



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima

Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Social que
presenta el Bachiller:

David Lorenzo Castillo Castañeda

Asesor: Lic. Mauricio Saravia

Lima, 2016

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a todas las personas que hicieron posible esta investigación. A mis padres por su apoyo incondicional y por impulsarme a culminar este trabajo, siempre pendientes de cómo iba el avance. A mi hermano Pedro, quien me llevó a practicar el maravilloso deporte del judo.

A mi asesor, Mauricio Saravia por la asesoría, su buena disposición, las sugerencias, la paciencia, por su tiempo y orientación en todo este proceso que duró este trabajo.

Una mención especial a Gisell D'Angelo por su constante apoyo desde que decidí retomar después de mucho tiempo este proyecto de tesis, por inyectarme fuerzas, por creer en mí, por su soporte, aliento y por su compromiso al colaborar desinteresadamente en la investigación. Sin su respaldo este trabajo jamás se hubiera logrado.

A mis amigos de la psicología deportiva: Piero Portanova, Vicente Seguí, Katja Cardol y Jorge Moreno, quienes me orientaron, me aconsejaron y asesoraron en este trabajo. A mis amigos de la facultad quienes me alentaron a finalizar esta investigación.

Un agradecimiento muy especial a Pedro Alfaro, Marisut Guimet y Martin Malaspina, grandes amigos quienes me acompañaron y aconsejaron a lo largo de este proyecto. Sobre todo a Pedro, no sólo por el asesoramiento estadístico que me brindó durante todo el proceso de la investigación, sino también por sus recomendaciones, paciencia, optimismo y compromiso al participar en este estudio.

Agradezco también a mis entrenadores (senseis) de Judo: Renzo y Bruno Vidaurrazaga. Así como también a los entrenadores de los diferentes clubes: Joel Moreno, Peter Pérez, Pedro Manrique y Henry Villena, quienes me permitieron contactar con los deportistas de sus clubes. Finalmente, a todos aquellos judocas que formaron parte de la muestra y permitieron obtener los objetivos de la investigación.

LA ANSIEDAD COMPETITIVA Y EL USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA COMPETENCIA DE JUDO EN LIMA

RESUMEN

El objetivo del presente estudio consiste en analizar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento, para ello se desea describir los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas; examinar la relación de las dimensiones de ambos constructos y finalmente describir las diferencias entre los grupos de judoca avanzados y noveles. La muestra está conformada por 60 judocas pertenecientes a distintos clubes de Lima entre 14 y 38 años. Se administraron las versiones en español del Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2) y del Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1). Los resultados mostraron que los judocas reportaron mayores niveles de autoconfianza y emplean como principal estrategia de afrontamiento aquella orientada a la emoción (Calma Emocional). Además, ante la presencia de la ansiedad se tiende a utilizar estrategias de afrontamiento evitativas (Retraimiento mental). Finalmente se encontraron diferencias significativas tanto en la ansiedad competitiva como en las estrategias de afrontamiento según la edad, número de victorias y edad deportiva.

PALABRAS CLAVES

Ansiedad precompetitiva, autoconfianza, afrontamiento, judo, psicología deportiva

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the correlation between competitive anxiety and coping strategies, for it is desired to describe the anxiety levels and coping strategies used by athletes, examine the relationship of the dimensions of both constructs, describe the differences between advanced judokas and novices at judo. Participants were 60 judokas from different judo clubs between 14 y 18 years. The Spanish versions of the *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) and the *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ-1). Results showed that judokas athletes reported high level of self-confidence have used emotion-oriented coping (Emotional Calming). Therefore, judokas who showed competitive anxiety use Mental Withdrawal as coping strategies. Significant differences were found in competitive anxiety and coping strategies, by age, number of victories and age sport.

KEY WORDS

Competitive Anxiety, self-confidence, Coping, judo, sport psychology

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| METODOLOGÍA | |
| Participantes..... | 11 |
| Medición..... | 11 |
| Procedimiento..... | 13 |
| Análisis de datos..... | 14 |
| RESULTADOS..... | 15 |
| DISCUSIÓN..... | 19 |
| REFERENCIAS..... | 28 |
| ANEXOS..... | 34 |

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el deporte es considerado un fenómeno social – cultural, el cual presenta dos clasificaciones: recreativo y competitivo. La primera, hace referencia al disfrute que muestran las personas con la práctica deportiva y el momento agradable que tienen con ella. Bajo esta premisa, los triunfos o derrotas no cumplen un papel primordial, sino más bien, en muchos casos, secundario (Corrales, 2009). La segunda clasificación, muestra singulares características: aumento de las exigencias, presencia constante de estados emocionales que en muchas circunstancias superan en intensidad a las presentadas normalmente en la vida cotidiana, las cuales se relacionan, en muchos casos, a situaciones estresantes, en las que pueden provocar alteraciones del funcionamiento psicológico tales como dificultad para la concentración, merma del foco atencional, incremento de la ansiedad-estado y/o aumento de la tensión muscular (García – Ucha, 2000; Márquez, 2006; Letelier, 2007). De acuerdo a lo expresado, los deportistas en situaciones competitivas, deben desarrollar un gran número de estrategias de afrontamiento, considerando que actualmente las competencias son más exigentes, las marcas son más altas y las presiones sociales aún más grandes (Márquez, 2006; Díaz, Rubio, García & Luceño 2008)

De acuerdo a Letelier (2007) es posible esbozar que las competiciones son generadoras no solo de ansiedad sino también de otras emociones en los deportistas. En ese sentido, para García-Ucha (2000, p. 121) “las competencias no sólo son exámenes peculiares, ellas dejan huellas profundas en la personalidad de cada participante, formando y transformando sus cualidades” Por ello es que cada deporte presenta sus propias características y cada deportista tiene mayor o menor disposición para calificar como amenazantes las competiciones deportivas. En ese sentido, es imprescindible conocer las características del deporte a evaluar, así como a los deportistas.

Dentro de este contexto, la presente investigación busca relacionar los constructos *Ansiedad competitiva* y *Estrategias de afrontamiento* en judocas de Lima; cuya finalidad se orienta a conocer el comportamiento de los deportistas en las situaciones competitivas. Ambas variables han sido estudiadas por diversos autores dentro de la psicología deportiva.

Dentro de la psicología, el constructo ansiedad ha sido ampliamente investigado por las diferentes áreas de esta profesión. Es así, que se define esta variable como aquella

respuesta emocional negativa, la cual se da en un momento determinado, que muchas veces se caracteriza por mostrar sensaciones de nerviosismo, preocupaciones, temor o miedo, desconfianza; así como también respiración intensa, aumento de la sudoración, etc. (Cruz, 1997; Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003; Smith & Smoll, 1990, en Leitenberg, 1990; Weinberg & Gould, 1996). Es así que la ansiedad se considera como la mezcla de manifestaciones psicológicas y fisiológicas de una amenaza percibida, ya sea real o por la representación mental (imaginarias) (Casis & Zumalabe, 2008).

Spielberger (1966) abordó la ansiedad bajo dos dimensiones: Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. La primera se define como aquella condición emocional transitoria, cuya característica se centra en presentar sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos y que al mismo tiempo muestra una elevación en el sistema nervioso (Spielberger & Díaz-Guerrero 1970; Roffé, 2009). Asimismo para Spielberger & Díaz-Guerrero (1970) este tipo de ansiedad puede variar en la intensidad y fluctuar a través del tiempo. Mientras que la segunda, es considerada como una disposición de personalidad o tendencia a distinguir las situaciones como amenazadoras y a responder a estos contextos de manera ansiosa mostrando niveles elevados en la intensidad de ansiedad-estado. Es decir, se refiere a un rasgo de la personalidad, en la que cada sujeto responde de manera diferente ante una situación que considera como amenazadora (Roffé, 2009; Spielberger & Díaz-Guerrero, 1970; Weinberg & Gould, 1996).

Dentro del contexto deportivo se encuentra la teoría multidimensional de Martens, Vealey y Burton (1990) que define la ansiedad estado competitiva como aquella reacción emocional que muestra sentimientos de aprehensión y tensión, los cuales se asocian a la activación del organismo que se presentan en las situaciones competitivas; siendo además transitoria (Martens, Vealy, Burton, 1990; Letelier, 2007; Charry 2012). La misma se puede definir bajo tres componentes: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La ansiedad cognitiva se relaciona al componente mental de la ansiedad y se manifiesta a través de los pensamientos negativos como sensaciones de intranquilidad, miedo al fracaso, expectativas negativas sobre el rendimiento y/o autoevaluación negativa (Martens et. al, 1990; Pinto & Vásquez, 2013). La ansiedad somática se asocia directamente con la activación de las funciones fisiológicas, es decir la activación autónoma del sujeto, presencia de tensión muscular, sudoración, incremento de la presión sanguínea y del ritmo respiratorio, temblores,

tensión en el estómago, entre otros (Casis & Zumalabe, 2008; Martens et. al, 1990; Pozo, 2007). El tercer componente, la autoconfianza, evalúa la creencia o seguridad que tengan los sujetos sobre la ejecución de una acción en las competencias deportivas (Pinto & Vázquez, 2013). Así mismo, para Pozo (2007), la autoconfianza no se considera un indicador directo de la ansiedad, pero la ausencia de esta podría sugerir que el deportista manifieste ansiedad cognitiva. Se podría entender que la autoconfianza es el mediador de los niveles de ansiedad presentados en los deportistas en las competencias.

Para Casis y Zumalabe (2008) actualmente las investigaciones sobre ansiedad están presentando una tendencia a considerar los elementos fisiológicos y cognitivos como consecuencia de los pensamientos, verbalizaciones internas y modos erróneos de percibir la situación competitiva. En ese sentido, Endler (1978, 1983 en Cox, 2009) y Sarason y Wine (1978, 1971, en Casis y Zumalabe 2008) proponen una serie de características que contribuyen a la presencia de la ansiedad o incluso al aumento de la misma: preocupación por la falta de habilidades, miedo al fracaso en el rendimiento, creencias sobre el nivel de rendimiento, miedo al daño físico o a lesionarse, temor a la evaluación negativa, interrupción de una rutina ya aprendida o establecida o actuaciones en las última competiciones.

De acuerdo con Cox (2009) y Casis & Zumalabe (2008) los atletas a medida que la competición se aproxima, comienzan a experimentar mayores elementos somáticos, los cuales se disipan rápidamente cuando se inicia la competencia. Mientras que el factor cognitivo suele comenzar en un nivel elevado y se mantiene estable a medida que la competencia se acerca. Este último indicador podría dar indicios a que el deportista presente falta de concentración y/o falta de preparación.

Respecto a las investigaciones realizadas para evaluar ansiedad competitiva, en una investigación realizada en Argentina por Pinto y Vázquez (2013) con 77 jugadores de golf amateur (hombres y mujeres) entre 14 y 18 años de edad, se halló que los participantes experimentaron mayores niveles de ansiedad cognitiva que somática y el nivel de autoconfianza fue mayor a las dos medidas de ansiedad. Resultados similares encontró Hernández et. al (2008) en una investigación en la que participaron 97 judocas españolas de ambos sexos, en categorías infantil (sub 15) y cadete (sub 18), cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años: en este estudio se halló que los judocas de la categoría infantil muestran valores

significativamente superiores en ansiedad cognitiva y somática que los mostrados por la categoría de cadetes. Así mismo, también evidenció que el nivel de autoconfianza es menor en los judocas infantiles en relación a los cadetes.

Por otro lado, Valdivia, Zafra, Zurita, Casto-Sánchez, Muros y Cofre-Bolados (2016) en una investigación 148 judocas chilenos de 18 a 63 años, concluyó que la muestra presenta niveles bajos de ansiedad estado, los que pueden estar bajo la influencia de la temporada competitiva. Además de ello, agrega que no se evidencian diferencias significativas en cuanto al género de los judocas.

Por su parte Giménez, Neves, Vasconcelos-Rapson y Fernández (2013) en un estudio en donde se evaluaba los factores influenciadores de la ansiedad competitiva en atletas brasileños, en el cual participaron 303 deportistas (233 hombres y 70 mujeres), encontraron que los atletas de género femenino de deportes colectivos revelaron niveles altos en ansiedad cognitiva; mientras que los hombres con bastante experiencia competitiva presentaron niveles superiores de autoconfianza. Similares hallazgos encontraron García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva (2011); estos autores estudiaron la ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por los entrenadores; concluyeron que la ansiedad competitiva está presente, sin embargo está más orientada a la ansiedad cognitiva que somática.

En un estudio donde se evaluaron las diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas (Arbinaga, 2013) encontró que las mujeres mostraron un mayor nivel autoconfianza y menor nivel ansiedad somática; así mismo, no se diferenciaron significativamente de los hombres en relación con la ansiedad cognitiva.

Sin embargo, Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez (2011), encontraron resultados distintos a los mencionadas líneas arriba. En una investigación con 288 deportistas de las disciplinas de Triatlón y Maratón, hallaron que la mayoría de deportistas pertenecientes a Triatlón mostraron niveles muy bajos tanto de ansiedad cognitiva como somática y niveles altos y medios de la variable autoconfianza; mientras que los de maratón presentaron niveles bajos de ambos tipo de ansiedad y la autoconfianza se situó en niveles medios.

Es importante agregar que en una investigación realizada por comparativa entre atletas de deportes individuales (Atletismo, Lucha Libre y Bádmin-ton) y colectivos (Voleibol, Bádquetbol and Hándbol, se encontró que los primeros mostraron mayor ansiedad rasgo, pero niveles de autoconfianza inferiores. Del mismo modo, hallaron que la correlación entre los componentes somáticos y cognitivos de la ansiedad estado y la autoconfianza fue pobre y negativa (Soltani, Zamani y Nazerian; 2011). Estos mismos autores en un estudio comparativo en deportes de contacto (deportes en donde el contacto de los deportistas se considera parte del mismo deporte, por ejemplo Lucha o Karate) con deportes en contacto (deportes en donde los atletas compiten en campos separados, por ejemplo Voleibol o bádmin-ton) mostraron resultados similares, es decir, los primeros manifestaron mayor ansiedad rasgo que los segundos; así como también bajos niveles de autoconfianza (Nazerian, Zamani y Soltani; 2011).

La segunda variable evaluada en la presente investigación es la de Estrategias de Afrontamiento. Este último término de acuerdo a Márquez (2006) se entiende como las respuestas que surgen en las situaciones estresantes, que se ejecutan con el fin de poder controlar y/o neutralizar la situación. En ese sentido, las estrategias serían los recursos psicológicos que todo individuo presenta para hacer frente a las situaciones que se consideran estresantes. No obstante, la utilización de estas no necesariamente garantiza el éxito, sino más bien sirven para evitar o disminuir los conflictos en los sujetos o deportistas (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013; Márquez, 2006;).

Desde la perspectiva transaccional de Lazarus y Folkman (1986) el término “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”* (p. 164). Es así que el afrontamiento se podría considerar un proceso que cambia en determinadas circunstancias, en donde el sujeto debe de poseer dos tipos de estrategias: defensivas y aquellas que utilice para resolver o minimizar el problema; todo ello mientras que la relación con su entorno va cambiando (Charry, 2012).

Para Lazarus (1984) citado en Monat, Lazarus y Reevy (2007) se desprenden tres características de la definición de afrontamiento: La primera, implica una cantidad de esfuerzo y planificación. La segunda, el uso de las estrategias de afrontamiento no

necesariamente tendrá un resultado positivo. Finalmente, el afrontamiento es considerado un proceso que tiene un lugar en el tiempo.

Siguiendo con la perspectiva de Lazarus, Folkman, Gruen y Delongis (1986) citado en Márquez (2006), proponen que las evaluaciones del estrés suelen estar enfocadas en la pérdida, amenaza o desafío, las cuales consisten en dos tipos: la evaluación primaria y la secundaria. La primera hace referencia a la evaluación que hace el individuo sobre la situación y a la valoración del problema (entorno). En presencia de situaciones estresantes se pueden presentar tres tipos de respuestas o interpretaciones: de daño, de amenaza y de desafío. Mientras que la evaluación secundaria, es donde el sujeto evalúa los recursos que tiene para cambiar la situación, reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer el desafío. Es necesario señalar que ambas evaluaciones determinan la intensidad del estrés que el sujeto perciba, que a su vez influyen en el uso de las estrategias de afrontamiento. Por ello se considera que el estrés está en un constante cambio y por lo tanto el afrontamiento también lo está. En base a esto último podemos decir que el afrontamiento debe ser considerado como un proceso de cambio constante (Letelier, 2007; Márquez, 2006; Rosado, Marques dos Santos y Guillén, 2012).

Lazarus y Folkman (1986), sugieren, en base a la definición, que el afrontamiento puede ser categorizado en dos dimensiones: *afrontamiento orientado a la tarea o al problema* y *el afrontamiento orientado a la emoción*. La primera dimensión se refiere a las acciones o esfuerzos que tienen como fin cambiar o controlar los aspectos de una situación que se percibe estresante (Márquez, 2006; Rosado et. al, 2012). Además esta dimensión implica mostrar comportamientos específicos, tales como: aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La segunda dimensión de afrontamiento se relaciona con las acciones que el individuo emplea con la finalidad de poder cambiar o regular el significado de la situación que se considera estresante. Esta dimensión incluye estrategias como el distanciamiento, autocontrol, la desviación de la atención, la Búsqueda de Apoyo, etc. (Márquez, 2006; Rosado et. al, 2012). Para Carr (2007). Este tipo de estrategia es la más adecuada para poder controlar los estados emocionales que se relacionan a un estrés ingobernable.

De otro lado, Endler y Parker (1994), además de estas dos dimensiones propuestas por Lazarus y Folkman, sugieren la presencia de una tercera dimensión: el afrontamiento de

evitación, el cual engloba las acciones que presenta el individuo para desentenderse de la situación que se percibe como amenazante y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la tarea. Esta tercera dimensión incluye estrategias como la negación, el uso de alcohol o el uso de las drogas (Márquez, 2006; Endler y Parker, 1994). En base a ello, Carr (2007), manifiesta que: “*el afrontamiento de evitación puede ser adecuado si es necesario posponer el afrontamiento activo para reunir y ordenar los recursos personales antes de afrontar la situación*” (p. 271).

En la psicología deportiva se ha investigado en varias oportunidades este constructo, así por ejemplo en deportes individuales estudios realizados a nivel Sudamérica en Chile y Argentina; mientras que a nivel europeo en Polonia. En el primero, una investigación de Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2009), con 26 jugadores de tenis, entre 13 y 16 años, demostró que la estrategia más valorada fue Calma Emocional, mientras que la menos valorada la Búsqueda de Apoyo. Mientras que en Argentina Pinto (2011) encontró resultados similares, en donde evaluó a 77 jugadores amateurs de golf; concluyó que la estrategia más utilizada por la muestra fueron la Calma Emocional y la Planificación Activa. Mientras que las estrategias menos frecuentes resultaron Búsqueda de Apoyo, Conductas de Riesgo y Retraimiento Mental. Igualmente agregó que aquellos golfistas que emplearon la Calma Emocional tienden a utilizar las estrategias planificación y búsqueda de apoyo. Cabe mencionar que ambas investigación muestran que la estrategia de mayor uso (Calma emocional) es aquella que se centra en la emoción. Por su parte, Rogowska y Kuśnierz (2012), en un estudio con 98 judocas (51 hombres y 47 mujeres), obtuvieron como uno de sus hallazgos que las judocas mujeres muestran estilos de afrontamiento que se relacionan a la estrategia evitativa. Asimismo, ésta se asocia fuertemente a los practicantes mayores de judo.

Por otro lado, en deportes colectivos tenemos a Goyen y Anshel (1998) que en una investigación estudiaron dos grupos de deportistas: el primero con 65 adultos (37 hombres y 28 mujeres), en edades entre 19 y 65 años y el segundo con 74 adolescentes (39 hombres y 35 mujeres) con edades que van desde 13 y 17 años; todos ellos de las disciplinas de hockey, rugby, fútbol, básquetbol y cricket. Encontraron diferencias por género, las cuales se orientan a que las mujeres prefieren emplear estrategias orientadas a la emoción; mientras que los hombres, centradas en el problema; ello luego de la presencia de la situación estresante. Sin

embargo, entre los adolescentes hombres el afrontamiento centrado en la emoción se considera el más común, ello en respuesta a un oponente tramposo. Por su parte Cantón, Checa y Budzynska (2013) en un estudio comparativo entre 61 futbolistas (36 españoles y 25 polacos) encontraron que los futbolistas españoles muestran puntuaciones más significativas en la utilización de estrategias de afrontamiento en la emoción que la muestra de futbolistas polacos. Así mismo, los futbolistas polacos tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y en la evitación. Del mismo modo, agregan que un entrenamiento del afrontamiento centrado en la tarea resulta ser beneficioso cuando se desea obtener altos índices de satisfacción. Y este tipo de trabajo debería estar dentro de un proyecto psicológico. De otro lado, Delgado, Salguero, Márquez y Molinero (2013), en un estudio con 20 jugadores de fútbol entre 15 y 16 años, obtuvieron como principales resultados que las estrategias con mayores preferencias son la Imaginería Mental y Análisis Lógico, ambas pertenecientes a la dimensión de estrategias centradas en la tarea. Igualmente añade que esta dimensión tiene una relación directa con el rendimiento deportivo, lo que ayuda a los deportistas a conseguir sus objetivos en las competiciones deportivas.

En cuanto a las investigaciones que estudian ambos constructos, Letelier (2007) con una muestra de 26 tenistas entre 14 y 16 años, en donde concluyó que la muestra ante la presencia de la ansiedad tienden a afrontarla empleando estrategias orientadas tanto a la solución de problema como al control de las emociones. Resultados similares obtuvieron Pinto y Vázquez (2013), con una muestra de 77 jugadores argentinos amateurs de golf, cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años, concluyeron que aquellos golfistas que presentan un mejor rendimiento deportivo son los que manifestaron mayores niveles de autoconfianza y que a su vez recurren a la Búsqueda de Apoyo como principal estrategia de afrontamiento.

De otro lado, Radochoński, Cynarski, Perenc & Siorek-Maślanka (2011) en una investigación con 60 karatecas y 72 atletas, cuyas edades fluctúan entre 18 y 25 años, hallaron que los primeros mostraron mayor niveles de autoconfianza y tienden a emplear las estrategias orientadas a la tarea. Además de ello, de acuerdo a al rendimiento deportivo hicieron una comparación entre los ganadores y perdedores, obteniendo como resultados que el segundo grupo mostró altos niveles de ansiedad (cognitiva y somática) y suelen emplear estrategias evitativas y orientadas a la emoción.

Por su parte, Díaz, Cruz y Fonseca (2011), investigaron a 550 deportistas de diversas disciplinas, tanto individuales como colectivas; encontraron que aquellos deportistas que puntuaron alto en ansiedad tienden a utilizar estrategias orientadas a la auto-distracción, negación y apoyo emocional. Estos mismos autores en un estudio anterior con la misma cantidad de muestra hallaron que las mujeres que presentan altos niveles de ansiedad tienden a utilizar estrategias centradas en las emociones (Díaz, Cruz y Fonseca 2010).

Como se puede apreciar, la evidencia empírica demuestra que existe relación entre ambos constructos y que estos a su vez tienen influencia en el comportamiento de los deportistas dentro de las competencias deportivas. En nuestro medio, ambas variables han sido estudiadas con mucho más énfasis en el ámbito clínico, prueba de ello es la investigación de Guardia (2010), que en una investigación con cuidadores de pacientes esquizofrénicos, obtuvo como principales resultados que la ansiedad que se presenta con mayor frecuencia es la ansiedad estado y la estrategia de mayor valoración es aquella enfocada en el problema. Además de ello, encontró correlaciones significativas medianas y altas entre el afrontamiento evitativo, la ansiedad rasgo y la ansiedad estado.

Sin embargo, el estudio de ambas variables no ha sido desarrollado de manera profunda en nuestro país dentro del ámbito deportivo y mucho menos en la disciplina del judo, el cual es un deporte individual de contacto que se caracteriza por un alto grado de incertidumbre, alta intensidad de esfuerzo físico y psicológico, y sobre todo porque resulta inesperado lo que el competidor realice en cada momento del combate (Hernández y García, 2011; Hernández, Olmedilla & Ortega, 2008; Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido & Cervelló, 2012; Rogowska y Kuśnierz, 2012). Si a ello se añade que el combate puede acabar en pocos segundos por *ippon* (knock out); el estrés de las competiciones, la edad de los judocas, la escasa experiencia de algunos deportistas y la etapa de formación, se puede concluir que todos estos condicionantes confluyen entre sí para considerar que la competencia en el judo produce no solo niveles de ansiedad, sino también sensaciones de frustración por no alcanzar los objetivos planteados (Armáiz, 2009; Hernández et al., 2008; Moreno et al., 2012). Es por esta razón que los judocas deben desarrollar estrategias de afrontamiento, las cuales deben estar orientadas a reducir la intensidad de las emociones, con el fin de lograr sus objetivos (Hernández et al., 2008; Moreno et al., 2012; Márquez, 2006; Letelier, 2007).

En ese sentido, la presente investigación toma relevancia puesto que sería uno de los pasos para elaborar una propuesta de intervención psicológica con deportistas, con el fin de desarrollar sus habilidades mentales, brindar herramientas para un mejor control de las emociones y un uso efectivo de las estrategias de afrontamiento. Es importante enfatizar que la psicología deportiva en el Perú se encuentra en desarrollo, por ello todo aporte científico constituye una contribución significativa no solo para el deporte peruano, sino también para esta rama.

Esto lleva a plantear como objetivo principal de la investigación analizar la relación de ambos constructos (ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento). De forma complementaria se pretende realizar un análisis entre las dimensiones de ambos constructos con los factores sociodemográficas. Finalmente, buscamos describir si existen diferencias significativas entre los grupos según la categoría de los judocas: noveles y avanzados.

Para ello se diseñó una investigación cuantitativa de tipo correlacional, pues esta tiene como finalidad conocer las posibles relaciones entre las variables a estudiar (Hernández, 2006).

MÉTODO

Participantes

Los participantes del presente estudio fueron un total de 60 judocas, participantes de la Copa Judo AELU (Asociación Estado La Unión) 2016 en Lima, con edades comprendidas entre 14 y 38 años ($M = 22.59$, $DE = 5.471$), de las categorías infantil (13 a 14 años- sub 15), Cadete (15 a 17 años – sub 18), Juniors (18 a 20 años – sub 21) y senior (de 21 a más). De los 60 judocas participantes, 83% son hombres y 17% mujeres, 15% forman parte de la selección nacional y 85% no pertenecen a la selección, 58% son de la categoría novel (cinturón blanco y amarillo), 42% de la categoría avanzados (cinturón naranja a negro), 70% pertenecen a catorce clubes de judo, mientras que el 30% forman parte de las fuerzas armadas. Los clubes de judo fueron seleccionados de forma intencional y se obtuvo la autorización de los técnicos de cada club y por lo tanto la participación de los judocas en la investigación.

En cuanto al promedio de horas de entrenamiento semanales el 23% se adiestra menos de 6 horas, el 57% lo hacen de 6 y a 8 horas, el 10% entrena de 9 a 11 horas, el 5% lo hace de 11 a 13 horas y el 5% más de 15 horas.

En relación a la edad deportiva (años practicando el deporte) el 58% presenta entre 0 a 2 años en el judo; un 18% de 3 a 5 años; 5% está en el judo de 6 a 8 años; 5% practica este deporte entre 9 y 11 años; un 2% de 12 a 14 años y finalmente un 12% tiene más de 14 años practicando el Judo.

Medición

Para la evaluación del constructo de Ansiedad Competitiva se empleó el Inventario de *Ansiedad Competitiva en el Deporte* (CSAI-2, Martens et. al, 1990). La versión española del CSAI-2 fue desarrollada por Márquez (1992, citado en Márquez, 1992; Letelier, 2007; Pinto & Vásquez, 2013). De acuerdo con Cox, Martens y Russell (2003) este instrumento es uno de los más utilizados en las investigaciones de psicología deportiva. De acuerdo a la literatura, a nivel Sudamérica este instrumento se utilizó en: Chile (Letelier, 2007), Argentina (Pinto & Vásquez, 2013), Ecuador (Portilla, 2016) y en Colombia (Ballesteros & Vallejos, 2013). El CSAI-2 consiste en un cuestionario de 27 ítems, distribuidos en tres dimensiones:

Ansiedad Cognitiva (9 ítems), la cual se define como aquellos pensamientos negativos sobre el desempeño, así como también la incapacidad de la concentración y la pérdida de la atención; Ansiedad Somática (9 ítems), síntomas físicos que se originan ante las exigencias competitivas y Autoconfianza (9 ítems), la cual se relaciona con el nivel de creencia que muestra el deportista en sus propias habilidades para conseguir sus objetivos. Para cada ítem el deportista debe de responder la opción que más refleje su estado competitivo en ese momento, a través de una escala likert de 4 puntos (1 = Nada; 2 = Un poco; 3 = Moderadamente; 4 = Mucho). Téngase en cuenta que algunas palabras fueron modificadas, a raíz de una prueba piloto, con el fin de obtener una mejor comprensión del ítem. Se reemplazó el término “partido” por “torneo” (ítem 1, 5, 8 y 19); “jugar” por “participar” (ítem 27). Se reformularon los siguientes ítems: “mi estómago está agarrotado” por “siento tensión en mi estómago” (ítem 7); “siento mi estómago apretado” por “tengo un nudo en el estómago” (ítem 25) y “mis manos están húmedas” por “me sudan las manos” (ítem 23).

Respecto a la confiabilidad de la prueba Pinto y Vázquez (2013) determinan la consistencia interna – coeficiente de Alfa de Cronbach – de .71 para la ansiedad cognitiva; .51 para ansiedad somática y .86 para la autoconfianza. La presente investigación obtuvo una consistencia interna de .81 para Ansiedad Cognitiva; .86 para Ansiedad Somática y .81 para Autoconfianza.

Para el análisis de la variable Estrategias de Afrontamiento se utilizó el cuestionario *Aproximación al Afrontamiento en el Deporte, Approach to Coping in Sport Questionnaire ACSQ-1* (Kim, 1999; Kim y Duda, 1997, citados en Letelier, 2007; Pinto, 2011 y Pinto & Vázquez, 2013), en su versión española desarrollada por Kim, Duda, Tomás y Balaguer (2003). A nivel Sudamérica se han desarrollado numerosas investigaciones con este instrumento: Chile (Letelier, 2007; Romero et. al, 2010; Romero, Zapata & García-Más, 2014; Romero et. al, 2013) y Argentina (Pinto, 2011, Pinto & Vázquez, 2013). Esta prueba consiste en 28 ítems, los cuales tienen una opción de respuesta tipo likert de 5 puntos (1 = Nunca; 2 = Pocas veces; 3 = Algunas veces; 4 = Muchas veces; 5 = Siempre), las cuales el deportista debe de responder considerando la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento. Este instrumento consta de cinco dimensiones o sub-escalas, la primera Calma Emocional (7 ítems), que se define como los intentos para tener control de las emociones negativas, pensamientos y síntomas físicos a través del manejo de una técnica

específica, se considera una estrategia orientada a la emoción. La segunda, Planificación Activa / Reestructuración cognitiva (6 ítems), la cual consiste en los intentos por resolver el conflicto que se presente y organizar las acciones y los pensamientos con el fin de conseguir el objetivo planteado. Es una estrategia orientada al problema. La tercera, Búsqueda de Apoyo Social (5 ítems), esta hace referencia a la necesidad que muestra el deportista de acercarse y generar vínculos con los agentes considerados significativos en su deporte. Se considera una estrategia orientada a la emoción. La cuarta, Retraimiento Mental (6 ítems), se refiere a la incapacidad de solucionar el problema / situación, en la que asume conductas de resignación. Este tipo de estrategia se considera evitativa. Y finalmente, Conductas de Riesgo (4 ítems), hace referencia a la utilización del máximo esfuerzo, con el fin de lograr el objetivo. Ello supone el empleo de habilidades, pensamientos y técnicas complejas, cuya utilización admite un rendimiento superior al actual. Se considera que es una estrategia orientada a la resolución de problemas (Letelier, 2007; Pinto, 2011). Al igual que en el cuestionario anterior, se reemplazó la palabra “partido” por “torneo” en el ítem 5.

En cuanto a las propiedades psicométricas de las dimensiones del cuestionario Pinto (2011) obtuvo como consistencia interna – Alfa de Cronbach – de .727 para Calma Emocional; .685 Para planificación Activa; .759 para Retraimiento Mental; .666 para Conductas de Riesgo y .800 para Búsqueda de Apoyo. El presente estudio logró como consistencia interna .73 para Calma Emocional; .63 para Planificación Activa; .79 para Búsqueda de Apoyo Social; .70 para Retraimiento Mental y .70 para Conducta de Riesgo (eliminándose el Ítem 25 “Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente”, con la finalidad que la confiabilidad tenga mayor consistencia).

Procedimiento

La ejecución de la presente investigación fue coordinada con los respectivos técnicos de cada club participante. Con posterioridad se tuvo pequeñas reuniones con los deportistas con el fin de comunicarles, de forma general, el objetivo de la investigación. A los deportistas que aceptaron voluntariamente a formar parte del estudio, el día de la competencia, se les solicitó firmar el consentimiento informado (anexado solo a la primera prueba psicológica, la de ansiedad) y completar la ficha demográfica (anexado solo a la primera prueba psicológica) como pasos previos para responder los cuestionarios. Para el

caso de los menores de edad se contó con el asentimiento informado y el consentimiento de los entrenadores. De igual manera, se informó a todos los participantes que los datos que brinden serían empleados de manera confidencial y que la participación en el estudio no los iba a perjudicar en ningún aspecto.

Los cuestionarios se administraron de manera colectiva el mismo día del torneo. La prueba de ansiedad competitiva (CSAI-2) se aplicó una hora y media antes del inicio de su primera pelea y la prueba de estrategias de afrontamiento (ACSQ-1), una hora después de culminar su último combate en el torneo. El investigador estuvo presente en ambos momentos de la aplicación, con la finalidad de resolver cualquier duda de los participantes. El tiempo aproximado para completar cada cuestionario fue de 5 minutos aproximadamente.

Análisis de datos

Se emplearon estadísticos descriptivos y correlaciones con el programa estadístico SPSS versión 22. En primera instancia se obtuvieron los coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach para cada dimensión de las pruebas seleccionadas. Luego, para validar la distribución normal se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov ($N > 50$) a todas las dimensiones de ambos instrumentos. Se encontró que siete dimensiones poseen distribución normal y solo una dimensión no poseía distribución normal. En base a ello se decidió analizar los valores de la Asimetría y la Curtosis (ver anexos 3), en donde diversos autores señalan que si estos no superan el valor absoluto de 2 es recomendable emplear análisis paramétricos (George & Mallery, 2010; citados en Medrano, Fernández, Pérez, 2014; Byrne, 2010). Posteriormente se realizaron estadísticos descriptivos para determinar los niveles de ansiedad competitiva y los estilos de afrontamiento empleados por los deportistas; así como también de los datos sociodemográficos. Finalmente, se realizaron análisis de correlación mediante el estadístico de Pearson y Spearman, según sea necesario. Adicional a ello y de manera complementaria, se elaboraron algunas comparaciones, con el fin de revelar diferencias entre los grupos.

RESULTADOS

En el presente capítulo, se mostrarán los resultados obtenidos a través de los análisis estadísticos. En primer lugar, se mostrarán los datos descriptivos de la ansiedad competitiva y los estilos de afrontamiento a nivel de toda la muestra. Más adelante, se presentarán las correlaciones entre los constructos de la investigación, así como las correlaciones de las dimensiones de las ambas pruebas con los datos sociodemográficos. Finalmente, se mostrarán las comparaciones de medias según la agrupación noveles – avanzados.

En relación a la ansiedad competitiva, los datos indican que los judocas de la muestra experimentaron ligeramente más ansiedad cognitiva ($M = 18.42$; $DE = 5.10$) que ansiedad somática ($M = 17.50$; $DE = 5.29$). Sin embargo, el valor de la dimensión de Autoconfianza ($M = 27.73$; $DE = 4.27$) resultó ser mucho más elevado que los valores de las otras dos dimensiones.

En lo que concierne a la utilización de las estrategias de afrontamiento, los análisis estadísticos muestran una tendencia a emplear con más frecuencia, frente a situaciones competitivas, las estrategias de Calma Emocional ($M = 3.81$; $DE = 0.71$), seguida de la Planificación Activa ($M = 3.73$; $DE = 0.62$). Sin embargo, las estrategias menos utilizadas serían Búsqueda de Apoyo ($M = 2.94$; $DE = 1.01$), Conductas de Riesgo ($M = 2.66$; $DE = 0.88$) y finalmente Retraimiento Mental ($M = 1.83$; $DE = 0.65$)

Por otro lado, en la tabla 1 se muestra las correlaciones entre las dimensiones de la prueba de Ansiedad (CSAI-2) y las dimensiones del cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (ACSQ-1). Los resultados indican una correlación positiva, estadísticamente significativa, entre Retraimiento Mental con dos dimensiones de la ansiedad: Ansiedad Cognitiva ($r = .387$; $p < .01$) y Ansiedad Somática ($r = .382$; $p < .01$). Del mismo modo, se encontró correlación significativa y positiva entre la Autoconfianza y Calma Emocional ($r = .315$; $p < .05$). Finalmente, el análisis estadístico muestra una correlación negativa significativa entre la Autoconfianza y el Retraimiento Mental ($r = -.378$; $p < .01$).

Tabla 1.*Correlación entre las dimensiones del CSAI-2 y las dimensiones del ACSQ-1.*

| | Calma Emocional | Planificación Activa | Retraimiento Mental | Conductas de Riesgo | Búsqueda de Apoyo Social |
|--------------------|-----------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| Ansiedad cognitiva | -.137 | -.012 | ,387** | .113 | .141 |
| Ansiedad somática | -.230 | -.097 | ,382** | .103 | .131 |
| Autoconfianza | ,315* | .114 | -,378** | -.101 | -.136 |

** $p < .01$; * $p < .05$.

La tabla 2 presenta las correlaciones entre las dimensiones de la ansiedad y los factores adicionales (datos sociodemográficos). Los análisis detallan que existe correlación significativa negativa entre los niveles de Ansiedad Cognitiva con el Grado/Cinturón ($r = -.264$; $p < .05$) y con la Edad Deportiva - años practicando del deporte - ($r = -.326$; $p < .05$). Lo cual indica que a menor grado de cinturón mayor será la ansiedad cognitiva y que mientras más años en el judo esté el deportista menor será ansiedad cognitiva que muestre. Del mismo modo, se encontró que los niveles de Autoconfianza presentan una correlación significativa y positiva con el Número de victorias ($r = .351$; $p < .01$) con el Grado/Cinturón ($r = .300$; $p < .05$) y con la Edad Deportiva ($r = .387$; $p < .01$). Con respecto a las relaciones entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y los datos sociodemográficos se encontró que existe correlación significativa y negativa entre Retraimiento Mental con el número de victorias ($r = -.278$; $p < .05$). La dimensión Conductas de Riesgo muestra una correlación negativa y significativa con la edad ($r = -.342$; $p < .01$).

Si bien los siguientes resultados muestran correlaciones marginalmente significativas, se consideró colocarlas pues podrían resultar relevantes para que futuras investigaciones profundicen en estas variables. En ese sentido, las correlaciones marginalmente significativas fueron las siguientes: número de victorias con Calma Emocional ($r = .251$; $p = .053$) y número de victorias con Ansiedad Cognitiva ($r = -.246$; $p = .058$). Además de ello es importante recalcar que se consideró la significancia menor a 0.06

Tabla 2

Correlaciones de las dimensiones de la Ansiedad y las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento con factores adicionales (Datos sociodemográficos)

| | Edad | Número victorias | Número de derrotas | Grado /Cinturón | Edad deportiva | Prom. De horas |
|--------------------------|----------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Ansiedad cognitiva | -.071 | -.246 | .206 | -.264* | -.326* | .093 |
| Ansiedad somática | .118 | -.147 | .208 | -.055 | -.105 | -.020 |
| Autoconfianza | .170 | ,351** | -.209 | ,300* | ,387** | .016 |
| Calma Emocional | .216 | .251 | -.151 | -.011 | .096 | -.179 |
| Planificación activa | .199 | .205 | -.011 | -.083 | .020 | -.150 |
| Retraimiento Mental | .025 | -.278* | ,288* | .037 | .093 | .116 |
| Conductas de Riesgo | -,342** | .178 | .000 | -.241 | -.228 | .141 |
| Búsqueda de Apoyo Social | -.130 | .179 | .203 | -.103 | -.240 | .231 |

** $p < .01$; * $p < .05$.

Finalmente, se realizó una comparación tomando en cuenta las variables Noveles y Avanzados. La comparación de los grupos se efectuó mediante las medias (análisis paramétricos), en donde el valor alcanzado de la significancia no fue el esperado, sin embargo estuvo cerca de ser considerado una diferencia significativa. Es por ello, que los estos resultados serán nombrados como diferencias marginalmente significativas; así tenemos que en la variable Ansiedad Cognitiva, con valor de $p=.086$, se observa una diferencia entre Noveles ($M=19.37$) y Avanzados ($M=17.08$); de acuerdo al criterio del d de Cohen es una diferencia pequeña. Del mismo modo, la Autoconfianza presenta una diferencia marginalmente significativa ($p=.051$), el cual según el criterio del d de Cohen ($d=0.52$), es una diferencia mediana entre los noveles ($M = 26.83$) y los avanzados ($M = 29$). En relación al uso de las estrategias de afrontamiento, se observa que existe una diferencia significativa pequeña, según el criterio del d de Cohen ($d=0.46$), con el Retraimiento Mental ($p=.084$) entre los dos grupos mencionados. La última dimensión Conducta de Riesgo, con un valor de $p=.052$ presenta una diferencia mediana, de acuerdo al d de Cohen ($d=0.52$)

Tabla 3
Comparación de medias según la agrupación Noveles - Avanzados

| | Noveles (n = 35) | | Avanzados (n = 25) | |
|------------------------|---------------------|------|-----------------------|------|
| | M | DE | M | DE |
| Ansiedad cognitiva | 19.37 | 4.85 | 17.08 | 5.24 |
| Autoconfianza | 26.83 | 3.93 | 29.00 | 4.48 |
| Retraimiento Mental | 10.23 | 3.69 | 12.00 | 4.07 |
| Conductas de Riesgo | 8.54 | 2.50 | 7.20 | 2.71 |

**Nota. Sólo figuran las comparaciones de medias que resultaron marginalmente significativas*

DISCUSIÓN

En este capítulo se discutirán los hallazgos trascendentales del presente estudio. El cual muestra como principal objetivo analizar la relación de ambas variables mencionadas líneas arriba. Para ello se aplicaron las pruebas de ansiedad competitiva (CSAI-2) y estrategias de afrontamiento (ACSQ-1) a una muestra de judocas que participaban en un torneo de judo. Adicional a ello, como parte del análisis se consideraron datos sociodemográficos tales como edad, edad deportiva, número de victorias y cinturón. Por último, se analizará las diferencias entre los grupos noveles y avanzados. Todo ello con el fin de poder entender el comportamiento de los judocas en situaciones competitivas.

En función a los resultados obtenidos, se observa que los judocas experimentaron mayores niveles de ansiedad cognitiva que somática. Se encontró además que los niveles de la autoconfianza fueron mayores en relación a las otras dos dimensiones. Los resultados alcanzados en esta investigación brindan soporte a lo hallado por diversos autores, los cuales coinciden con la misma tendencia de comportamiento (Arbinaga & Caracuel, 2005; Ballesteros & Vallejos, 2013; Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea & García, 2002; Hernández et. al 2008; López – Torres, Torreglosa & Roca; 2007; Montero et al., 2012; Pinto y Vásquez, 2013; Pozo, 2007). Por su parte, Ahmad, Yusof & Aziz (2013), hallaron en una muestra de 52 atletas (segmentados entre deportes individuales y colectivos) datos equivalentes a los anteriores.

Cabe señalar que los resultados hallados en la dimensión de autoconfianza, en la presente investigación, tiene como explicación las características propias del judo, en donde se hace hincapié en el aspecto mental del entrenamiento (Draeger, 1974; citado en Casado & Villamón 2009). En esta línea Arenas (2016) e Ishikawa y Draeger (1999) ponen de manifiesto que los principales beneficios del entrenamiento del judo se centrarían en aumentar la confianza, reducir la ansiedad, mejorar el auto concepto; así como también trabajar en la motivación de los judocas. Esto guarda relación con lo mencionado por Pozo (2007) que manifiesta que en presencia de la autoconfianza los niveles de ansiedad tienden a reducirse. Por su parte Montero (2010) y Montero, Moreno, González & Cervelló (2013) señalan, en base a investigaciones con judocas, que la autoconfianza precompetitiva se relaciona con la motivación intrínseca. Del mismo modo, Larumbe, Pérez-Llantada, y López de la Valle (2009) agregan en un trabajo con maratonistas que los niveles altos de

autoconfianza contribuyen a reducir los niveles de ansiedad. Igualmente, añaden que la variable autoconfianza guarda una relación directa con la motivación previa a la competencia.

En relación al uso de las estrategias de afrontamiento, los judocas de la muestra tienden a emplear, en situaciones consideradas estresantes, con más frecuencia la Calma Emocional y la Planificación Activa / Restructuración Cognitiva. De ello se desprende que los judocas tiendan a mostrar un control adecuado de las emociones negativas y una buena capacidad para la resolución de conflictos, lo cual permite una mejor concentración y ello podría implicar un óptimo rendimiento en los torneos. Por el contrario, las estrategias que poseen menor proporción de uso por los judocas serían Conductas de Riesgo y Retraimiento Mental; la primera de ellas se enfoca en la utilización del máximo esfuerzo para obtener los objetivos trazados, que en muchas ocasiones pueden ser peligrosas, excediendo su capacidad. Y la segunda, implica una actitud de resignación frente a la situación, es decir, se acepta el fracaso. En ambos casos el judoca no consigue un control apropiado de las emociones negativas que surgen el día del torneo. En ese sentido, es que el uso de estos dos tipos de afrontamientos es considerado de acuerdo a las investigaciones realizadas por Kim, Duda, & Balaguer (2003), Pinto (2011) y Pinto & Vásquez (2013) como estrategias negativas, principalmente porque desvían del objetivo principal, el cual se centra en obtener un buen rendimiento en los diferentes torneos. Existen investigaciones cuyos resultados son similares, por ejemplo a nivel Sudamérica, las investigaciones realizadas con una muestra de tenistas adolescentes revelan la misma tendencia (Letelier, 2007; Romero et. al, 2010; Romero et. al, 2014). Del mismo modo, en Argentina con una muestra de golfistas se presentan resultados muy afines (Pinto, 2011; Pinto & Vásquez, 2013). Cabe resaltar que a nivel Europeo en un estudio comparativo entre españoles, coreanos y norteamericanos, la muestra de españoles obtuvo resultados equivalentes al de la presente investigación, la cual hace hincapié que los deportistas españoles tienden a utilizar con más frecuencia la estrategia de Calma Emocional, mientras que en menor proporción figura Retraimiento Mental, considerada como una estrategia negativa (Kim, Duda, & Balaguer, 2003).

Los análisis de correlación entre las dimensiones de ambos constructos mostraron una correlación directa entre la Autoconfianza y la Calma Emocional, lo cual implica que a medida que el judoca muestre mayor grado de confianza en sus habilidades en este deporte, es decir que confíe en las técnicas (de pie y de suelo) aprendidas en los entrenamientos, mayor será las destrezas para poder controlar los pensamientos o las emociones negativas que surjan

durante el torneo, lo cual beneficiará que los judocas se encuentren enfocados en sus objetivos. A raíz de este hallazgo, es importante señalar que los judocas que muestren niveles altos de autoconfianza tienden a emplear estrategias orientadas a la emoción. Los datos obtenidos son consistentes a los que se investigaron tanto en Chile como en Argentina, con una muestra de tenistas y golfistas, respectivamente (Letelier, 2007; Pinto & Vásquez, 2013). Sin embargo, el presente estudio difiere con lo hallado por Radochoński et. al (2011), en donde se señala en una investigación con karatecas, que estos muestran altos niveles de autoconfianza y tienden a emplear con más frecuencia estrategias orientadas a la tarea y con menos frecuencia estrategias orientadas a la emoción.

Continuando con la dimensión Autoconfianza, se halló que esta presenta una relación inversa con la dimensión Retraimiento Mental (considerada como estrategia evitativa), lo cual significa que a medida que los judocas sientan mayor confianza en sí mismo y en sus habilidades, serán capaces de enfrentar la situación, resolviendo de manera adecuada la misma y por lo tanto mostrando una actitud positiva. Dicho de otro modo, a medida que el judoca perciba mayor confianza en sí mismo, menor serán las conductas evitativas que emplee en los escenarios estresantes. Una de las razones para entender este resultado pueda deberse a que la autoconfianza tiene mucha relación con el óptimo rendimiento deportivo, tal como lo manifiestan Hernández et. al. (2008) y López – Torres, et. al (2007). Otra de las razones para entender este resultado se desprende del judo en sí; el cual se considera un deporte que contribuye en la autoconfianza y en la autodeterminación de aquellos que lo practican (Arenas, 2016; Navarro, Montesinos, Celis, Jaimes & Palomino; 2014). Es importante mencionar que lo hallado en este trabajo guarda relación con lo investigado por Radochoński et. al (2011), estos autores señalan que existe correlación negativa significativa entre los niveles de autoconfianza y las estrategias de afrontamiento evitativas.

Por otro lado, se observa una relación significativa y directa entre las dos dimensiones de ansiedad (cognitiva y somática) con el Retraimiento Mental; lo cual podría implicar que a medida que los judocas perciban con mayor énfasis los síntomas corporales, así como también mayor preocupación sobre el desempeño en la competición o incapacidad de concentración, mayor serán las ansias de evitar la situación de estrés. Dicho de otro modo, a medida que el deportista perciba la presencia de la ansiedad, mayor será la necesidad de huir del contexto estresante que se presente; ello con el objetivo de evitar los sentimientos de aprensión o de angustia. Este hallazgo podría deberse a que los judocas carezcan de

herramientas o estrategias adecuadas para afrontar los episodios estresantes. En ese sentido, se estaría creando la necesidad de implementar un plan de trabajo psicológico para que los deportistas identifiquen cuáles son las mejores estrategias para afrontar los contextos estresantes, todo ello con el propósito de transformar a las competiciones no solo en un elemento positivo, sino también en un medio para el aprendizaje. Pinto y Vásquez (2013) encontraron, en una investigación con golfistas argentinos de nivel amateur, resultados similares, los cuales manifiestan que existe relación directa entre la ansiedad cognitiva y el Retraimiento Mental. Cabe mencionar que los resultados del presente estudio difieren con la investigación de Radochoński et. al (2011), en donde mostró una correlación directa entre la ansiedad cognitiva y la estrategia orientada a la emoción.

Respecto a los análisis complementarios de los datos de control con las dimensiones de ambos constructos, se hallaron resultados interesantes tales como la relación inversa entre la variable edad y conducta de riesgo; lo que implica que aquellos judocas más jóvenes presentan una tendencia a mostrar conductas que implican un mayor esfuerzo, empleando todos los recursos disponibles para lograr el objetivo. En ese sentido, los judocas menores tendrían mayor probabilidad de emplear Conductas de Riesgo. Dicho de otro modo, los de mayor edad no tienden a emplear conductas de riesgo, principalmente por la madurez que puedan tener o por las estrategias que han aprendido a lo largo de los años, ya sea en algún tipo de deporte o por circunstancias de la vida, lo cual permite mostrar un control adecuado de la emociones. No obstante, estos resultados contradicen lo hallado por Rogowska y Kuśnierz (2012) y Días, Cruz & Fonseca (2010); los primeros autores manifiestan a través de una investigación con judocas que la estrategia evitativa está relacionada a los practicantes de mayor edad. Vale decir que a mayor edad de los deportistas, mayor será el uso de comportamiento evitativos. Mientras que los segundos, en un trabajo con deportes individuales y colectivos, obtuvieron que los deportistas seniors muestran una tendencia a emplear estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Un resultado que llama la atención es aquella relación positiva que existe entre el número de victorias (llámese rendimiento deportivo) con la dimensión de autoconfianza. Ello quiere decir que el rendimiento deportivo se ve influenciado de manera positiva por los niveles de confianza que posea el atleta. Este resultado se puede deber a que los judocas que muestran niveles altos de confianza son aquellos que creen en sus habilidades y perciben a la ansiedad como un elemento favorable y de aprendizaje. Así mismo, serían capaces de

enfrentar los contextos estresantes de manera adecuada. Vale recalcar, que los datos obtenidos en el presente estudio otorgan soporte a numerosas investigaciones en donde se manifiesta la relación positiva de ambas variables (Ballesteros & Vallejos, 2013; López et. al, 2007; Martens et. al, 1990; Pozo, 2007; Radochoński et. al, 2011; Woodman & Hardy, 2003).

Continuando con la variable número de victorias, ésta presenta una diferencia significativa negativa con la estrategia Retraimiento Mental, este dato resulta interesante ya que implica que a medida que el judoca va obteniendo buenos resultados (entiéndase como victorias en los combates), logrará mayor confianza en sí mismo y será capaz de solucionar o lidiar con la ansiedad o estrés que perciba en el contexto deportivo, lo cual implica que deje de lado los pensamientos de incapacidad. Es importante mencionar que la relación encontrada de estas dos dimensiones no se ha evidenciado en otros estudios, por lo que con futuras investigaciones se podría indagar con mayor profundidad la relación de las variables mencionadas.

Vale la pena señalar, que los siguientes hallazgos deben ser interpretados con cautela ya que existe una correlación marginalmente significativa entre el dato sociodemográfico (número de victorias) con las dimensiones de ambos constructos (Ansiedad Cognitiva y Calma Emocional). Del mismo modo, con los datos comparativos entre los noveles y avanzados, en donde el valor obtenido de la significancia no fue el esperado.

En la literatura, se encuentra diversas investigaciones que relacionan la ansiedad con el rendimiento deportivo (Abenza, Alarcón, Piñar & Ureña, 2009; Ballesteros & Vallejos, 2013; García – Ucha, 2001; Gutiérrez, Estévez, García & Pérez; 1997; López – Torres et. al, 2007; Pinto & Vásquez, 2013; Pozo, 2007; Woodman & Hardy, 2003), en ellas se afirman que existe relación negativa entre ambas variables, lo cual significa que los niveles percibidos de la ansiedad tendrán un efecto perjudicial en el rendimiento de la competencia deportiva. Estos hallazgos resultan similares a lo mostrado en esta investigación, pues se encontró una correlación inversa entre ansiedad cognitiva y el número de victorias (rendimiento en el torneo). Dicho de otro modo, aquellos judocas que presenten mayor ansiedad cognitiva, podrían presentar un bajo rendimiento deportivo. Una de las razones para explicar este aspecto es que los deportistas perciben a la ansiedad como un elemento perjudicial para el óptimo desempeño, lo cual que estaría en contra de su aprendizaje. Otra posible razón, es que no cuentan con las estrategias adecuadas para enfrentar las situaciones estresantes, en este

caso llámese competiciones. Sin embargo, tal como se mencionó líneas arriba, este resultado debe de ser analizado con cautela principalmente porque el análisis resultó ser una correlación marginalmente significativa.

Por otro lado, la relación que también resultó marginalmente significativa fue aquella entre el buen desempeño (medido por el número de victorias) con la estrategia de afrontamiento Calma Emocional. Ello significa que los judocas que obtuvieron mejores resultados en el campeonato, tienden a controlar de manera adecuada sus pensamientos o emociones negativas, lográndose concentrar obteniendo un buen rendimiento en el torneo. Vale decir que los judocas que tengan mayor número de victorias tienen a emplear estrategias orientadas a la emoción. Una razón para explicar este hallazgo, es que aquellos judocas que sean capaces de poder controlar de manera adecuada los pensamientos negativos y transformarlos en positivos, tendrán mayores posibilidades en tener mejor rendimiento, sumándole otras variables que influyen en el resultado final. Este resultado contradice lo hallado por Radochoński et. al (2011) que con una muestra con 132 deportistas, a los cuales los dividió en dos grupos, “ganadores” y “perdedores”, los primeros tienden a recurrir con más frecuencia a las estrategias orientadas a la tarea y con menos frecuencia a la estrategia orientada a la emoción.

En relación al último objetivo (describir si existen diferencias significativas entre los judocas noveles y avanzados), los datos evidencian que los noveles muestran niveles más altos en ansiedad cognitiva y niveles bajos de autoconfianza en relación a los judocas avanzados. Ello puede explicarse a través de las siguientes razones: primero, los avanzados presentan mayor dominio técnico que han adquirido durante los años de práctica del deporte, lo que permite tener mayor confianza en sí mismo; segundo, se podrían considerar más competitivos, pues los judocas de nivel avanzados tienden a participar de numerosas competencias durante el año, por lo tanto tienen más experiencia en situaciones competitivas y mayor control de sus emociones. Los hallazgos del presente estudio se asemejan a lo encontrado por León - Prados, Fuentes & Calvo (2011), en donde hallaron en una investigación con gimnastas, que aquellas de alto nivel manifestaron mayor nivel de autoconfianza que gimnastas de nivel inferior. Por su parte Lundqvist, Kenttä, & Raglin (2010) en un estudio con 31 deportistas de Elite y 53 de sub – elite, encontraron que este último grupo mostró mayores niveles de ansiedad cognitiva que el primer grupo y este grupo (elite) presentó mayores niveles de autoconfianza que el grupo de sub-elite. Perry y Williams

(1998) y por Pozo (2007), presentan investigaciones con las misma tendencia. El primero manifiesta que los tenistas de mayor nivel deportivo presentaron mayores niveles de autoconfianza; mientras que el segundo halló que los deportistas que lograron en un torneo un mejor puesto a lo esperado, fueron los que mostraron mayores niveles de autoconfianza.

Por otra parte, se encontraron datos interesantes y al mismo tiempo inesperados, ya que se halló que los judocas de nivel avanzado tienden a utilizar con mayor frecuencia la estrategia de Retraimiento Mental en relación al grupo de noveles. Ello significa que los judocas de nivel avanzado tienden a mostrar una conducta de resignación, en donde no serán capaces de solucionar o de enfrentar la situación estresante (llámese competición). En ese sentido, estarían presentando un comportamiento evitativo. Tal como lo menciona Charry (2012), las conductas evitativas corresponden a una respuesta a la situación estresante, pero si ella se mantiene durante un tiempo determinado podría dificultar el proceso para la resolución o aceptación del problema. En esta línea Bahramizadea & Besharata (2010) agrega que las estrategias evitativas tienen como característica que se crea una distancia psicológica entre lo que el deportista piensa y lo que tiene que hacer, que en muchas veces puede influir en su rendimiento. Cabe señalar que de acuerdo a lo encontrado por Kim et. al. (2013) se espera que los deportistas que reporten problemas o dificultades psicológicas durante los torneos, tienden a emplear como estrategia de afrontamiento el Retraimiento Mental, lo cual estaría sugiriendo que piensen que hay poco por hacer para invertir la situación estresante. Los resultados obtenidos con este grupo brindan soporte a la investigación de Anshel y Si (2008), que plantaron un estudio con 391 atletas de elite de China, en donde indicaron que estos tienden a emplear estrategias de evitación. Los resultados de la presente investigación hace pensar que los judocas de nivel avanzado, probablemente al no contar con un psicólogo deportivo en su club, hayan aprendido el uso de las estrategias en base a la valoración del contexto en el que se encuentran o el uso de las ellas se deba al tipo de personalidad que presentan.

Como último dato comparativo, se encontró que los judocas noveles emplean con más frecuencia, como estrategia de afrontamiento, las Conductas de Riesgo. Si bien no se encontró evidencia científica que apoye estos resultados, estos hallazgos podrían explicarse que por el mismo hecho de ser inexpertos en el judo (presentan poco tiempo en el deporte), requieran de conductas que sobrepasan sus habilidades y que en algunas ocasiones puede ser contraproducente para su rendimiento. Ello conlleva a que se habrá una oportunidad para

trabajar desde la psicología deportiva con este grupo de judocas, con el fin que puedan aprender cuál es la estrategia más adecuada en función a las emociones que se presenten.

Es relevante mencionar que se necesita ser precavido con estos últimos análisis, pues resultan ser marginalmente significativos. Sin embargo, se considera relevante detallarla porque posiblemente con una muestra mucho mayor, los hallazgos resulten significativos, lo cual permitirá tener un aporte más concreto a la especialidad de psicología deportiva en nuestro país.

La presente investigación presenta algunas limitaciones que son relevantes mencionarlas: los resultados no son generalizables a la población de judocas, sino solo a la muestra de la investigación. Para futuras investigaciones se propone algunas oportunidades de mejora: aumentar el tamaño de la muestra y extenderla a nivel provincia, lo que permitirá realizar comparaciones a nivel de edad, sexo, ciudad y categorías (infantil, cadete, mayores y/o master). Además de ello, se podría realizar otros análisis estadísticos como por ejemplo regresiones para predecir el comportamiento de los judocas. La última, se vincula con las pruebas empleadas, pues en nuestro país no contamos con estas pruebas validadas. En ese sentido, se propone realizar las validaciones respectivas, ya que ello sería un gran aporte para futuras investigaciones en esta rama. Así mismo, permitirá tener más herramientas para que futuros psicólogos deportivos realicen investigaciones considerando las variables de este estudio y ejecuten planes de trabajo directamente con los deportistas.

En función a los datos obtenidos se pueden esbozar algunas conclusiones:

En presencia de la ansiedad los judocas tienden a emplear como estrategia de afrontamiento aquella relacionada con conductas evitativas (Retraimiento mental). Lo cual implica que muestren pocas herramientas para afrontar de manera adecuada los síntomas de la ansiedad. Del mismo modo, estas variables estarían tomando un rol transcendental pues afectarían el rendimiento deportivo de los judocas.

Los judocas están más orientados a emplear como principal estrategia aquella relacionada a la emoción mas no a la tarea. Lo cual podría resultar perjudicial para las metas planteadas en un torneo de judo, en donde se espera lograr un buen desempeño deportivo mediante una planificación de objetivos.

La autoconfianza y la Calma Emocional se convierten en elementos significativos que influyen directamente en el buen desarrollo deportivo. Es por ello que aquellos judocas que muestran mejor rendimiento (llámese mayor número de victorias) manifiestan mayores

niveles de autoconfianza y recurren a la Calma Emocional como principal estrategia de afrontamiento.

Los judocas muestran un desconocimiento sobre el empleo adecuado de las estrategias de afrontamiento, ya que la más utilizada es la Calma Emocional, que pertenece al afrontamiento orientado a la emoción y la segunda más empleada es Planificación Activa, que pertenece al afrontamiento orientado a la tarea. Por lo tanto los judocas no reconocen cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para emplear en los torneos. Ello implicaría que en muchas ocasiones el uso de ellas está en función a lo aprendido en los contextos sociales o deportivos y no mediante un trabajo psicológico deportivo previo.

Los judocas de nivel avanzado por tener mayores y mejores habilidades que los noveles, tienden a interpretar los sentimientos de ansiedad como más favorables y al mismo tiempo como un medio de aprendizaje.

Los resultados del presente estudio pueden ser considerados como un punto de partida para futuras investigaciones. Así mismo, los hallazgos contribuyen no solo a ampliar la mirada sobre la rama de la psicología deportiva, poca desarrollada en nuestro medio; sino también resultaría una contribución al deporte peruano, en donde se necesita realizar mayores investigaciones con el fin de estudiar el comportamiento de los atletas.

Finalmente, se proponen algunas medidas de intervención:

La inclusión de un psicólogo deportivo dentro de los clubes de judo con el fin de implementar un entrenamiento mental con los judocas, el cual consistiría en brindar una serie de herramientas psicológicas (p.e. control del nivel de activación, a realizar visualizaciones o a tener control de los pensamientos) para que puedan enfrentar los síntomas de la ansiedad.

Un trabajo conjunto con los entrenadores de judo creando un plan de entrenamiento que favorezca el desarrollo físico y psicológico; enfatizando en un trabajo de plan de objetivos, lo cual implica educar al deportista a hacer uso de las estrategias orientadas a la tarea.

Referencias

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. y Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de psicología del Deporte*, 18, 409-413.
- Ahmad, J., Yusof, S. y Zakaria, A. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. *Proceeding of the International Conference on Social Science Research*, 1197-1206.
- Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 353-360.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2005). Pre competición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 195-208.
- Arenas, M. (2016). *El judo a través del juego en la educación física en educación primaria*. Tesis inédita de Maestría. Universidad de Cantabria. España.
- Bahramizade, H. y Besharat, M. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport Achievement. *Procedia social and behavior sciences*, 5, 764 – 769.
- Ballesteros, Y. y Vallejos, L. (2013). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo taekwondistas universitario de Bogotá. *Revista de investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4 (1), 63-88.
- Byrne, B. (2010) *Structural Equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications and programing*. New York: Taylor and Francis Group.
- Cantón, E., Checa, I. y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 337-343.
- Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34 (2), 71-78.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Casis, L. y Zumalabe, J., (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Elsevier.
- Casado, J. y Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: El judo Kodokan. *Revista de Historia de deporte*, 2 (1), 1-40.

- Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9, 141 – 161.
- Charry, P. (2012). *Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia Deportiva en el atletismo. Una revisión de temas primordiales*. Tesis de Licenciatura, Universidad del Valle, Colombia.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Medica Panamericana.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Díaz, E., Rubio, S., García, J. y Luceño, L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. *Edupsykhé*, 7(1), 23-41.
- Días, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31.
- Dias, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de Afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el Rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(11), 1-13.
- Delgado, J., Salguero, A., Márquez, S. y Molinero, O. (2013). Análisis de las estrategias de afrontamiento en futbolistas de categoría cadete. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 181. Recuperado de [http://www.efdeportes.com/efd181/estrategias-de-afrontamiento-en futbolistas.htm](http://www.efdeportes.com/efd181/estrategias-de-afrontamiento-en-futbolistas.htm)
- Endler, N. S. y Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- García-Ucha, F. (2000). *Fundamentos de la psicología del deporte: Aspectos históricos, teóricos, metodológicos y aplicativos*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- García-Ucha (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en Deportistas. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 33. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd33a/ansied.htm>

- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J.,...y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1) 197-207.
- Giménez, M., Neves, S., Vasconcelos-Rapson, J. y Fernández, H. (2013). Factores influenciadores de la ansiedad competitiva en atletas Brasileños. *Brazilian Journal of kinanthropometry and human peromance*, 15 (6).
- Goyen, M. y Anshel, M., (1998). Sources of Acute Competitive Stress and Use of Coping Strategies as a Function of Age and Gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y Rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 27-46.
- Guardia, J. (2010). *Ansiedad y afrontamiento en cuidadores de pacientes con esquizofrenia*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Letras y Ciencia Humanas. Mención: Psicología Clínica. Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hernández, R. y García, G. (2011). Preparación física integrada en los deportes de combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 31-38.
- Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Ishikawa, T. y Draeger, D. (1999). *Judo training methods*. Tuttle Publishing.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista internacional de ciencias sociales y humanidades*, 21(2), 95-110.
- Kim, M., Duda, J., Tomás, I. y Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the approach to coping in sport questionnaire. *Revista de psicología del deporte*, 12(2), 197-212.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, C. y López de la Valle, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 151-163.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre Ansiedad Estado Competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad de Chile.
- Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. London : Plenum.
- León – Prados, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 7(23), 76 – 95.
- López-Torres, M., Torreglosa, M., y Roca, J. (2007). Características del “Flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 25-44.
- Lundqvist, C.; Kenttä, G. y Raglin, J.S. (2010). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 853-862.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Medrano, L., Fernández, M. y Pérez, E. (2014). Sistema de evaluación informatizado de la satisfacción académica para estudiantes universitarios de primer año. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12 (33), 541 – 562.
- Monat, Al, Lazarus, R. y Reevy, G. (2007). *The Praeger Handbook on stress and Coping*. London: Praeger.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J., González, I., Pulido, J., y Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de artes marciales asiática*, 7(1), 26-43.
- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la Autodeterminación*. Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche. España.

- Perry, J. y Williams J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport psychologist*, 12,169-179.
- Nazerian, I, Zamani, A. y Soltani, A. (2011). *The comparison of Competitive trait anxiety, Competitive state anxiety, and Self-confidence among Male Athletes of Contact sports and In-contact sports*. World Business, Economics and Finance Conference, Theme: “Research for Progress”.
- Pinto, M. (2011). *Análisis de la relación entre el uso de estrategias de afrontamiento, el posicionamiento final en el torneo y el hándicap de jugadores amateurs de golf*. Trabajo presentado en el III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires, Argentina.
- Pinto, M. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 47-52.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Rosado, A., Marques dos Santos, A. y Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto De alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 125-147.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Rogowska, A y Kusnierz, C. (2012). Coping of judo competitors in the context of gender, age and years of practice and skill level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 445 – 464.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, Garrido y Letelier, A. (2010). estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en Jóvenes tenistas de Competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-13.
- Romero, A., Zapata, R., Letelier, A., López, I. y García-Más, A (2013). Autonomy, Coping Strategies and psychological Well-being in young professional tennis players. *The Spanish Journal of Psychology*, 16(75), 1-11.

- Romero, A., Zapata, R. y García-Más, A (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Liminales, Escritos sobre psicología y sociedad*, 1(5), 125-154.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar E subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Soltani, A., Zamani, A. y Nazerian, I. (2011). The comparison of Trait anxiety, State anxiety, and Self-confidence among Male Athletes of Team sports and Individual sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, Ch. y Díaz-Guerrero, R. (1970). *IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo Estado*. USA: Consulting Psychology Press.
- Weinberg, R y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon performance: a meta-analysis. *Journal of sport Sciences*, 21, 443-457.

ANEXOS

ANEXOS A1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado

Estimado/a deportista de judo

Mi nombre es David Castillo y estoy realizando una investigación para conocer cómo se comportan los deportistas dentro de las competencias. Este estudio es realizado con el fin de obtener el título de psicólogo social en la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación la cual consiste en: contestar dos breves cuestionarios **antes y después de la competición**. Sólo requiero que me brinde un tiempo máximo de 8 minutos para cada cuestionario.

De igual manera se le informa:

Toda la información será trabajada de manera confidencial y con fines académicos. De esta forma, su participación es completamente voluntaria, por lo que tiene la posibilidad de retirarse y dar por terminado el cuestionario si así lo desea. Sin embargo, si usted está de acuerdo en participar le agradecería por favor pueda participar llenando ambos cuestionarios. Es importante recalcar que esta investigación no lo perjudica de ninguna manera.

Si tiene dudas o preguntas acerca del proyecto, por favor hágame saber al siguiente correo: david.castillo@pucp.pe o puede contactarse con el Lic. Mauricio Saravia, quien supervisa esta investigación, al siguiente correo: msaravia@dichter-neira.com

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de: “Comportamiento de los deportistas dentro de una competición”

Firma: _____

Lima, ____ de _____ del 2016

¡Muchas gracias!

ANEXOS A2**FICHA SOCIODEMOGRAFICA**

P1. DNI:

P2. Fecha de nacimiento:

P3. Género:

- a) Masculino b) Femenino

P4. Edad:.....

P5. Categoría:

Masculina: a) -55 kg b) -60 kg c) -66 kg d) -73 kg e) -81 kg f) -90 kg g) – 100 kg h) más 100 kg

Femenino: a) -44 kg b) -48 kg c) -52 kg d) -57 kg e) -63 kg f) -70 kg g) – 78 kg h) más 78 kg

P6. Grado o cinturón.....

P7. Club al que pertenece:

P8. Pertenece a la selección nacional de judo:

- a) Si b) No

P9. Pertenece a la pre-selección nacional de Judo:

- a) Si b) No

P10. Edad deportiva (años que practica el deporte)

- a) 0 - 2 años b) de 3 a 5 años c) de 6 a 8 años d) de 9 a 11 años e) más de 11 años

P11. Promedio de horas de entrenamiento a la semana

- a) menos de 6 h b) de 6 a 8 h c) de 9 a 11 h d) de 11 a 13h e) de 13 a 15 h f) más de 15 h

ANEXOS A3
ANALISIS ESTADISTICOS

Valores de Asimetría y Curtosis en las dimensiones de ambas pruebas

| | Estadístico | |
|--------------------------|-------------|----------|
| | Asimetría | Curtosis |
| Ansiedad cognitiva | .238 | -.501 |
| Ansiedad somática | .987 | .846 |
| Autoconfianza | -.488 | .034 |
| Calma Emocional | -.493 | -.247 |
| Planificación Activa | -.348 | -.728 |
| Retraimiento Mental | .559 | -.392 |
| Conductas de Riesgo | -.111 | -.53 |
| Búsqueda de Apoyo Social | .080 | -.784 |