

Influencia de ansiedad precompetitiva y motivación al éxito deportivo de atletas en artes marciales

*Orlando José Varela Díaz**

Resumen

La presente investigación se dedica a establecer la relación entre la motivación, ansiedad precompetitiva y el éxito deportivo en los atletas de artes marciales de los equipos (Judo, Karate-Do y Tae Kwon Do) mediante la aplicación de test psicológicos para cada variable y evaluando el éxito deportivo mediante el resultado esperado y el obtenido en competición.

Los resultados proyectan que la ansiedad precompetitiva manejada en un valor medio, puede impulsar a los atletas a alcanzar el arousal, sin impedir que obtenga buenos resultados en el deporte. Es muy notable la diferencia existente en la motivación hacia el logro en los diferentes equipos, sin embargo, esto no garantiza que, a mayor nivel de motivación, mayores posibilidades de éxito deportivo. Asimismo, se realizan comparaciones de ansiedad y motivación entre sexo donde no existen diferencias significativas; sin embargo, en este tipo de investigaciones, siempre se debe reconocer el impacto de un sinnúmero de variables extrañas que pueden mermar el rendimiento del atleta.

Palabras clave: motivación; ansiedad; éxito deportivo; artes marciales.

Abstract

This research is dedicated to establishing the relationship between motivation, pre-competitive anxiety and sporting success in the team martial arts athletes (Judo, Karate-Do and Tae Kwon Do) by applying psychological tests for each variable and evaluating sports success through the expected result and that obtained in competition.

The results project that pre-competitive anxiety managed at an average value can drive athletes to reach the arousal, without preventing it from achieving good results in sport. The difference in motivation towards achievement in different teams is very noticeable; however, this does not guarantee that at a higher level of motivation, greater chances of sporting success. In addition,

* Máster en Psicología Clínica de la UNAH. Docente Escuela de Ciencias Psicológicas, UNAH. <https://orcid.org/0000-0002-4106-5383>

comparisons of anxiety and motivation are made between sexes where there are no significant differences; however, in this type of research, you should always recognize the impact of countless strange variables that can undermine the performance of the athlete.

Keywords: motivation; anxiety; sports success; martial arts.

Introducción

Las sociedades en los últimos años han volcado su mirada hacia el deporte, concibiéndolo como una esfera de gran importancia; esto se observa en el crecimiento de los practicantes del mismo, así como la importancia brindada por los diferentes rubros de la sociedad como el económico, social, político, medios de comunicación, etc. (Iriarte, 2011). Ahora bien, en el deporte de alto rendimiento el atleta se convierte en el actor principal procurando tener un buen rendimiento deportivo. Sin embargo, existen muchos factores que influyen en el rendimiento deportivo, dentro de estos se encuentra la preparación física, técnica, magnitud del evento, problemas personales o familiares, entorno social, entre otros. De manera que en el presente estudio se aborda la parte cognitiva del atleta, esa parte en la cual no se le dedica el mismo tiempo y esfuerzo para entrenar (Dosil, 2008).

Es importante recalcar que un aspecto que suele ignorarse constantemente en los deportistas es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores (García-Neveira, 2010). De manera que el entrenamiento psicológico se vuelve un pilar fundamental para adquirir resultados exitosos dentro de la rama deportiva. Es claro que para lograr la excelencia en el alto rendimiento deportivo es fundamental maximizar todos los recursos disponibles, tanto físicos y técnicos como los mentales. Beltrán (2010) expresa que "...sólo así se pueden traspasar los propios límites, expandir las capacidades y aspirar a estar en la cima de una disciplina deportiva". Por lo tanto, es necesario dotar a los deportistas de herramientas psicológicas; por lo cual Márquez (2006) expresa que: "...es

evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento" (p. 361).

Ansiedad

Según Trickett (2009) el término ansiedad proviene de un vocablo latín que significa "preocupación por lo desconocido", también está relacionada con la palabra griega que significa "estrangular o comprimir" (p. 15). Aragón (2006) plantea que la ansiedad es un "estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo". (p. 6). En la misma línea, Dosil & Caracuel (2003) la definen como "un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulo) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado" (p. 153). Siguiendo los trabajos de Lazarus, Cox (2009) plantea que la ansiedad es multidimensional en dos formas diferentes: la primera, hace una distinción entre un componente de rasgo (como una disposición de la personalidad) y uno de estado (como respuesta específica de la situación).

Según Spielberger (1966) la ansiedad de rasgo hace referencia a una disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad, estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo; y el estado de ansiedad hace referencia a un componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un es-

tado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, acompañadas por la activación o del sistema nervioso autónomo. En la segunda distinción de Cox, Martens & Rusell (2003); indica que la ansiedad posee componentes tanto cognitivos como somáticos. Según Gould, Greenleaf & Krane (2002) la ansiedad somática se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etc.).

Por otra parte, podemos decir que la ansiedad cognitiva se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002). Finalmente, abordaremos un estado de ansiedad, propio del deportista, que ocurre previo a los instantes de una competición: hablamos de la ansiedad precompetitiva. Valdez (2002) expresa que: Este es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético. Los autores soviéticos lo denominan febrilidad del arranque o fiebre de la arrancada. No siente el atleta el estado de alta energía bajo su control, sino que se siente la energía como algo fuera de él mismo. El sujeto se siente tenso (y lo está), intranquilo y temeroso. A partir de este desorden emocional el atleta no puede controlar su atención y por lo tanto mantenerse alerta y actúa como si todo ocurriera demasiado rápidamente para poder oponerse a ello. Dado que el tono muscular está excesivamente alterado, las acciones resultan torpes. Estos deportistas pueden presentar trastornos psicósomáticos antes y durante la competición. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de manos, náuseas, dolor de estómago intenso, deseos de orinar e insomnio. Este estado constituye un círculo vicioso, pues las torpezas en la competición lo retroalimentan, induciendo un mayor temor y ansiedad o bien cayendo en un estado de carácter depresivo (p. 52).

Motivación

La motivación representa un papel fundamental en todos los ámbitos posibles de un ser humano, y no es la excepción en la actividad física y el deporte. De manera que explica muchos fenómenos dentro del deporte, tales como la iniciación, orientación, mantenimiento y el abandono de dicha actividad (Dosil, 2008). El concepto motivación proviene del verbo latín "movere", lo que significa "mover" por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como excitación, energía, intensidad o activación (Escartí & Cervelló, 1994; Roberts, 1995). La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera; o sea, una "combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía." (Antón, 2011).

Según (Antón, 2011) en el terreno ya de la práctica deportiva, la motivación tendrá una gran influencia sobre la actitud que el sujeto muestre ante la misma, sobre la iniciación y el modo de llevarla a cabo, sobre el grado de esfuerzo a aplicar, así como en la evaluación de la actividad. Por lo tanto, para entender el porqué de las acciones de los deportistas en primer lugar nos fijaremos en su motivación ante la propia práctica, ya que está sentará las bases de un posible éxito o fracaso. El deportista profesional dispone de una motivación diferente ante la actividad física que la que puede tener una persona que practica deporte de una forma recreativa. Así el profesional realizará un desgaste mayor, no solo físico, sino también mental, ya que en función de los logros que este alcance su futuro se tornará más seguro o incierto. "Pero en ocasiones puede ocurrir que un deportista, que por lo general está muy motivado por practicar su deporte o por conseguir unos resultados deportivos, le falte un extra de motivación que podría ser decisivo para que fracase en los momentos más importantes." (Buceta, 2003).

Planteamiento del problema

El deporte se ha convertido en un fenómeno social que tiene una importancia y magnitud sin límites; posee el poder de influenciar casi todos los campos del mundo actual, tanto las industrias comerciales, hoteleras, mercado laboral, sector académico como personas que se involucran de manera activa o pasiva. Debemos ahora enfocarnos ahora en el atleta, el cual es el centro de todo este movimiento, es el actor principal y factor clave involucrado en esta revolución. Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, no resulta extraño que el deportista se sienta abrumado, su desempeño no complazca las expectativas y se encuentre tan agobiado que imposibilita el éxito en el deporte.

Las personas que envueltas en cualquier actividad física reconocen la importancia que tiene la parte cognitiva en el desempeño deportivo; lo expresan como “la ansiedad le pudo más” o “ganamos el partido porque el equipo estuvo concentrado”. Ya sea de manera positiva o negativa los factores psicológicos juegan un papel fundamental en la consecución de las metas; es lo que separa a los atletas regulares de los de élite. Resulta incuestionable que, junto con la preparación física y técnica, el entrenamiento de habilidades cognitivas contribuye a asegurar el éxito deportivo. Por lo que, en la presente investigación, se basa en demostrar la correlación que existe entre la ansiedad precompetitiva y la motivación en el éxito deportivo de los atletas de artes marciales.

Estrategia Metodológica

Instrumentos de investigación: 1) Escala de Motivación Deportiva: Escala de tipo Lickert que consta de 28 ítems que forman 3 componentes de primer orden: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. En estudio preliminares se analizó la discriminación de los reactivos a través de la validación cruzada, así como la consistencia interna por medio del Alpha de Cronbach (.8936) y la confiabilidad fue de .8468. valores de interpretación: 7-14 = Bajo; 15-21 = Medio y 22-28 =

Alto. 2) Inventario Ansiedad Precompetitiva: CSAI-2: Este inventario de tipo Lickert cuenta con 27 ítems, los cuales conforman tres componentes de primer orden: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Los índices de confiabilidad obtenidos mediante el análisis estadístico del Alfa de Cronbach arrojan que los tres componentes de orden obtuvieron coeficientes que oscilan 0,87 y 0,93. Valores de interpretación: 0-32% = Bajo; 33-65% = Medio y 66-100% = Alto. 3) Éxito Deportivo: Comparación entre los objetivos planificados por el entrenador de cada deporte y los resultados obtenidos

Enfoque: cuantitativo ya que se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías siguiendo un proceso secuencial y lineal de la investigación. Alcance: correlacional, de manera que pretende explicar que la forma de percibir la competición deportiva (valoración cognitiva) y la manera de afrontarla (mediante los diferentes estilos de afrontamiento) tienen una relación con el rendimiento deportivo de los atletas de la selección nacional de Honduras de Tae Kwon Do. Diseño: no experimental transversal ya que es un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables, sin embargo, se tuvo el mayor control posible sobre las variables extrañas. Transversal ya que se recabó datos en un momento específico del tiempo. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Participantes: 23 atletas, mayores de edad de las disciplinas deportivas de judo, karate y taekwon-do.

Resultados de la investigación

Tabla 1. Niveles de motivación según sexo

Género	Medias	T obtenida	T valor de tabla
Masculino	89.23	1.47	2.08
Femenino	121.1		

Tomando en cuenta que al analizar la T obtenida (1.47), esta no supera Valor T (2.08) por lo cual se llega a la conclusión que no existe diferencias estadísticamente significativas cuando comparamos el sexo en cuanto a la variable de motivación.

Tabla 2. Niveles de motivación según disciplina deportiva

Deporte	Medias	F obtenida	F valor de Tabla
Tae-Kwon-Do	91	9.62	3.49
Karate	118.29		
Judo	120		

En cuanto al nivel de motivación y su relación con las distintas disciplinas deportivas, se muestra que la T obtenida (9.62) es mayor que el valor T (3.49); lo cual implicaría que todos los deportes obtuvieron niveles apropiados de motivación. Cuando se compara la disciplina Karate y Judo con respecto al Tae Kwon Do, obtuvieron índices más altos que este último, sin embargo, cuando se compara con el rendimiento deportivo, fue el Tae Kwon Do quien obtuvo mejores resultados.

Tabla 3. Niveles de ansiedad cognitiva según sexo

Género	Medias	T obtenida	T valor de Tabla
Masculino	23.90	- 1.46	2.08
Femenino	38.11		

Tomando en cuenta que al analizar la T obtenida (-1.46), esta no supera Valor T (2.08) por lo cual se llega a la conclusión que no existen diferencias estadísticamente significativas cuando comparamos el sexo en cuanto a la variable de ansiedad cognitiva.

En cuanto a los valores comparados a nivel de disciplina deportiva, se denota que existe una diferencia estadísticamente significativa ya que el valor de la F obtenida (4.68) supera el F valor de Tabla (3.49), reflejando

que el deporte que tuvo un mejor desempeño (tae-kwon-do) obtuvo más altos de ansiedad cognitiva.

Tabla 4. Niveles de ansiedad cognitiva según disciplina deportiva

Deporte	Medias	F obtenida	F valor de Tabla
Tae-Kwon-Do	44.97	4.68	3.49
Karate	22.2		
Judo	24.67		

Tabla 5. Niveles de ansiedad somática según sexo

Género	Medias	T obtenida	T valor de Tabla
Masculino	53.60	2.49	2.08
Femenino	29.60		

Tomando en cuenta que al analizar la T obtenida (2.49), supera Valor T (2.08) por lo cual se llega a la conclusión que existe diferencias estadísticamente significativas cuando comparamos el sexo en cuanto a la variable de ansiedad somática. Donde el sexo masculino mostró mayores niveles de ansiedad somática (expresiones físicas como sudor, nervios, dolor de estómago, etc.); sin embargo, en cuanto al rendimiento deportivo, obtuvieron ambos sexos la misma cantidad de medallas.

Tabla 6. Niveles de ansiedad somática según disciplina deportiva

Deporte	Medias	F obtenida	F valor de Tabla
Tae-Kwon-Do	48.63	27.67	3.49
Karate	50.21		
Judo	41.93		

En cuanto a los valores comparados a nivel de disciplina deportiva, se denota que existe una diferencia estadísticamente significativa ya que el valor de la F obtenida (27.67) supera

el F valor de Tabla (3.49), reflejando que entre las 3 disciplinas deportivas se obtuvieron niveles medios de ansiedad somática.

Conclusiones

Es importante resaltar un fenómeno recurrente en la presente investigación, que la disciplina deportiva que obtuvo mayor éxito deportivo consiguió 12 medallas y solamente se tenían proyectadas 11; seguidamente fue el equipo de judo que consiguieron 2 medallas de las 3 proyectadas y, finalmente, el equipo de Karate que obtuvo 2 de las 4 proyectadas. (Ver anexo 1). Existieron diferencias significativas cuando hablamos acerca de las dos variables de estudio. En cuanto a la ansiedad precompetitiva (compuesta por ansiedad somática y cognitiva) el equipo que obtuvo mayor éxito deportivo mostró mayores valores de ansiedad cognitiva con respecto a los otros deportes (por 20.3 puntos respecto al segundo lugar y por 22.77 del tercer puesto); lo cual puede estar asociado con generar un nivel de mayor consciencia respecto a la competición. Tomando en cuenta que el valor obtenido (44.97) equivale a una puntuación media, de manera que dicho estado podría estar asociado a preparación mental, concentración y atención; por lo tanto, más que asociarse con efectos negativos de la ansiedad puede relacionarse con el estado óptimo de funcionamiento, conocido como arousal. En relación a la ansiedad somática, todos los equipos deportivos estuvieron en rangos muy similares, de manera que todos se encontraron en el mismo nivel de ansiedad medio. Con respecto a la motivación, las disciplinas deportivas que

alcanzaron un mayor nivel fue la selección de judo (120), karate (118.29) y tae kwon do (91); la interpretación que se realiza de dichos resultados es que, a pesar de haber obtenido los valores de motivación más altos en el estudio, fue el equipo de karate el que obtuvo el éxito deportivo más bajo con respecto a las demás disciplinas deportivas. De manera que la motivación es un proceso determinante en el alcance del éxito deportivo, pero existen muchas otras variables que intervienen en dicha consecución.

Bibliografía

- Buceta, J. (2003). *Psicología de la Enseñanza y del Entrenamiento*. Madrid: Sarabia SL.
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid, España.: Editorial Médica Panamericana.
- Cox, R., Martens, M., & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(25), 519-533.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J., & Caracuel, J. C. (2003). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil, *Ciencias de la Actividad Física y del deporte* (págs. 155-186). Madrid: Síntesis.
- García-Neveira, A. (2010). El Psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo* (31), 259-268.
- Marquez, S. (Mayo de 2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.