posea el tenista, este trabajo debe ser un trabajo en conjunto entre entrenador y psicólogo y por eso el propósito pedagógico de este estudio, que identifiqué aquellos elementos individuales que afectaban a los tenistas, de allí partir para la elaboración del trabajo individualizado e integral del deportista.

5.3. LISTA DE REFERENCIAS.

Capetillo, R. (2001) Proceso de detección de talentos en tenis. Consultora de deporte capacitación – investigación – gestión.

Cervelló, E; Santa Rosa, FJ; Jiménez, R; & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis, pp. 144-165.

Cox, Richard. Psicología del deporte. (2009) Conceptos y sus aplicaciones. España, editorial panamericana.

Cruz, J. (2001) Psicología del deporte. España, editorial síntesis.

Letelier, A; (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad de estado y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles, en: universidad de chile facultad de ciencias sociales, Santiago de Chile, junio, pp, 42.

Miranda, M; (2008). Consideraciones sobre el talento en el tenis. Revista ITF coaching and sport science review. Federación internacional de tenis.

Pankhurst, (2013) A. identificación y desarrollo de talentos- los importantes vínculos entre identificación, sistemas padres y entrenadores. Revista ITF, universidad central Lancashire, Reino Unido.

Roetert, P; Kovacs, M; & Crespo, M. desarrollo de talentos en el tenis – hablar el idioma. Revista ITF coaching and sport science review, (2009).

Romero. C; Alicia. Et al. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. Revista de psicología del deporte, vol. 19. Palama de Mallorca, España. 2010.

ANEXO 1

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

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

Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Márquez, 1992.

CSAI-2

Nombre:

Edad:

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

ITEM	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por este partido.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro con respecto a este partido.	1	2	3	4
5. Me siento inquieto.	1	2	3	4
6. Me siento cómodo.	1	2	3	4

7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien en este partido.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
ITEM	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
9. Tengo confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Mi estómago está agarrotado	1	2	3	4

12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por culpa de la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4

18. Confío en hacerlo bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en este partido.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago apretado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan desilusionadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están húmedas.	1	2	3	4

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

ANEXO 2.

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

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

Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1

Nombre:

Edad:

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

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

Estrategia	¿Uso de la estrategia?
------------	------------------------

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

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas veces	Siempre		
9. Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.	1	2	3	4	5
10. Intenté bloquear los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado.	1	2	3	4	5
12. Le conté a mi entrenador (a) como me sentía para conseguir su comprensión.	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional de mi entrenador (a) o compañeros (a).	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.	1	2	3	4	5
15. Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias, o técnicas que apenas había practicado antes.	1	2	3	4	5

17. Dejé de intentar conseguir mi meta.	1	2	3	4	5
18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
19. Consideré la situación como una posibilidad de aprender.	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador, compañeros, o padres), que podía hacer algo concreto sobre el problema.	1	2	3	4	5
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

Estrategia	¿Uso de la estrategia?				
	Nunca	Algunas veces			Siempre
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.	1	2	3	4	5
27. Me propuse nuevas metas para esa situación.	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme.	1	2	3	4	5